



Mandamientos (winter) de la piel

Tu dermis cambia con cada estación. Tono apagado, rojeces, ojeras y sequedad salen a relucir cuando llega el frío. Toca **adaptar tu rutina a los nuevos tiempos.** ¿A qué esperas?

1 HONRARÁS A TU NARIZ

En invierno, zonas como los pliegues nasales (como los que se forman al sonreír) tienden a escamarse y marcarse más. "La causa puede ser una dermatitis seborreica causada por el incremento de bacterias en la piel", explica el Dr. John Sullivan, dermatólogo en la Skin Cancer Foundation. Para evitarlo, limpia la zona con un limpiador suave (el agua no es suficiente). Y utiliza exfoliante con ácido salicílico para eliminar las células muertas. Termina con una hidratante.

2 NO UTILIZARÁS LOS EXFOLIANTES EN VANO

¿De dónde habrá salido eso de que en invierno hay que usar menos el scrub? Es, precisamente, el momento de usarlos (muchos de ellos llevan ingredientes no muy recomendables bajo el sol). "La exfoliación en esta época es primordial para prevenir la sensación de sequedad, la rugosidad y la escamación irregular", explica Emma Hobson, Directora de Formación del instituto Dermatológico Internacional. ¿Su sugerencia? "Hazte un peeling dos o tres veces por semana en vez de uno semanal, que es lo recomendado en verano".



UNIFICA
Benefiance,
de Shiseido
(66 €).
Perfecciona

Audiencia: 725.000

Difusión: 136.963

Valor Pub: 0 €

COSMOPOLITAN

Sección: Pag.Especiales

Pág.: 205



01-Nov-2011

ESPACIO: 0 cm2

PORCENTAJE: 0%

PERIODICIDAD: Mensual



*La prueba indiscutible
de que, en invierno,
también se puede tener
una piel perfecta*

3 NO CONSENTIRÁS LAS ROJECES

“Es normal que se desarrollen en las mejillas a causa de los cambios bruscos de temperatura de la calefacción al viento y el frío”, asegura Sullivan. Pero no es normal si la causa son los productos beauty que utilizas. Busca aquellos especialmente diseñados para el invierno y “evita cualquier cosmético como los tónicos, cremas o lociones que producen quemazón cuando los aplicas sobre tu piel; así como el uso regular de fórmulas fragrance free (sin perfume), te ayudará a proteger tu dermis de los efectos secantes del clima”, sentencia.



CALMA
Intral Crème Apaisante, de Darphin (47 €). Suaviza

REGENERA
Baume Corps Multi Régénérant, de Roc (12 €). Para el cuerpo



4 PONDRÁS TU CUERPO A CUBIERTO

Y no estamos hablando de que lleves pantalones, leotardos o leggings (que es evidente que por el frío, lo harás), sino de que refuerces la piel, la tapes con ropa o no. Porque... ¿de dónde crees que sale ese polvillo blanco cuando te quitas las medias? No es otra cosa que piel muerta. Pero muchas veces, usar una crema hidratante de textura rica no es suficiente. “Asegúrate de que no estás usando un gel de ducha demasiado agresivo, exfoliarte con la misma frecuencia que la cara y no te olvides del bodymilk. Es fácil evitar este pegajoso paso antes de enfundarte en unos *skinny jeans* pero no debes hacerlo. Lo notarás y lo agradecerás.

5 NO TEMERÁS LOS ACEITES

Si tienes la dermis seca, deben ser tu pan de cada día. Pero incluso si la tienes grasa te puedes beneficiar de sus efectos hidratantes. La barrera waterproof que tiene naturalmente nuestra piel puede reducir la efectividad de las cremas con base agua. Además, el poder humectante de las formuladas con aceite es mayor. Hacen que notes la piel suave y jugosa durante horas y horas.

HIDRATA
Argane, de Galénic (41,30 €). A base de aceite de argán



REPARA
Serum de Rouge, de Dior (33 €). Color y tratamiento

6 CODICIARÁS UNOS LABIOS PERFECTOS

“En el arte oriental de interpretación de rostros, se cree que los labios se vuelven secos a causa del estrés gástrico. Y tiene sentido porque en invierno tendemos a comer alimentos más elaborados, ricos en grasas, que estresan nuestro sistema digestivo”, explica la Dra. Hobson. No bajes la guardia y mantén el nivel de ingesta de frutas y verduras que adquiriste en verano y bebe agua. Y mantén tu boca a prueba de besos con productos que exfolien (con ácido salicílico) y después, ponte vaselina. “Y evita los glosses ultra brillantes a base de glicerina. ¡Pueden conseguir el efecto contrario a largo plazo!”, concluye Emma.

7 ENCENDERÁS TU TONO

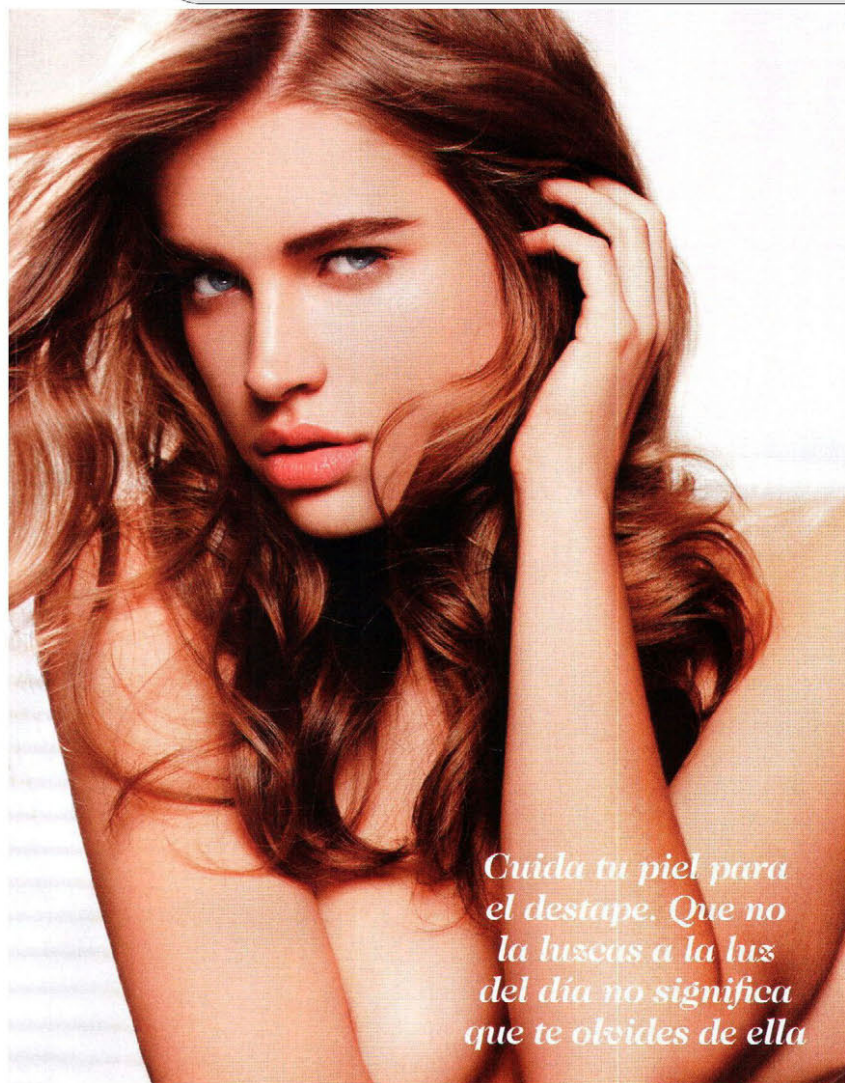
¿No te has preguntado nunca por qué en verano es mucho más sencillo lucir una piel radiante que en invierno? Y no es por el sol. La razón principal es que en invierno la circulación sanguínea de la piel se vuelve más lenta y la piel se deshidrata con facilidad, haciendo que se ralentice la renovación celular que provoca el tono apagado. Un truco infalible: activarla con deporte.

8 HONRARÁS A TUS OJOS

Es fácil confundir las arruguitas alrededor de los ojos causadas por el envejecimiento con las que se forman por simple deshidratación. Si no estás en la edad, no te equivoques. La piel de esta zona tiene menos glándulas sebáceas (las que segregan grasa) y su composición morfológica hace que se necesite una fórmula específica para esta zona. No uses la misma que para tu cara.

PROTEGE
Plantscription Anti-Aging Eye Treatment, de Origins (45 €). Contorno de ojos





Cuida tu piel para el destape. Que no la luzcas a la luz del día no significa que te olvides de ella

9 ADORARÁS EL BUEN TONO

Nada de prolongar el bronceado a no ser que hayas hecho una escapadita tropical con tu chico en pleno otoño. Pero tampoco renuncies al super favorecedor halo de sol. No recurras a lámparas solares ni autobronceadores. Opta mejor por cremas con color para el rostro, mejor si tienen efecto shimmer (brillante). Y para el cuerpo, hay un montón de cremas llamadas progresivas que hacen que tu piel se oscurezca poco a poco. Eso sí, espacia su uso para no llegar al bronceado *beach*.

ENERGIZANTE
Cream With a Zing, de Kenzoki (59 €). Revitaliza



10 NO CULPARÁS AL FRÍO

De hecho, es menos dañino que el sol y el calor. Como se expone a menos daños, reacciona mejor a los cosméticos. Y las horas de sueño de más que muchos disfrutamos gracias a la reducción de horas de sol, también se notan. Aprovecha para mimar la piel y prepararla para cualquier inclemencia.

Kit Cosmo para provocar lujuria

Tu, sé una santa siguiendo al pie de la letra nuestros mandamientos. ¿La recompensa? Despertarás el pecado en ellos....



CREMA CON COLOR
Crème de Soins Teintée Multi Hydratante, de Clarins (32,75 €)

SÉRUM DE LABIOS
Stem Cell Nano Filler, de Mesoestetic (61,36 €)

BRILLO FACIAL
Lustre Drops, de Mac (20 €)

LIMPIADOR HIDRATANTE
Hydrating Rich Cream Cleanser, de Bobbi Brown (27 €)

BÁLSAMO EQUILIBRANTE
Cleanser 27 Baume Nettoyant Cellulaire Bio-Equilibrant, de M.E.SkinLab (59 €)

CONCENTRADO DETOXIFICANTE
Sublimage Essence Cellulaire Détoxifiante, de Chanel

THALASSO CHEAP
Aquasource, de Biotherm (43,20 €)