

SALUD VITAL

CUIDA TU ESPALDA

ÚLTIMOS AVANCES EN
LA HERNIA DISCAL

PSICOLOGÍA

**Criticar no es
tan fácil**

BELLEZA

**Luce bikini
sin complejos**

SABER MÁS

**La ley de Murphy
tiene su lógica**

SALUD

**El estrés se refleja
en tus dientes**

**Las plantas: tus
aliadas en verano**



Respira bien para
Vivir mejor



Apuesta por lo natural

Si te preocupa tu piel y los estragos que pueden producir en ella los ingredientes químicos de algunos productos de belleza, prueba con la cosmética ecológica DINAH LEVY

Algunos consejos

- Los productos naturales no suelen venderse en envases extravagantes.
- Desconfía de los productos que contengan extracto natural reconstituido. Significa que se ha copiado en un laboratorio el olor o

algunas propiedades de la planta, por lo que no ofrecen los beneficios de su principio activo natural.

- Los productos sintéticos pueden ser más baratos que los naturales, pues los ingredientes químicos no

dependen de los cultivos, las temperaturas o las estaciones.

- Algunos productos tienen un porcentaje alto de sustancias ecológicas e indican esa proporción en el envase.



Los productos de la llamada cosmética natural están elaborados en su mayor parte por componentes de origen vegetal y sustancias naturales. Para su fabricación, no se utiliza ningún componente transgénico ni ingredientes modificados genéticamente, que hayan sido irradiados o, sobre todo, que hayan sido testados en animales. Además, no incluyen aromas, conservantes sintéticos, colorantes, siliconas o cualquier otro derivado del petróleo. En su composición se han utilizado extractos de plantas o productos naturales.

VENTAJAS PARA TI Y PARA TODOS

La cosmética ecológica regala muchas ventajas para nuestra salud. No sólo no es agresiva para la piel, sino que fortalece y mejora las funciones dérmicas gracias a los componentes naturales de las plantas. Además, su uso no produce alergias ni efectos secundarios. Pero eso no es todo. Al usarlos, protege-

mos el medio ambiente, evitando los residuos químicos y agresivos que son perjudiciales para nuestro entorno. Sus materias primas vegetales se obtienen de cultivos ecológicos y biodinámicos, es decir, libres de fertilizantes sintéticos y pesticidas.

GUIARSE POR EL SENTIDO COMÚN

En España no existe todavía ninguna regulación para este tipo de productos en cosmética, aunque sí en alimentación. En otros países europeos, como Francia o Alemania, se han creado legislaciones que otorgan avales de calidad a las marcas que cumplen con todas las requisitos para identificarse como cosmética natural. Mientras esperamos que esa ley llegue a nuestro país, sólo podemos guiarnos por el sentido común a la hora de fiarnos que estos productos son realmente cien por cien naturales. Otra opción por la que puedes apostar es adquirir cosmética importada.

Pruébalos en casa

1. Manteca de karité 94 por ciento al monoi de Tahití, de Naetura. Cuidado intensivo para piel, cabello, labios secos o castigados. Precio: 10,50 €
2. Crema de manos aloe vera, de Farline. 80% aloe vera y 10% glicerina. Protege y repara la piel con su acción hidratante. Precio: 6,15 €
3. Alpha-E Factor, de Forever Living. Serum emoliente ligero que protege y regenera la piel. Precio: 39,26 €
4. Rosa Mosqueta, de Weleda. Mascarilla de tratamiento intensivo para el cutis. Precio: 13,90 €
5. Terra Waterproof, de Bottega Verde. Polvo con aceite de abejas y de macadamia. Precio: 12,99 €
6. Crema de rosas, de Dr. Hauschka. Cuidado facial. Autoregenera la piel y aporta elasticidad. Precio: 23,66 €
7. Mom & Baby Balm, de L'Occitane. Bálsamo para la piel de la mamá y el bebé cien por cien natural y rica en manteca de karité. Precio: 15,50 €
8. Crema contorno de ojos Regeneration, de Annemarie Börlind. Alivia, refresca y revitaliza la delicada piel del contorno de ojos. Ideal como base de maquillaje. Precio: 29,80 €
9. Calm to your senses body soufflé, de Origins. Con deliciosa fragancia a lavanda y vainilla, elimina tensiones y suaviza la piel. Precio: 30,50 €
10. Gel Anticelulítico, de C.F.N. Termogénico, con aloe vera y rodysterol. Precio: 16,20 €

