

PSICOLOGÍA

NUTRICIÓN

MEDICINA

EN FORMA

FAMILIA



AQUA

16 | SEPTIEMBRE | 2002 | 1,95 € | CANARIAS | 2,10 € | Z |

LA REVISTA DEL BIENESTAR
www.revistaqua.com

SLOW FOOD

Una alimentación sana, diversa y sostenible

NUEVA SECCIÓN

Derechos laborales

¿Sabes cómo cuidar a un recién nacido?

El sexo se puede practicar a todas las edades

(Mira en la pág 28)

SORTEO
3 ESTANCIAS
PARA 2 PERSONAS
EN LA COSTA
DE LA LUZ

¡Quiérete mucho!

DOSIER

Descubre cómo andas de autoestima y las formas de ganar confianza en ti mismo



EN FORMA BELLEZA



Asesorado por
Pierre Cabane
Fundador de Kibio,
empresa de
cosmética biológica

LLEGA LA COSMÉTICA ‘VERDE’

Elaborados con ingredientes naturales procedentes de cultivos ecológicos, los cosméticos 100% biológicos están en auge y ganan adeptos. Te mostramos sus beneficios.



ACEITE SECO Y SUAVE PARA EL CUERPO, de Huiles & Baumes. Ideal para nutrir, relajar y calmar la piel después de la ducha diaria. Su inmediata acción hidratante es fruto de la asociación de aceites 100% vegetales con la rosa mosqueta de Chile. (100 ml: 33 €)



ESPUMA FLORAL FACIAL, de Naetura. Limpiadora suave compuesta por aloe vera y agua floral de nerolí. Ideal para desmaquillar el rostro sin miedo a las irritaciones. Además tiene una fragancia a aceite esencial de palo de hô. (150 ml: 11 €)



NOURISHING FACE LOTION, de Origins Organics. Hidratante ligera elaborada con manteca de carité, glicerina ecológica, aceite de girasol y coco que protege la piel 24 horas. Incorpora aceites esenciales de clavo, rosa, lavanda y pachulí. (50 ml: 37 €).



CREMA ELIXIR CONTORNO DE OJOS, de Alqvimia. Formulada con miel, aceites de almendras y rosa mosqueta, azahar, extractos vegetales de iris y aceites esenciales de incienso, mirra y naranja ayuda a prevenir el envejecimiento ocular. (100 ml: 57,79 €)

una crema que incorpore aloe vera, manzanilla o té verde no tiene necesariamente que ser natural o ecológico. En primer lugar, porque puede que

La cosmética 'eco' incluye ingredientes cultivados sin pesticidas ni abonos químicos

el principio activo natural sea muy minoritario y la formulación incorpore derivados químicos, perfumes artificiales o conservantes. Además, también es importante diferenciar la cosmética natural de la ecológica. Un cosmético natural es un producto derivado de ingredientes naturales, como las plantas. El término ecológico se refiere a todos aquellos productos naturales que se cosechan y manipulan siguiendo las estrictas normas de la agricultura biológica.

¡Bienvenidos al mundo verde de la belleza! **Q**

Por **Cristina Alonso**



HIDRATANTE, de Armonía Bio. Crema que incorpora miel, cártamo, aloe vera y agua vegetal de nopal biológico para ayudar a potenciar la función hidratante y reparadora de la piel. (30 ml: 21,50 €)



100% ECOLÓGICO

Se puede decir que un cosmético es biológico y ecológico cuando el 99% de sus ingredientes son de origen natural, el 13% de estos ingredientes proviene de una agricultura libre de abonos, fertilizantes y pesticidas químicos, no incorpora en su formulación conservantes químicos, no utiliza alcohol añadido y no está testado en animales. "Lo principal es que los ingredientes provengan de cultivos biológicos, es decir, de tierras que han sido vírgenes un mínimo de 3 años y a las cuales no se ha añadido ningún producto químico", comenta Pierre Cabane, fundador de la firma de cosmética biológica Kibio.

Y la pregunta clave es: ¿Cómo podemos estar seguros de que un cosmético es ecológico? Para que no nos den gato por liebre, estos productos llevan un distintivo de Ecocert. Busca en las etiquetas los sellos que garantizan las exigencias de calidad establecidas.

El verde se ha convertido en el icono de una sociedad comprometida con el medioambiente, y no es cosa sólo de cuatro *hippies* iluminados. Nuestro consumismo feroz está destruyendo la tierra hasta tal punto que debemos reinventar nuestra manera de estar y vivir en el planeta. Los efectos del cambio climático son un hecho y quien más quien menos intenta poner su granito de arena para hacer su día a día más sostenible. Vestimos prendas de algodón orgánico, llevamos nuestra bolsa de tela al mercado, evitamos imprimir los *mails*, utilizamos electrodomésticos eco que ahorran energía, compartimentamos la basura, cronometramos nuestras duchas, preferimos la bici al taxi y consumimos alimentos biológicos que son más sanos (menos pesticidas y conservantes) y tienen más sabor. Esta sociedad también necesita una cosmética con conciencia que respete su entorno. Por eso, surge un nuevo concepto de belleza ecológica que gana adeptos. Las cifras son aplastantes: en Europa, la cosmética biológica crece a un ritmo

del 35% anual, aunque en Francia y Alemania ronda el 40%. En Asia, el fenómeno es parecido, con un 37% anual, y en EE UU se calcula que el crecimiento sólo es del 15%, porque la tendencia empezó antes. En España estamos en los últimos puestos de los países europeos, ya que la cosmética ecológica sólo representa el 3,5% de la que se consume actualmente, aunque, según un estudio realizado por los laboratorios Arkochim, el 73%

Los consumidores pueden distinguir los cosméticos 'bío' gracias a un sello que los certifica

de los españoles se muestra dispuesto a cambiar su cosmético habitual por otro más natural. El estudio también analiza cómo son estos nuevos consumidores *bío*: urbanos, de entre 30 y 55 años, de clase media alta, que buscan información de lo que consumen y que están dispuestos a pagar más por la seguridad y calidad del producto. ➤

NUEVE SOLUCIONES MUY NATURALES



KI-TONIC, de Kibio. Aceite de tratamiento para el cuerpo con ginseng, eucalipto y cedro. Penetra fácilmente, nutre y revitaliza la piel gracias a sus propiedades tonificantes y refrescantes. Se vaporiza y masajea para ayudar a su penetración. (100 ml: 30 €)



CONCENTRADO ANTICELULÍTICO, de Plante System. Revolucionario gel que asocia un derivado de la lecitina de soja a un cóctel de plantas para actuar sobre la piel de naranja. Favorece la desaparición de la celulitis. (15 ml: 19,90 €)



CREMA AROMA ENERGIZANTE, de Sanoflore. Crema fresca que hidrata y proporciona un efecto antifatiga inmediato. Incorpora aceite de jengibre, extracto del árbol de granada, limón, clavo y albaricoque *bio* rico en omega 6. (40 ml: 24,90 €)



CREMA HIDRATANTE CON 5 BENEFICIOS, de Stella McCartney. Hidrata, nutre, protege, reafirma y da luminosidad a la piel gracias a su formulación con extracto de aceite de pepitas de uva y lino, rosa, vitamina E, té verde y aceite de germen de soja. (50 ml: 65 €)

Más beneficios, más respetuosos

Aunque aún hay mucho por hacer, la conciencia ecológica está en auge y gana seguidores a diario. Y no hablamos de que uno deba fabricarse su propio cataplasma siguiendo recetas rescatadas de la memoria de la bisabuela. Estos cosméticos son ecológicos por distintos motivos: sus ingredientes están biológicamente cultivados, sin pesticidas

Puedes encontrar belleza sostenible en farmacias, perfumerías y grandes superficies

ni abonos químicos, sus envases son reciclados y reciclables, su proceso de fabricación tiene escaso impacto medioambiental, no contienen ingredientes contaminantes ni artificiales y nunca han sido testados en animales. Estos productos no sólo son respetuosos con el medioambiente, sino que también presentan suculentos beneficios frente a los cosméticos convencionales. Al no

incluir aditivos químicos en su composición, los efectos secundarios y los riesgos de alergias se minimizan. Los cosméticos ecológicos también incorporan una cantidad superior de ingredientes activos, ya que sus fórmulas no incluyen ingredientes de relleno que modifiquen la textura, el aroma o el color. De ahí que su efectividad sea más alta que la de otro tipo de composiciones. ¿Algún inconveniente? Sí, al no incluir conservantes, su caducidad es bastante más rápida que la de las fórmulas tradicionales.

Y lo más importante: ¿dónde podemos adquirirlos? La belleza sostenible hace años que se vende en farmacias, herbolarios, tiendas especializadas... aunque ahora las grandes firmas cosméticas se unen a la causa con líneas biológicas de lujo presentes en perfumerías y grandes superficies.

¿Naturales o ecológicos?

Estos cosméticos se han popularizado tanto que conviene leer las etiquetas con lupa, ya que no es verde todo lo que se vende como tal. Un champú o