1,50 € | Nº 1.703

mía

CANARIAS 1,60 €
(SIN IVA) INCLUIDO
TRANSPORTE URGENTE

SOLO 1,50 €
CANARIAS: 1,60 €



ENSALADAS DE LEGUMBRES
Fáciles, sanas y ligeras
¡y solucionan un plato único!

LA DIETA JAPONESA
Cómo beneficia a tu salud

FICHAR EN EL TRABAJO
Qué implica la nueva normativa

BIENESTAR
EL MÉTODO MÉZIÈRES
La fisioterapia que te ayudará a sentirte mejor

NUTRICIÓN
COMER SEMILLAS
Aprovéchate de sus increíbles propiedades

Consigue un BRONCEADO BONITO Y SALUDABLE
Cuidados, consejos, qué productos necesitan tu piel y tu cabello Y CÓMO ELEGIRLOS

María José Suárez
"La belleza es, para mí, una filosofía de vida"

POR QUÉ APOSTAR POR LA COSMÉTICA NATURAL

Un estilo de vida más saludable y el temor a los efectos de los productos químicos **nos llevan a elegir cosmética natural.**

POR LAURA VALDECASA

Cada vez prestamos más atención a las etiquetas de los productos que adquirimos. Y en el ámbito de la cosmética, en concreto, buscamos conocer con qué ingredientes estamos tratando nuestro cuerpo. La cosmética natural, que vive un auténtico *boom*, apuesta por productos que respetan nuestra piel, pero también nuestro entorno. No olvidemos que, desde el principio de los tiempos, la naturaleza ha sido una gran aliada para los rituales de belleza.

Para que un producto lleve la etiqueta 'natural', un porcentaje mínimo del 5 % de todos los ingredientes debe proceder de la agricultura ecológica (y un mínimo del 50 % de los ingredientes vegetales de la fórmula). Por otro lado, para poder llevar la etiqueta 'ecológico', debe incluir activos vegetales de cultivo ecológico (un mínimo de un 10 %), no haber utilizado pesticidas ni abonos petroquímicos en los



1 2

1. *Créme Idéale*, **Scens** (68 €).
2. Crema *SOS Rehidratante*, **Mádara** (35 €).

PERFECTA HIDRATACIÓN

Frente a los aceites minerales —derivados del petróleo— los aceites vegetales aportan un plus hidratante. El de lino, por ejemplo, tiene un alto poder antioxidante, antiinflamatorio, y equilibra la secreción de grasa de la piel. El extracto de hibiscos y la savia de sangre de drago (de la corteza de un árbol de la Amazonia) solucionarán la falta de oxigenación y el tono apagado.

campos de cultivo, el producto no debe incluir colorantes, conservantes, perfumes sintéticos, siliconas ni sustancias animales y su proceso de transformación no debe contaminar el medioambiente.

Muchos van más allá y apuestan por la cosmética vegana, que no contiene ingredientes procedentes de animales ni productos generados por ellos, como leche, miel o lanolina. Tampoco permiten el uso de derivados animales, como el aceite de visón, grasas animales o colágeno.

LOS INGREDIENTES DE LA COSMÉTICA NATURAL **PROVIENEN DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.**

Limpiadores

Una piel bonita empieza por una piel limpia y, en el mercado, disponemos de una amplia gama de productos limpiadores. Frente a aquellos agresivos que resecan o dañan la piel, emplea desmaquillantes naturales como la leche de almendras, por su acción astringente y antiinflamatoria, o la arcilla blanca o caolín, que sirve para absorber la grasa y la suciedad, a la vez que limpia y nutre.





1 2 3

1. Limpiadora facial y corporal *Angels On Bare Skin*, **Lush** (10,45 €). **2.** Agua Micelar Flor de Aciano (11,90 €) y Bio Esponja Vegetal Exfoliante (6,95 €), ambas de **Garnier BIO**.



Contorno de ojos, **Matarrania** (16,70 €).





Contorno de labios con licopeno **Lycolé** (19,90 €).

CONTORNOS

La piel del contorno es la zona más frágil del todo el rostro, con lo que se refleja fácilmente cualquier alteración, además del inexorable paso del tiempo. De nuevo, apuesta por productos que contengan aceites vegetales prensados en frío y, preferiblemente, sin perfumes. Así como el aceite de licopeno, un pigmento natural extraído directamente del tomate que contiene vitaminas A, B y C, es un antioxidante muy potente y lo llaman el oro rojo de la eterna juventud.

MIMOS PARA EL ROSTRO

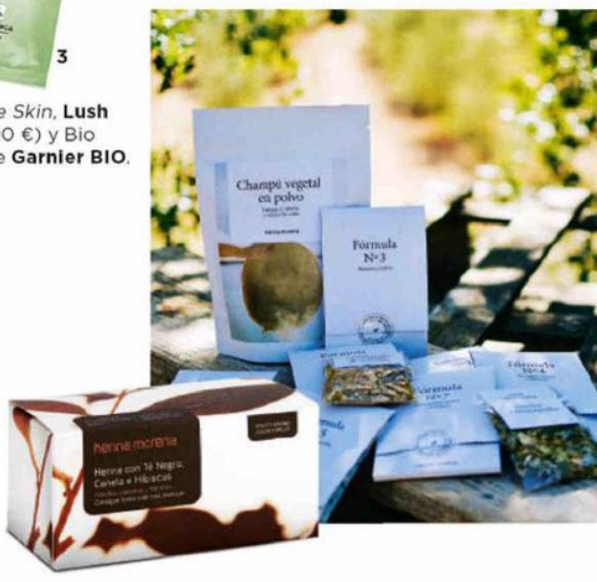
La piel facial es más fina y sensible y está expuesta constantemente a la radiación del sol y rayos UV. Para reafirmar y reparar líneas de expresión, los polifenoles de semillas de uva —los antioxidantes más potentes del mundo vegetal— son tu aliado. Confía en el poder del agua de naranja para detoxificar y despertar la luminosidad inmediata piel.



Aceite Facial Reafirmante & Reparador, de la línea Wine Elixir **Apivita** (44 €).



Mascarilla Detoxificante Vitaminada **Bio Beauté Nuxe** (19,90 €).



CABELLO SANO Y NATURAL

Los tintes, secados y alisados pueden ir deteriorando la salud de nuestro pelo, haciendo que pierda su brillo y fuerza. Busca productos capilares sin siliconas ni parabenos y, para el tema de la coloración, apuesta por las nuevas coloraciones veganas y hennas. La henna es perfecta para las alergias a los tintes y para prevenir la dermatitis. Las infusiones basadas en la fitoterapia, aplicadas como una cataplasma, te harán recuperar el esplendor de tu melena.