

¿Cómo cuido MI CARA?

Tu prioridad ahora es **protegerla de las radiaciones UV**. Busca texturas ligeras y cremas que te aporten un plus de bienestar.

AHORA, ANTIOXIDANTES

En verano, la piel necesita un doble escudo que la proteja de las radiaciones solares, principales responsables de su envejecimiento. ¿Lo que hay que hacer? Aplicar cosméticos con antioxidantes (AOX) —vitaminas C y E, té verde, phloretina...— antes del fotoprotector, incluso cuando vayas a la playa. **La experta dermatóloga Isabel Aldaondo** responde a tres preguntas clave:

¿Por qué aconsejas este escudo doble para la piel?

Los fotoprotectores protegen solo un 80% de la radiación solar. Un espectro de esta pe-

netra en la epidermis y llega a la dermis, donde actúan los radicales libres, responsables del envejecimiento.

¿Cómo nos 'atacan'?

Los radicales libres son una especie de electrones que creamos al respirar, pero hay factores externos como la contaminación, el estrés y los rayos UV que aumentan su producción y aceleran el envejecimiento.

¿Qué son los antioxidantes?

Son moléculas que se sacrifican por nuestra piel: se oxidan cuando entran en contacto con los radicales libres para evitar

que dañen el ADN y las proteínas. Cuando este mecanismo de defensa falla, envejecemos prematuramente. Por eso es necesario almacenar un stock AOX, mediante la dieta y la cosmética, que actúa directamente sobre la piel.

TE CONVIENE

■ **UN ZUMO A DIARIO ON FRUTAS Y VEGETALES:**

PREPÁRALO CON ZANAHORIA, RICA EN VITAMINA A Y BETA-CAROTENOS; TOMATE NATURAL, RICO EN LICOPENOS; Y NARANJA, CON VITAMINA C.



Immunist KERASKIN (120 €), Serum Luminosidad ZELENS (110 €), Youth Surge CLINIQUE (57 €), Phloretin CP+ SKINCEUTICALS (150 €).

Cambia de cremas

En primavera es más fácil estar radiante: «Sustituye los tratamientos con ácidos retinoicos y activos agresivos que se usan en invierno por otros que aporten bienestar, aromas exquisitos y texturas ligeras», sugiere Carmen Navarro. ■ **Un plus:** Hélène Bedal, ki coach y asesora de Kibio, aconseja bostezar siempre que te apliques una crema. Relaja los músculos.

Tu agenda mes a mes

Abril: Es la fecha límite para pulir la piel con un tratamiento láser píxel o frásel. Queda como nueva pero desprotegida frente al sol.

Mayo: Regálate una terapia gourmet para estar radiante, como la de caviar y platino de Oxigen. Tel. 932 007 333 (120 €).

Junio: Exfolia tu piel una vez a la semana para lograr un bronceado uniforme y luminoso.

Julio: Refresca la tez con cremas heladas como el stick frío de Kenzoki (20 €).

Agosto: Calma la sed de tu piel con mascarillas hidratantes.

Septiembre: Repárala con aceite de rosa mosqueta.



Máscara fría: descongiona ojos, párpados y bolsas.

¿LO ÚLTIMO QUE HEMOS PROBADO?

CÓCTEL AOX ZELENS. Qué es: Un tratamiento iluminador y anti-envejecimiento. Paso a paso: Tras limpiar la piel, me dan un masaje relajante con una infusión. Luego, me aplican radiofrecuencia Remodel y noto cómo el rostro se calienta mientras van pasando el cabezal. Esta energía activa la circulación y potencia los efectos de la crema reconstructiva, la mascarilla y el sérum que me aplican. Al final, un masaje de digitopresión. **Resultado:** Noto la piel jugosa y con luz, y los rasgos relajados. **Precio:** 120 €/90 min. **Dónde:** Felicidad Carrera. Tel. 914 351 724.



¡Vigila el contorno de ojos!

La piel es más fina que la del resto de la cara y sufre todos los gestos que haces. Por eso es la zona donde primero aparecen las arrugas y la que más delata el cansancio. ¿El tratamiento? **Cosmético + digitopresión:** Genifique, Lancôme (90 €) restaura el funcionamiento de las proteínas de la piel. Aplícalo con el dedo,



Limpiadora KIBIO (22 €), Elixir antiedad SANOFLORE (28 €), Crema de noche DR. WEIL ORIGINS (62 €).

