

sophia

BIENVENIDO
2013

En tapa
Valentina Carrasco
La directora argentina que triunfa
con La Fura dels Baus

DOSSIER
La segunda mitad la vida
Volver a elegir

Punto de vista
Carta abierta a
Susana Trimarco

ESPECIAL VERANO
+ Lectura
+ Salidas
+ Cocina fácil

Por el mundo
Cat Wheeler
Mi vida en Bali

SOLTAR AMARRAS

MUJERES MODERNAS, LIBRES E INNOVADORAS.
CONOCELAS Y SUBITE AL MUNDO QUE SE VIENE.



belleza

Fresca y natural

La naturaleza viene, también, en frasco chico: cada vez más productos cosméticos incluyen componentes naturales en su formulación. Flores, frutas y aceites, al servicio de tu bienestar.

Nuestras abuelas usaban el agua de rosas para perfumarse y cuidar la piel porque conocían un secreto poderoso: la naturaleza nos provee de todo lo que necesitamos para lucir radiantes.

También hoy la industria de la cosmética parece haber redescubierto esta fuente de belleza y lozanía que proviene del mundo verde. A ingredientes ya clásicos, como el aloe vera, la miel, la lavanda o la caléndula, se suman ahora otros más originales, que aportan interesantes beneficios. Entre las flores, se destacan la magnolia, la violeta y la verbena; entre las frutas, el mango, la papaya, la castaña y el maracuyá se utilizan para cuidar el pelo y la piel. Hierbas, especias, semillas y aceites también hacen su aporte; entre ellos, el té verde, las semillas de lino, el trigo, la vainilla, el aceite de argán y la manteca de karité.

EXFOLIAR, SUAVIZAR, ILUMINAR

"Existen muchos principios activos que contribuyen a mejorar la piel. Se pueden dividir en tres grandes grupos: los ácidos frutales (AHA), los aceites esenciales, y los descongestivos y calmantes", explica la doctora Adriana Raimondi, dermatóloga, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD).

"Los ácidos frutales son antioxidantes de la piel por excelencia, ya que estimulan el metabolismo y la renovación celular. El ácido cítrico tiene la capacidad de afinar la capa córnea y producir la descamación de la piel; promueve la formación de colágeno y mejora la calidad de las fibras elásticas. El ácido glicólico es un excelente exfoliante, mientras que el ácido mandélico tiene un efecto aclarante e iluminador. También promueve el aumento de los depósitos de colágeno y glicosaminoglicanos, que mejoran la calidad de las fibras elásticas", explica la especialista.

Los aceites esenciales, agrega la doctora Raimondi, son emolientes y reparadores: los de oliva, jojoba, almendra, argán y rosa mosqueta, así como la manteca de karité, son conocidos por brindar estos beneficios a la piel. Los principios activos con poder descongestivo, calmante y antiinflamatorio son el aloe vera, la manzanilla, el hamamelis y la avena. ■

BUENOS POR NATURALEZA

La doctora Mariela Jaén, dermatóloga, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología, recomienda alimentos que tienen beneficios para el cuidado de la piel.

Soja

Renueva los tejidos y estimula la regeneración de las células. Es ideal para pieles maduras; las hidrata y suaviza.

Té verde

Posee un alto nivel de vitaminas A, B₂, C y E. Es un antioxidante ideal para los tratamientos renovadores.

Uva

Es antioxidante y estimula la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico. Tiene vitaminas B₁ y B₂, que contribuyen a la nutrición de las células.

Papaya

Se usa para aclarar la piel y combatir el acné.

Mango

Tiene propiedades emolientes. Ayuda a exfoliar y suavizar la piel.

Castaña

De ella se extrae un aceite, rico en ácidos grasos insaturados, con propiedades emolientes, hidratantes y nutritivas para la piel y excelentes para el cabello seco.

Pitanga

Tiene propiedades astringentes que ayudan a controlar la oleosidad del pelo. Su composición, rica en vitaminas, ayuda a recuperar la vitalidad del cabello.

Descubrí los beneficios de esta "energía verde" y disfrutá de los cuidados que la naturaleza pone al servicio de tu cuidado personal.