

1,95 € | Nº 1.723

# mia



CANARIAS 2,05 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE  
URGENTE

## revenir y superar el CÁNCER DE MAMA

lo último en cirugía  
reconstructiva

### BELLEZA

## COSMÉTICOS NOCTURNOS

trabajan mientras  
tú descansas

### VIAJE

## BARRIOS DE ÁMSTERDAM

Pequeñas joyas  
por DESCUBRIR

LA VERDAD SOBRE LOS

# SUPER ALIMENTOS

LOS PONEMOS A EXAMEN: cuáles son sus propiedades,  
la mejor manera de tomarlos y sus equivalentes kilómetro 0

2 REVISTAS  
(MÍA Y DIETAS)

POR SOLO  
**1,95 €**  
CANARIAS: 2,05 €

## SABORES DE OTOÑO

Recetas de  
temporada con  
mandarinas,  
calabaza,  
setas, peras...



←  
**Cayetana  
Guillén  
Cuervo**

“Ha sido un  
regalo para mí  
participar en  
la nueva película  
de Garci”



## INGREDIENTES NOCTÁMBULOS

Regenerar, calmar y nutrir son las tres premisas de los cosméticos de noche. Así, sus activos se encargan de aislar la piel, mientras las células trabajan para repararse de los daños diurnos.

• **POLIFENOLES.** "Un tratamiento de noche debe contener estos ingredientes de acción *detox*", asegura Pedro Catalá, fundador de Twelve Beauty y doctor en Farmacia.

• **ANTIOXIDANTES.** Capaces de reparar y calmar las células de la piel y combatir a los radicales libres producidos por la polución, el sol y otros factores ambientales. Además, protegen del estrés oxidativo y almace-

nan energía que activa las defensas naturales para el día siguiente.

• **LÍPIDOS ESENCIALES,** tales como ceramidas y ácidos grasos omega 3 y 6, que reparen la barrera epidérmica.

• **REGENERADORES.** Ingredientes capaces de potenciar la producción de colágeno, encargado de mostrar una piel más lisa y tonificada al amanecer.

• **H<sub>2</sub>O.** Debido a que la temperatura cutánea aumenta mientras duermes, lo que hace que la piel pierda agua y se deshidrate, es necesario hidratar y nutrir bien antes irse a dormir.



## REMATE FINAL: LA MASCARILLA

Hace tiempo que dejaron de ser un producto de día. "Actualmente existen mascarillas que no hay que retirar porque tienen textura cremosa y son ideales para aplicar por la noche. Se pueden dejar en exposición durante el sueño para potenciar su efecto", explica

Estrella Pujol, directora del Centro de Belleza Oxígeno.

Hidratantes, depurativas, calmantes, revitalizantes... Las mascarillas son el remedio ideal para sacarte de un apuro y también para actuar durante la noche y trabajar en un problema de forma intensiva.



1.

2.

1. Night Renew Mask, mascarilla de noche, **MartiDerm** (15,20 €).  
2. Prevenge Progressive Renewal Treatment, **Elizabeth Arden** (c. p. v).

## EL RETINOL: MENCIÓN APARTE

A partir de los 45 años, es muy recomendable incluir una crema con retinol en la rutina nocturna, que favorece la renovación de la piel y un aspecto más liso, uniforme y joven. Además, una de sus peculiaridades es que necesita permanecer en la piel durante una serie de horas para ser eficiente. "No debe ser retirado hasta pasadas, al menos, cuatro horas, por lo que la aplicación antes de acostarnos también

favorece esta circunstancia", recomienda la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

Al ser una vitamina antioxidante, combate el envejecimiento prematuro y los radicales libres, y "a través de los carotenos que lo forman, junto con la melanina, contribuyen a una coloración de la piel sana y de aspecto dorado", afirma Gloria Montero, *training manager* de Medik8.



1.

1. Sérum Perfeccionador con Bakuchiol, **Vera & The Birds** (35 €).  
2. Crema de noche Biomarine, **SkinCare By Perse** (c. p. v).

## PROTOCOLO

La limpieza es obligada día y noche, pues la piel necesita sentirse libre de toxinas y maquillaje para una buena restauración. Los residuos acumulados durante el día aumentan los radicales libres y, por consiguiente, el envejecimiento. Debes limpiar la piel de manera profunda, pero sin poner en riesgo su capa de protección natural. Hacerlo así la deja lista para recibir los beneficios del ritual del cuidado nocturno. Lo más indicado, según Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética, "es

usar discos de algodón, que ayudan a arrastrar el limpiador y aseguran una mayor limpieza". Por otro lado, es importante contar con productos que purifiquen y revitalicen, como preludeo de cualquier tratamiento de noche.

El contorno de ojos requiere especial cuidado. A pesar de que hay teorías que advierten de que su uso, por la noche, puede producir hinchazón, Laura Parada, de Slow Life House, señala que "a estas horas, es mejor usar en textura gel o suero, nunca en crema".