

# SALUD VITAL

**PSICOLOGÍA:**  
NO SEAS VÍCTIMA DEL  
CHANTAJE EMOCIONAL

**SABER MÁS**

**Simplificar tu  
vida es fácil**

**BELLEZA**

**El ABC de la  
cosmética**

**SALUD**

**Epilepsia: el  
cortocircuito cerebral**

**MEDICINA**

**La moda de  
operarse la nariz**

**PSICOLOGÍA**

**El manual de la  
vida en pareja**

# Nutrición

## No a las dietas milagro



**GLICERINA.** Fluido untuoso incoloro e inodoro con una gran capacidad de absorber la humedad, lo que lo convierte en un excelente hidratante activo o humectante. Se utiliza también en algunos productos para mejorar su conservación, ya que permite retener el agua en el interior del envase, impidiendo que el producto se seque.

**HIDROQUINONA.** Compuesto utilizado para eliminar las manchas de la piel, ya que aclara selectivamente el pigmento cutáneo (melanina) que está fuera de las células.



**HUMECTANTE.** Ingrediente con capacidad para retener la humedad del organismo o captar la humedad ambiental para incorporarla a la epidermis.

**IDEBENOMA.** Es uno de los antioxidantes más potentes conocidos hasta ahora. Es un polvo de color naranja utilizado inicialmente en el campo médico que ha demostrado tener un gran potencial en el campo del cuidado de la piel. Este componente retrasa los signos de envejecimiento y restaura la vitalidad de las células cutáneas.



## La manteca extraída del karité, un árbol africano, es un eficaz suavizante



**JOJOBA.** Aceite de propiedades suavizantes y protectoras que se extrae de las nueces de jojoba.



**KARITÉ.** Se trata de un árbol africano. Tiene un gran poder suavizante y emoliente y se utiliza para hidratar y regenerar las pieles irritadas o muy secas.

**LICOPENO.** Flavonoide desarrollado por las plantas para protegerse de los efectos del sol y de la oxidación del aire. Tiene un gran poder antioxidante y está en alimentos de color rojo o naranja, como tomates, zanahorias, sandías o caquis.

**LÍPIDOS.** Denominación de grasas y sustancias no solubles que participan en la cohesión de células de la piel. Se emplean sobre todo en productos para pieles envejecidas y secas.

**MUCOPOLISACÁRIDOS.** Ingredientes utilizados en muchos productos cosméticos por su acción hidratante intensiva.

**MICRO-CÁPSULA.** Cápsula microscópica hueca que acumula dentro principios activos que libera en el interior de las células, fusionándose con ellas.

**NIOSOMAS.** Pequeñas esferas formadas por diversas capas de lípidos sintéticos que albergan en su interior distintos principios activos. Su estructura es semejante a la de los espacios intercelulares de la capa córnea, que atraviesan para integrarse en la epidermis, donde liberan su contenido. También se conocen como liposomas, microcápsulas o biocápsulas.

**OLIGOELEMENTOS.** Elementos minerales que se encuentran, en muy pequeña cantidad, en todo el organismo. Algunos de ellos, como el zinc, el cobre y el manganeso, desempeñan una función indispensable en el metabolismo celular: estimulan los intercambios producidos a nivel de la epidermis, intervienen en la síntesis de las proteínas y de las vitaminas y en la constitución de los tejidos. Atraviesan la membrana cutánea y, en cosmética, sirven para estimular y revitalizar las pieles cansadas.

**POLIFENOLES.** Principios activos presentes en alimentos como las uvas, el vino, el té verde o la soja, que poseen un gran poder antioxidante y favorecen la renovación celular.

**PROTEÍNAS.** Sustancias orgánicas formadas por carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno. Actúan como protectores cutáneos.

