

PSICOLOGIA

práctica

Crecer en las crisis

ÚSALAS PARA AVANZAR

Supera tus complejos y miedos en el **sexo**

A desnudarte, a no hacerlo bien, a ser un objeto...

Cómo cuidar tu imagen para **ganar autoestima**

La depresión se puede prevenir

Sigue estas pautas

El mentiroso crónico

Detéctale a la primera

Guía de malos partidos y **novios infernales**

¡Atención! Prepárate para huir



españa 2,50€ portugal cont. 2,60€ austria 5,00€ marruecos 29DH grecia 4,50€ n84



Una planta multifacética



Gel relajante frío, de Tongil. Compuesto a base de aloe vera, irnicia y harpagofito, resulta una solución natural para relajar articulaciones y refrescar piernas cansadas. También calma la tensión en zonas como cuello, hombros y espalda. **Precio:** 11,60 €. En herbolarios y centros de herbodietética.

Gel regenerador-calmante-protector, de Naetura. Contiene aloe vera en un 98 por ciento, y está enriquecido con extracto de espirulina, alantoína y panthenol o provitamina B5. Ayuda a la regeneración de los tejidos y tiene efecto antiinflamatorio. **Precio:** 10,80 €. En perfumerías e internet: naetura.com

Gama Aloe, de Oriflame. Crema hidratante, gel, bálsamo labial... Esta línea de productos, basada en los beneficios del extracto del aloe, resulta adecuada para todo tipo de pieles (tanto para hombre como para mujer) e incluso sensibles. **Precio:** de 3,75 € a 7,90 €. En internet oriflame.es

Revitaloe 6000, de Canarias Cosmetics. A base de aloe, con propiedades alisantes, reestructurantes, antirradicales, y de efecto lifting. Está indicada para pieles con síntoma de flacidez, desvitalizadas, deshidratadas o envejecidas. **Precio:** 27,50 €. En farmacias, para farmacias, e internet canariascosmetics.com

Gel higiénico para manos, de Assanis. Gel antibacteriano que limpia y desinfecta las manos sin necesidad de agua ni jabón. Las grasas se evaporan con el alcohol, e hidrata y protege la piel gracias a su contenido en aloe vera y provitamina B5. **Precio:** 6,95 € (250 ml); toallitas: 4,50 €. En farmacias y para farmacias.

* El acíbar es el látex que segrega la corteza verdosa de la hoja cuando está cortada. Se trata de un líquido amarillento rico en una sustancia amarga llamada aloína. El acíbar tiene propiedades laxantes y purgantes. Su efecto es muy potente, por lo que su administración debe ser controlada por un especialista.

* El gel de aloe se obtiene de la pulpa: una masa viscosa y transparente que queda envuelta por la corteza. Al triturar la pulpa se desprende un líquido claro y mucilaginoso de color blanco o ligeramente amarillento y transparente: es el gel de aloe. Está compuesto por aminoácidos, vitaminas, enzimas y, en mayor proporción, por polisacáridos. Uno de ellos, el acemanano, tiene una fuerte acción inmunoestimulante y regenerante celular, de ahí su rotundo éxito en el tratamiento de quemaduras y cicatrización de heridas.

Además, el gel bebido –puro o diluido– calma la acidez de estómago y la inflamación intestinal debido a su acción alcalinizante y su efecto regenerador de la flora intestinal. ● Por **Maya Montoya**

Útil para todo

Podría decirse que el aloe es el “cerdo” del mundo vegetal. Prácticamente se aprovecha todo de esta planta, y su espectro de aplicación es amplísimo, tal y como demuestra la compañía Forever Living. Es fabricante y distribuidor de aloe vera y cuenta con cultivos en todo el mundo.

En la fabricación de sus productos parten del aloe vera como base (el ingrediente principal es la pulpa de aloe estabilizada) y no al contrario, es decir, no se trata de productos a los que luego se le añade un porcentaje de aloe. Entre sus artículos se encuentran: productos de belleza, cuidado de la piel, cuidado del cabello, cosméticos, higiene personal, zumos, complementos nutricionales y productos para el hogar.

¿Quieres probarlos? Consulta en www.foreverliving.es los distribuidores más cercanos a tu localidad.

■ **Más información:** Forever Living Products. T 91 307 68 06

