

col·leccionable

TARDOR - 2010

DESCOBREIX LES CURES QUE EL TEU ROSTRE I COS NECESSITEN A LA TARDOR

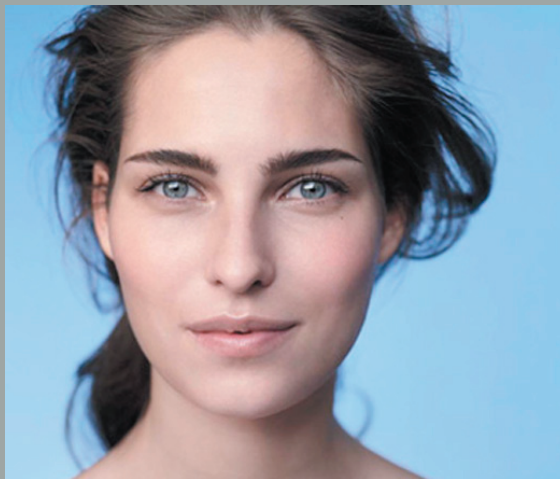
El bronzejat va desapareixent i en el seu lloc descobrim algunes taques clares produïdes per la descamació de la nostra pell. La pell té un to citrí i necessita un repàs general i una completa hidratació.

Posar remei a aquests petits problemes, és fàcil, t'ajudem a aconseguir-ho! T'expliquem el que has de fer perquè la teva pell torni a ser esplendorosa aquesta

tardor i t'expliquem els consells que ens ofereixen des de l'Acadèmia de Dermatologia i Venereologia.

Una pell lluent i suau

Quan el bronzejat comença a desaparèixer de la teva pell pot deixar algunes taques molt superficials, per falta de pigmentació, que desapareixen amb una simple exfoliació.



També pot ser que el sol hagi accentuat antigues taques o n'hagi produït de noves. No et desesperis, hi ha solució! En el cas de taques fosques antigues posat en mans d'una esteticista o d'un dermatòleg, ells escolliran la tècnica més adequada per esborrar (làser, peelings més o menys agressius, etc.) Si es tracta de taques noves i petites actua tu mateixa amb els cosmètics despigmentants o blanquejadors que t'hem recomanat en entrades anteriors.

Els exfoliants seran la solució per eliminar les petites escates que poden haver aparegut a causa de la deshidratació. També s'eliminaran les taques clares i afina la teva pell, una mica més gruixuda, aspra i opaca a causa de l'estrès que a la pell li suposa protegir-se del sol. Per la cara pots escollir pílings facials que imiten a la microdermoabradió mèdica o pílings més suaus que pots utilitzar com a mínim un cop per setmana.

- Gelea Fresca amb Perles de Gominola, de KenzoKi. Exfolia, purifica i proporciona un cutis pur i net gràcies a la seva formulació amb extractes derivats de les arrels de pimpinella, jengibre i escorça de canelero de la Xina, entre d'altres actius.

- C C Vitamin Body Scrub, de Natura Bissé. Exfoliant cítric corporal de propietats nutritives i regeneradores que ajuden a afinar la superfície de la pell del cos. Formulada amb llavors de Rosa Mosqueta, microesponges exfoliants amb extracte de taronja amarga i bambú, i micropartícules de lava extretes dels volcans de les illes Lípari.

Sigueu d'aigua i reparació

Sents que la teva pell està tirant, li falta flexibilitat o suavitat? Et pica o es descama? No t'alarmes, són símptomes que a la teva pell li falta aigua. Pensa que a l'estiu perdem més de mig litre d'aigua diari i a la tardor és quan ens adonem de les conseqüències. Retorna l'equilibri d'aigua a la pell per via interna bevent molt líquid i menjant molta fruita i verdura.

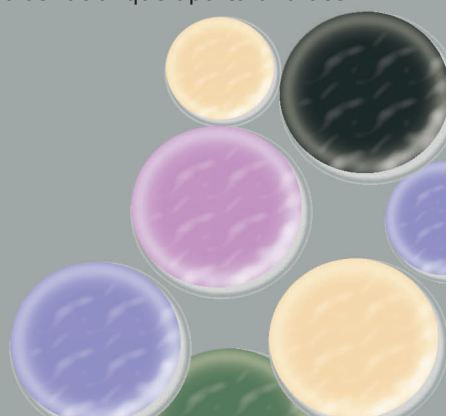
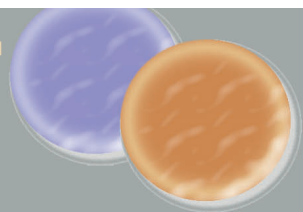
Per via externa pots actuar utilitzant cosmètics que mantinguin la hidratació de la pell. També pots recórrer a tractaments hidratants al saló d'estètica, molt més ràpids i profunds.

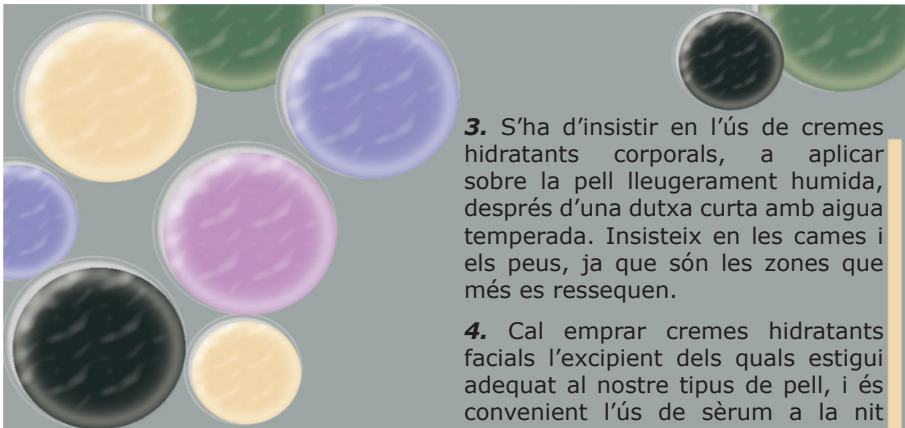
Si no l'has tractat adequadament és possible que també li hagi causat danys en la seva estructura més interna, en l'ADN, per això has de triar cosmètics que a més d'hidratar la pell reparin aquest mal.

- Hydraphase Léger, de La Roche-Posay. Loció facial per a una hidratació ultrallarga i amb una textura especialment adequada per tornar el confort a les pells deshidratades i sensibles. A la seva formulació podem trobar aigua termal de La Roche-Posay.

- Loció reparació intensa, de Neutrógena. Nova fórmula pensada per les pells seques. La Vitamina E la protegeix de les agressions externes. Manté la hidratació durant 24 hores.

- Multivitamina Power Concentra't, de Dermatològica. Càpsules monodosi d'ús facial que aporta una dosi





concentrada de vitamines A, C i E pures. Promou l'elasticitat i revitalitza la pell. El seu ús regular ajuda la pell a recuperar-se del dany produït pel sol.

- Midnight Recovery Concentra't, de Kiehl's. Concentrat de bellesa d'ús nocturn que és quan la pell està més receptiva per recuperar-se del dany patit durant el dia. Després del seu ús continuat, al matí la pell té un aspecte més saludable, més hidratada, nodrida i suau. A més presenta un aspecte més descansat.

Recomanacions de l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia

- 1.** La higiene ha de ser suau, mitjançant l'ús de syndets o gels sense sabó que no eliminin el mantell àcid de la pell.
- 2.** Es poden utilitzar exfoliants corporals suaus les primeres setmanes després de la tornada de vacances, per millorar així la penetració de les cremes hidratants.

3. S'ha d'insistir en l'ús de cremes hidratants corporals, a aplicar sobre la pell lleugerament humida, després d'una dutxa curta amb aigua temperada. Insisteix en les cames i els peus, ja que són les zones que més es ressequen.

4. Cal emprar cremes hidratants facials l'excipient dels quals estigui adequat al nostre tipus de pell, i és convenient l'ús de sèrum a la nit per la seva major concentració de principis actius.

5. El contorn dels ulls s'ha de cuidar amb cremes o gels adaptats a aquesta zona més sensible de la pell.

6. Hi pot haver un empitjorament de l'acne després de l'estiu, per la qual cosa s'ha d'acudir al dermatòleg quan s'iniciïn les lesions, perquè pauti el tractament més correcte.

7. No abandonar l'ús de cremes fotoprotectors facials durant la tardor i hivern, l'ideal seria l'ús de cremes o maquillatges amb factor de protecció solar entre 30 i 50. La radiació ultraviolada, tant A com B, continua arribant i danyant la nostra pell exposada durant l'hivern.

8. En tots els decàlegs per a la prevenció del càncer prohibeixen el tabac i les cabines de bronzejat.

9. Esperar un temps per a l'eliminació del bronzejat abans d'utilitzar làser de depilació, ja que el risc de cremades augmenta de forma considerable.

10. Consultar sense demora al dermatòleg si hem observat que algun lunar ha canviat de color, forma o mida durant l'estiu.

