

Volver y reparar

Tras un verano de excesos solares y escasos cuidados llega el momento de cargar las pilas para que el rostro, el cuerpo y el cabello afronten la nueva estación con energías renovadas.



ROSTRO

1. *Regenerist*, de Olay, 20€.
2. *MasqueHydratation totale aux 3 sorces*, de Carita, 37€.
3. *Benefiance*. Crema revitalizante, de Shiseido, 67,30€.
4. *Soin Repareteur Extrême*, de Annayake, 148€.
5. *Sensai. Concentrado reparador intenso*, de Kanebo, 255€.
6. *Mascarilla Hidratante fría*, de Maria Galland, 40,58€.
7. *Hydra +*, de Roc, 16€.
8. *Energisant*, de Kenzoki, 52€.

GEMMA LÓPEZ

BRUNO POINSARD



Es verdad que las vacaciones son para descansar. Pero en ocasiones nos relajamos más de lo necesario descuidando “trabajillos” tan imprescindibles como el cuidado de la piel y el cabello. Esta lamentable relajación pasa factura irremediadamente a la vuelta del verano. Entonces, como si hasta ese momento hubiesen desaparecido todos los espejos del mundo, nos damos cuenta del lamentable estado de sequedad que muestran tanto la piel como el pelo, de esas manchas incipientes que se manifiestan en el rostro, de esas arrugas que están más marcadas que al inicio del verano, de ese color indifinido y de esas puntas abiertas que pueblan nuestra melena... El sol es el principal culpable de este desolador panorama, pero no es el único, nuestros descuidos tienen mucho que ver.

Manos a la obra

Como no es cuestión de pasar el otoño lamentándose, lo mejor es actuar y cuánto antes mejor. Un primer paso por un instituto de belleza y una peluquería para las denominadas “curas de urgencia” no es ninguna tontería. Sin embargo, lo más importante es seguir en casa una rutina exhaustiva de cuidados. Sólo así podemos recuperar, en la medida de lo posible y de los estragos causados, la juventud



La piel y el cabello sufren la deshidratación

EXFOLIANTES

- 1 y 2. *Refinish*, de L'oreal Paris, 18€.
- 3. *Idealist Micro-D*, de Estée Lauder, 53€.
- 4. *Nettoyant desincrustant*, de Origins, 23€.
- 5. *Glycoline*, de Natural Bissé, 52.20€.
- 6. *Pore Minimizer*, de Clinique, 40€.
- 7. *Flash Smoothing Scrub*, de Lancaster, 24€.



CUERPO

- 1. *Exfoliant Moussant Energisant*, de Sisley, 66€.
- 2. *Soin Hydro-Jeunesse*, de Ingrid Millet 52.55€.
- 3. *Gommage Moussant Tonifiant Elancyl*, de Galenic, 13,29€.
- 4. *Bikini Nutri Diffusion*, de Dior, 26,97€.
- 5. *Lait Nourissant*, de Nuxe, 23€.
- 6. *Absolue Body*, de Lancôme, 43.30€.

perdida en los meses estivales y afrontar los meses más fríos con las defensas a tope.

Atención al rostro

Sin duda la deshidratación es el principal problema de la “vuelta al cole” y esta sequedad es la responsable de la aparición o el incremento de las arrugas y la flacidez. Por tanto es obvio que lo primero que hay que hacer es calmar la sed del rostro de forma incluso exagerada con productos altamente hidratantes bien en forma de cremas, fluidos, sérums, parches o mascarillas. Pero para que la piel retenga bien el agua y no deje escapar ni una gota es preciso que se encuentre

en óptimas condiciones de acoger estos productos y eso sólo se consigue con una perfecta exfoliación.

Renovar la piel

Por mucho que una sienta desprenderse definitivamente de ese moreno que tanto ha costado conseguir es necesario eliminar la capa de células muertas e impurezas de la superficie de la piel. Ese efecto “arrastré” se llevará consigo el bronceado -aunque hay que recordar que los autobronceadores existen todo el año-, pero traerá una nueva luminosidad a la piel. Actualmente puede elegirse por los exfoliantes clásicos, con o sin gránulos que limpian perfectamente la piel, las mascarillas purificantes y desincrustantes o los nuevos métodos de dermoabrasión o peeling cosméticos que además de limpiar la epidermis de forma mucho más exhaustiva proporcionan otros efectos - estiramiento, eliminación de arrugas superficiales,

resplandor, atenuación de las manchas...- que son muy de agradecer en esta época.

Nutrición a tope

Una vez que se tienen claros los dos primeros pasos, exfoliación e hidratación, llega el momento de nutrir en profundidad. Es decir de aportar a la piel esa vitalidad perdida en forma de ingredientes activos que refuercen las fibras de colágeno y elastina -debilitadas por el exceso de radiaciones, el paso del tiempo y la falta de cuidados-, estimulen la actividad celular y en definitiva consigan aportar a la piel las defensas necesarias para mostrarse joven y dispuesta a luchar, esta vez, contra los efectos que el mal tiempo provoca en el rostro.

Cuerpo en forma

Los efectos del sol en verano no sólo se notan en el rostro. En el cuerpo también provocan sequedad, manchas y, por si fuera poco, los rayos ultravioletas propician o agravan, dependiendo del caso, la celulitis. Y si antes de las vacaciones miles de mujeres emplean productos anticelulíticos a todas horas, también es →



CABELLO

1. *Overnight Hair Care*, de Marlies Möller, 34€.
2. *Absolut Repair*, de L'Oréal Professionnel, 9.95€.
3. *Bain Volumactive Resistance*, de Kérastase, 15.50€.
4. *Champú Tonicificante*, de René Furterer, 10.58€.
5. *Repair Rescue BC Bonacure*, Schwarzkopf Professional, 11.75€.
6. *Masque Reparatteur Cheveux*, de Clinique Hair Care, 22€.
7. *Serum Vital SOS Reparador Elvive*, de L'Oréal Paris, 20€.
8. *Mascarilla Intensiva antirotura*, de Pantene Pro-V, 5,59€.
9. *Repair Cream 30 seconds*, System Professional, de Wella 13.95€.



→ cierto que al llegar a la playa se relajan en el uso de este tipo de productos y ya a la vuelta del verano ni se acuerdan de que existen. Gran error. Por tanto una de las tareas del otoño es seguir con el empleo de estos productos y, por supuesto, como ocurre con el rostro, la exfoliación, la hidratación y los productos específicos: vientre, pecho, reafirmantes, ... son de uso obligatorio los 365 días del año. Si además el empleo de cosméticos corporales una sigue una dieta equilibrada acompañada de ejercicio físico los resultados serán más que evidentes.

Cabello sano

El pelo es sin ningún género de dudas uno de los grandes sufridores del verano. Expuesto constantemente al sol, al viento, a la arena de la playa, al agua de las piscinas o del mar ... está claro que no vive su mejor momento y todo esto acaba por pasar factura y de qué importe. Puntas abiertas, pérdida de brillo, colores indefinibles, sequedad, fragilidad,.... en fin un poema. La visita a la peluquería tras las vacaciones es indiscutible. Allí además de un buen corte, necesario para casi todas en estas fechas, nutrirán y repararán, en la medida de lo posible, el desastre capilar veraniego. Pero además del trabajo de los profesionales en los salones, en casa es imprescindible el empleo de sérums, mascarillas, champús nutritivos, acondicionadores y demás artillería capilar para conseguir que el pelo se fortalezca y sanee desde el interior porque sólo un cabello sano por dentro puede mostrarse bonito por fuera. ■

María Eugenia León

1. *Oxygene Anti-Taches*, de Anne Möller, 28€.
2. *Clarté Extrême*, de Yves Saint Laurent, 70€.
3. *Homogene*, de Plante System, 18€.
4. *Demofirm*, de Astor, 12,50€.
5. *Perfect White C Issima*, de Guerlain, 72€.
6. *Performance Anti-Taches Precision*, de Chanel, 65€.

GUERRA A LAS MANCHAS

Entre las numerosas y desagradables huellas que el sol deja en la piel al finalizar las vacaciones se encuentran las manchas. La acción de los rayos ultravioletas combinada con el uso de perfumes o medicamentos fotosensibilizantes o simplemente el hecho de tener una piel sensible y reactiva al sol puede suponer que al término del verano luzcamos una piel estilo leopardo. Para mitigar en lo posible las manchas es necesario emplear productos específicos para tratar este problema así como continuar todo el año con el empleo de protección solar.

