

www.telenovela.es

tele NOVELA

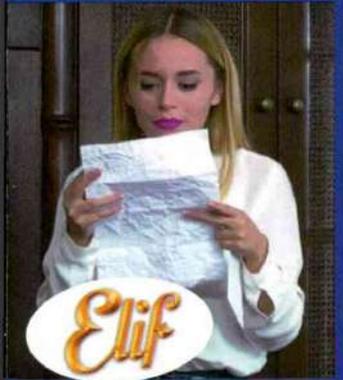
SOLO
1'80€
SPAIN
Covaris: 1,90 €

NÚM. 1.391 DOMINGO 8 DE DICIEMBRE DE 2019

S E M A N A L



Can Yaman
"Estoy deseando rodar en España"



Gonca descubre el secreto de **Arzu**



Livia Brito
"La sangre no me impresiona"

MARTA, UNA
PIEZA CLAVE
EN LA FÁBRICA
DE SU PADRE

*El secreto de
Punto Viejo*

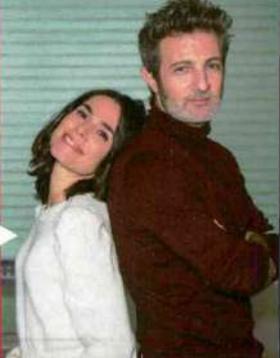
Elige su destino



MERCADO
CENTRAL

ESTA SEMANA

Llega Javier, el nuevo gerente
BEGOÑA MAESTRE Y JESÚS OLMEDO
"El amor triunfará entre nosotros"



Belleza

Anabel Sánchez Sierra



Alivia las rojeces

Algunas son puntuales y otras se deben a problemas dermatológicos como psoriasis, dermatitis seborreica o atópica, acné, eczema, rosácea o cuperosis. Se trata de "patologías que pueden verse agravadas por el frío", explican desde el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla. Además de consultar a un dermatólogo, si persisten es mejor elegir cosméticos para pieles sensibles, cremas antirojeces y, para camuflar, correctores que incluyan pigmentos verdes.

Cuidados

Los rigores del invierno pueden alterar la barrera protectora de tu piel. Nútrala y evita los cambios bruscos de temperatura.

En invierno no solo tenemos un enemigo, el frío, sino que nuestra dermis se ve sometida a los contrastes térmicos, los ambientes secos que producen las calefacciones, así como el viento. Estos factores "alteran la barrera cutánea de protección, haciendo nuestra piel más vulnerable", explica la doctora Isabel González, del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar.

para no aumentar la sequedad de la piel. En estos gestos cotidianos no podemos olvidarnos de la hidratación. Paola Gugliotta, fundadora de la firma Sepai, recomienda "aportar un extra de lípidos y evitar sustancias limpiadoras agresivas".

Busca estos nombres

Si hablamos de activos, Carmen Navarro, directora de los centros de belleza homónimos, nos recomienda incluir en el neceser cosméticos con edelweiss, manteca de karité y vitamina E, que blindan la piel contra los radicales libres; a ello también ayudan las frutas de temporada cargadas de vitamina C. Para restaurar la barrera cutánea, la AEDV aconseja recurrir a emolientes como la urea, que reduce la pérdida de agua al crear una película y, además, tienen un efecto calmante.

Buenas prácticas

Lo primero que debemos hacer es "huir de los cambios bruscos de temperatura, que aumentan la posibilidad de aparición de capilares dilatados", explica Nayra Merino, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV). Por la misma razón, hay que evitar las duchas con agua caliente o muy fría, y hacerlo solo una vez al día

Sérum calmante contra las rojeces. **Dior**, 94,64 €



Corrector verde con vitaminas A y E. **Sensilis**, 17 €



Aceite de manzanilla

Esta crema de Deruba oculta las rojeces, a la vez que las mitiga y las previene. Lo consigue gracias a sus pigmentos de color verde microencapsulados, al alpha-Bisabolol (extraído del aceite esencial de la flor de manzanilla) y a sus filtros solares.

Crema antirojeces con FPS 50+. **Deruba**, 29,95 €

Mascarilla labial de camelia. **Erborian**, 23,55 €



Bálsamo reparador. **Elizabeth Arden**, 26 €



Eight Hour® Cream Intensive Lip Repair Balm

Exfoliante de semillas de albaricoque. **Fenty Beauty**, 13,95 €



Labios suaves y sin grietas

Su piel es más fina, transparente y carente de melanina, por lo que está más expuesta a los factores ambientales. Una vez a la semana habría que utilizar un exfoliante para eliminar las células muertas y así favorecer su regeneración. Todos los días deberíamos aplicar, tantas veces como sea necesario, un bálsamo de labios que evite la pérdida de humedad, los repare y los proteja. Consejo: cuando los notes secos, no los humedezcas con saliva, se deshidratarán aún más.



contra el frío



Y en la nieve...
No puedes olvidarte del protector solar para el rostro y los labios, ya que la nieve es capaz de reflejar el 85 por ciento de la radiación, mucho más que al agua y la arena. Asimismo, hay que tener en cuenta que con el frío la circulación empeora, porque los vasos sanguíneos se contraen para evitar la pérdida de calor. Por eso, nada mejor que un masaje con un aceite nutritivo después de la ducha.

Aceite de árnica para después del ejercicio.
Weleda, 15,90 €



Protector para rostro y labios.
Ladival, 9,95 €



Crema facial para climas extremos.
Babor, 55 €



Crema de bayas del ártico.
Polaar, 16,95 €



Limpiador suave para manos.
Eucerin, 8,45 €



Mascarilla de aloe vera en forma de guantes.
Sephora, 3,95 €

Para las manos

Como son unas de las grandes afectadas por la bajada de temperaturas, deberíamos utilizar guantes cada vez que salgamos a la calle. No conviene lavarse las manos en exceso, hacerlo con agua muy caliente o usar geles desinfectantes, ya que resecan. "Los cosméticos tienen que ser nutritivos, hidratantes y regeneradores, de ingredientes como la manteca de karité y la urea", recomienda Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.