

CUERPO MENTE

BIENESTAR Y SALUD NATURAL

Nº 200 - 2,95 €

**COMER BIEN
Y RESPETAR
LA TIERRA**

Verdades y
mitos del
cerebro

**QUÉ TIPO DE
YOGA ELEGIR**

Descubre el más
adecuado para ti

**LA MIEL,
ALIMENTO
Y MEDICINA**

ESPECIAL
NÚMERO

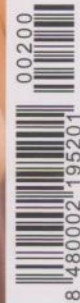
200

**Las claves
de la felicidad**

20 autores explican lo esencial de la vida

**CÓMO VIVIR
SIN PRISAS**

GUÍA PARA GANAR CALMA MENTAL



PVP Canarias 3,10 €



al pero también existen emulsiones fluidas, en forma de gel o gel-crema, que penetran de inmediato en la piel sin dar sensación grasa.

SOLUCIONES SALUDABLES

Aplicar una crema de **tratamiento** adaptada a las necesidades de cada piel es elemental (cremas regeneradoras, antioxidantes, para el contorno de ojos, etc.). El aspecto del cutis y el proceso de envejecimiento cutáneo dependen en buena medida del código genético de cada persona pero existen condicionantes que estimulan la aparición de radicales libres, como una alimentación poco natural, las radiaciones solares, el ritmo de vida acelerado, el consumo de tabaco u otras sustancias tóxicas y la contaminación ambiental, por ejemplo. La falta de oxigenación y una alteración del equilibrio metabólico ocasionan la degeneración prematura de la piel, que paulatinamente se va volviendo más apa-

gada, frágil, arrugada y falta de luminosidad y tonicidad.

La naturaleza brinda **antioxidantes** capaces de proteger de la oxidación que envejece la piel. Extractos vegetales procedentes del té verde, la uva, el aguacate, el melocotón, la soja o el arroz pueden ayudar a retrasar el estrés oxidativo cutáneo. Los aceites de semillas, ricos en ácidos grasos insaturados, son componentes habituales de innumerables formulaciones «antiedad» por su vitamina E, que actúa bloqueando los radicales libres. Los carotenos, muy presentes en las zanahorias, son también excelentes antioxidantes. La uva aporta agentes hidratantes, vitalizantes, energizantes y regeneradores y en sus pepitas se encuentra un aceite rico en ácidos grasos esenciales con propiedades suavizantes e hidratantes. La vitamina C, por su parte, neutraliza el proceso de envejecimiento. ■

MARIPI GADET

7 COSMÉTICOS QUE ILUMINAN



SÉRUM

Korres

Sérum iluminador de rosa silvestre para rostro y ojos. 30 ml, 36,90 €.



MÁSCARA ANTIESTRÉS

Annemarie Börlind

Alisa y reafirma. 50 ml, 25,30 €.



HIDRATANTE

Naetura

Crema sublime bio con aloe, karité y rosa mosqueta. 50 ml, 16,60 €.



PEELING

Caudalie

Mascarilla Vinoperfect de efecto peeling para una piel nueva. 40 ml, 30 €.



CREMA PEELING

Nuxe

Crème Étincelante para pieles irregulares. 50 ml, 32,50 €.



LIMPIADOR

Origins

Al té blanco. Limpia en profundidad con una espuma jabonosa. 150 ml, 22 €.



SÉRUM REGENERADOR

Alqvimia

Concentrado de efecto antiedad inmediato. 30 ml, 190 €.