

AR

LA REVISTA DE
ANA ROSA
QUINTANA

Nº55 MAYO 2006

4 € / CANARIAS 4,15 €

EL REGALO SE VENDE CONJUNTA E INSEPARABLEMENTE
CON LA REVISTA. SU COMPRA ES OPCIONAL

belleza

20 RESPUESTAS SOBRE
EL AUTOBRONCEADOR

cocina

MUY FÁCIL, RÁPIDA,
SIN CUBIERTOS...
¿TE APETECE UNA
FONDUE?

salud

¿NECESITAS
MÁS ENERGÍA?
PLAN DE
RECARGA EN
24 HORAS

**ANA ROSA
ENTREVISTA
A PEDRO
PIQUERAS**

“Ser cantante
me ayudó a
pagar la carrera
de Periodismo”

estilo
natural 100%

* Vístete de verde, pon
flores en tu armario y
seduce con sandalias

* Deja que la nueva
cosmética vegetal
te ponga guapa

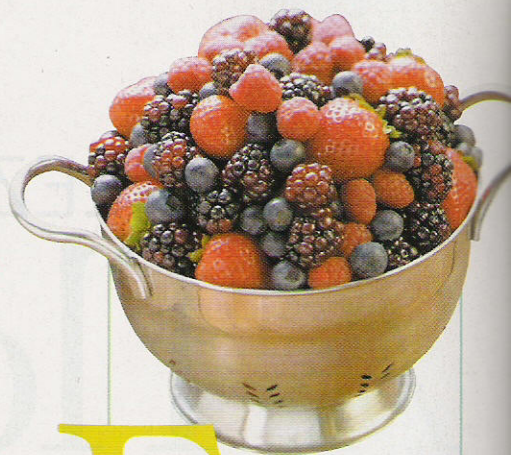


DIÓXIDO DE TITANIO

De origen mineral, sus partículas micronizadas se utilizan como un filtro solar físico (también los hay químicos). Crea una barrera que refleja la radiación solar e impide que la piel la absorba y se quemé. A los filtros físicos se les presta cada vez más atención por su alta tolerancia dermatológica y porque protegen contra los rayos UVA y UVB. Este óxido debe presentar una cristalización muy fina para que no deje un rastro blanco sobre la piel. Está presente en los solares de la firma **Weleda**, un laboratorio farmacéutico fundado en Suiza en 1921, que desarrolla un amplia gama cosmética a partir de ingredientes naturales.

ESPIÑO AMARILLO

Procede de Asia y es un arbusto espinoso de gran vitalidad y con bayas muy ricas en vitaminas C -20 veces más que la naranja-, A y E (antioxidantes) y en ácidos grasos insaturados con importantes propiedades sobre la piel: mejoran su hidratación y tersura a la vez que la calman y la protegen. Se puede decir que el espino retrasa el fotoenvejecimiento. Lo contiene *Cronoguard*, crema antiedad (23 €/50 ml), de **Plante System**, una firma presente en España desde 2003, que se basa en la fitodermocosmética: una lo mejor de la naturaleza con la más alta calidad cosmética.

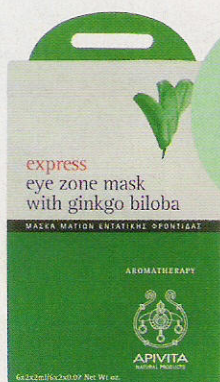


FRAMBUESA

Los cortos e intensos veranos del Ártico aumentan la concentración de compuestos bioactivos y los efectos curativos de las plantas y frutos silvestres. Por ejemplo, la frambuesa amarilla capta en verano la energía solar y la convierte en azúcares, ácidos grasos esenciales y vitaminas para sobrevivir al invierno. Estos ingredientes nutren, hidratan y protegen la piel. **Oriflame** ha descubierto las propiedades de este fruto y lo ha incluido en los productos para piel seca de su línea *Swedish Care*.

GINKGO BILOBA

Es un árbol asiático cuyas hojas contienen principios activos de efecto antioxidante que neutraliza los radicales libres causantes del envejecimiento cutáneo, elimina toxinas y protege las membranas celulares. También fortalece y revitaliza el cuero cabelludo. Además, estimula la circulación, es vasodilatador, venotónico, anticoagulante y antiinflamatorio. Por eso es habitual que forme parte de la formulación de tratamientos faciales anti envejecimiento, antiojeras... Está presente en las *Mascarillas Express* para el contorno de los ojos (3 €), de **Apivita**. Esta compañía griega de productos naturales se creó en 1979 y basa su filosofía en el cuidado del individuo y el compromiso con la protección de la naturaleza.



HONGOS

Hypsizygus ulmarinus, *Cordyceps* y *Reishi* son tres hongos que, combinados, optimizan las defensas de la piel contra el envejecimiento. Se han incluido en *Plantidote Mega-Mushroom Face Cream* (62 €/50 ml), formulada gracias a la colaboración del Dr. Weil (uno de los hombres más influyentes del planeta, según la revista *Times*) y la firma americana de cosmética natural **Origins**. Desde que se creó, en 1990, "pretende conseguir un estilo de vida equilibrado, por medios naturales", según su presidenta Daria Myers.

ISOFLAVONAS DE SOJA

Son hormonas vegetales, presentes en el grano de soja, que regulan el ciclo hormonal femenino, especialmente en la menopausia. La piel también acusa la disminución de actividad hormonal, por eso las cremas con isoflavonas mejoran su firmeza y densidad, y atenúan las arrugas y manchas. Así actúa *Novadiol Nuit* (27 €/50 ml), de **Vichy**, una firma, creada en 1931, a partir de las virtudes terapéuticas de la fuente de Lucas, en el pueblo francés de Vichy.



JOJOBA

Se obtiene de la semilla de una planta que crece en el desierto de Sonora. Este aceite vegetal es un potente antioxidante, rico en proteínas y vitamina E. Además, calma, suaviza, hidrata y regenera la piel. Es ideal para prevenir arrugas y estrías, para regular la secreción de sebo y combatir el acné. También repara cabellos decolorados o dañados y combate la caspa. Está presente, en un 70%, en el *Aceite seco en spray* (9 €/200 ml), de **Naétura**, una firma española que, en 1998, creó una nueva generación de productos de origen vegetal, eficaces, prácticos y en envase ecológico.



KARITÉ

Proviene del árbol del mismo nombre que crece en la sabana africana. Los frutos, del tamaño de las nueces, se cosechan, se dejan secar al sol y se prensan en frío para obtener una materia grasa -la manteca-, que forma parte de muchos cosméticos por su alto efecto hidratante, especialmente beneficioso en pieles maduras o muy secas. Como es protectora, se aplica en irritaciones, quemaduras y acné. Por sus elementos cicatrizantes, es ideal en bálsamos labiales, como la *Manteca labial de Karité* (8 €/10 ml), de **The Body Shop**. Su fundadora, Anita Roddick, empezó, en 1976, en una tienda de Inglaterra con 20 productos para la piel y el cabello basados en ingredientes naturales. Su filosofía: respeto al medio ambiente y comercio justo.

A flor de piel

Si en tu dieta tomas fruta y verdura y eliges la moda inspirada por los nuevos estampados florales, ¿por qué no piensas en verde al adquirir tu cosmética?

Texto: MARÍA DEL MAR PEITEADO. Foto: ANTONIO TERRÓN.

Hay quien dice que lo natural es una moda, pero lo cierto es que nuestro estresante ritmo de vida nos hace volver los ojos a la naturaleza en todos los sentidos (vivienda, dieta, ocio). También nuestra piel la añora: el humo y los lugares cerrados la sensibilizan. La cosmética natural ofrece eficacia –sin efectos secundarios ni riesgos de alergia–, es respetuosa con las funciones orgánicas y le devuelve a la piel su equilibrio. Además, estos productos nos remiten a nuestra conciencia ecológica y social porque sus fabricantes miran por el medio ambiente y están sensibilizados con proyectos de comercio justo. Pero ¿qué debe tener un producto de belleza para ser “natural”? En

Europa hay cinco organismos que certifican la cosmética elaborada con ingredientes de cultivo ecológico, pero ninguna norma o ley que dé unas pautas claras. En España no existen organismos certificadores, por lo que se anuncian como naturales productos sintéticos con algún extracto vegetal, junto a otros desarrollados sólo con ingredientes naturales. También hay firmas, como Weleda, que van más allá y son ecológicas porque obtienen su materia prima de cultivos biológicos (libres de fertilizantes sintéticos y de pesticidas) y biodinámicos (que respetan los ritmos del cosmos: estaciones, mareas, ciclos lunares...). Si tienes dudas, consulta nuestro diccionario de ingredientes.

A ALOE VERA

Se asemeja a un cactus pero es una liliácea como el ajo, la cebolla o el tulipán... Sus hojas, duras y puntiagudas, contienen un gel muy rico en nutrientes con excelentes beneficios sobre la piel: es regenerante, hidratante, calma las quemaduras, combate las manchas y el acné... Además, tiene un alto grado de penetración en la piel. Se presenta en cremas, champús o lociones, como *Aloe Heat Lotion*, con un 36% de gel vegetal (18 €/118 ml), de **Forever Living Products**. Esta firma, fundada en 1978 y con sede en Arizona (EE.UU.), cultiva, fabrica y distribuye productos de aloe vera. Todos con el sello de *The International Aloe Science Council*, que garantiza la pureza del ingrediente.



B BAMBÚ

De origen indio, este arbusto puede crecer 20 cm al día y alcanzar los 25 m. Los nudos del tallo segregan una sustancia rica en sílice –que interviene en la síntesis de colágeno de los tejidos óseo y conjuntivo–, devuelve a la piel su flexibilidad y unifica su coloración. Además, la caña de bambú micronizada es un exfoliante natural muy utilizado. Se encuentra en el *Scrub Anticelulítico* (20 €/200 ml), de **Bioclinic**, una firma creada en 2003 y cuya filosofía se basa en la investigación, la tecnología y los activos naturales.



C CURBICIA

Al prensar en frío las pipas de calabaza (una cucurbitácea) se obtiene un aceite vegetal muy rico en ácidos grasos poliinsaturados, fitoesteroles, aminoácidos y oligoelementos. Tiene efecto antiinflamatorio y regula la producción de sebo. Está en la línea *Curbicia*, para cabellos grasos, de **René Furterer**. Esta firma conjuga, desde 1957, su experiencia en el terreno capilar con sus profundos conocimientos de las plantas y los aceites esenciales.

CHITOSAN

Es una fibra derivada de la chitina, un polisacárido presente en las conchas de los crustáceos. Extraída y tomada como suplemento alimenticio, facilita la pérdida de peso. ¿Cómo? Al llegar al estómago unifica las moléculas de grasa, las recubre con su estructura, que, como no es digerible ni absorbible por el organismo, anula su valor calórico, y las elimina en la excreción. Está presente en *E'lifexir Quemaplus* (16 €/60 ud.) de **Laboratorios Phergal**.