

SALUD VITAL

PRACTICA EL EGOÍSMO SANO

LA SIESTA
Un hábito de moda

LOS RIESGOS Y BENEFICIOS DEL MAR

LECHUGA
Un alimento fresco y versátil

DESCUBRE TU TALENTO

EL SUDOR
Mantenlo a raya

DISFRUTA DEL SOL

y protégete de todos sus riesgos

► BIENESTAR ► PSICOLOGÍA ► MEDICINA ► NUTRICIÓN ► BELLEZA ► GIMNASIA ► FITOTERAPIA...

NUM. 63 ESPAÑA 2,45 € MX \$ 30,00



8 421174 021318 70063

editorial aurum

BELLEZA NATURAL

He oído hablar de la cosmética natural, pero no sé qué es exactamente. ¿A qué se refiere? ¿En qué se diferencia de la cosmética normal? ¿Qué beneficios tiene? ¿Es más cara? ¿En qué principios se basa?

Andrea González Huete (Málaga)

La cosmética natural es aquella que está elaborada con un alto porcentaje de ingredientes de origen vegetal o mineral, excluyendo los sintéticos o de origen animal. También tienen muy en cuenta el empleo de envases reciclables y ecológicos y, además, se fabrican con procedimientos que no dejan residuos químicos ni restos no biodegradables.

En los productos de cosmética natural se hace uso de aceites vegetales en lugar de parafinas o aceites derivados del petróleo. Además evitamos aplicar aditivos o componentes sintéticos que no aportan beneficio alguno y que están presentes en gran medida en algunos cosméticos convencionales para garantizar su estabilidad o aspecto.

Para saber diferenciar un producto de cosmética natural de otro que no lo es, basta con consultar el listado de ingredientes, que figura en orden

decreciente en la etiqueta trasera del producto. En general, los nombres de origen latino hacen referencia a materias primas vegetales (aloe barbadensis para el aloe vera o simondsia chinensis oil, para el aceite de jojoba), aunque también aparecen en latín elementos químicos sintéticos como los aceites minerales (paraffinum o petrolatum, por ejemplo). En la mayoría de los casos, los ingredientes vegetales aparecen en décimo lugar o más atrás, lo que significa que el tanto por ciento que contiene ese producto es muy escaso.

En cuanto al precio, depende del canal de venta, pero la cosmética natural suele ser menos económica que la convencional. De todas maneras, ese coste adicional tiende a ser moderado, y se justifica por la calidad y riqueza de sus ingredientes y por los beneficios que aportan a nuestra piel.

NURIA ALEMANY

DIRECTORA TÉCNICA DE NAETURA



En la cosmética natural se hace uso de aceites vegetales en lugar de parafinas

COSAS DE LA EDAD

He sorprendido a mi hija de 14 años maquillándose. ¿Es perjudicial para su piel que empiece a usar maquillaje tan joven? ¿Cuál sería la edad más adecuada para empezar a hacerlo? ¿Qué cuidados debe tener entonces para que su piel no se resienta?

M.ª Ángeles Prada. Barcelona

Cualquier edad puede ser buena, ya que en absoluto se trata de algo perjudicial para la piel. Afortunadamente, la cosmética ha avanzado tanto en los últimos años que ya no supone ninguna agresión. Los fondos de maquillaje, por ejemplo, tienen efectos tratantes para la piel y proporcionan una eficaz protección solar. Este último aspecto hay que tenerlo muy en cuenta, ya que la incidencia del cambio climático hace que debamos tener muy en cuenta las posibles propiedades de protección para la piel.

Sin embargo, más que la costumbre de maquillarse, que es opcional, lo que sí debe inculcarse desde edad muy temprana es el hábito de cuidar la piel. Cuanto antes empezamos, más posibilidades vamos a tener de llegar a la edad madura con un cutis hermoso y saludable. Por eso, debemos enseñar a los niños a limpiarse la piel con productos adecuados, hidratarla y protegerla del sol.

Y no te preocupes por tu hija, porque los laboratorios de cosmética han investigado muchísimo para mejorar el estado de la piel de los que usan sus productos. En la actualidad casi cualquier producto cosmético cuenta con propiedades tratantes y amplios beneficios potenciales para la salud de la piel.

LEWIS AMARANTE

MAQUILLADOR OFICIAL DE
MAYBELLINE NEW YORK



Nunca es demasiado pronto para empezar a maquillarse, y mucho menos para cuidar la piel

ENVÍA TUS CONSULTAS A LA DIRECCIÓN QUE ENCONTRARÁS EN LA PÁGINA 35. PUEDES GANAR UNA SESIÓN DE MANICURA