

15 TRUCOS DE EXPERTO

Los mejores especialistas en antienviejecimiento y dermatólogos nos cuentan sus **consejos más eficaces** para cuidarnos en casa.

Son los secretos que cuentan a sus clientas para que se cuiden mejor, alarguen la eficacia de sus tratamientos y retrasen el envejecimiento. Consejos que van desde lo que hay que comer para recargar la piel de antioxidantes que la defiendan de la agresión solar, a gestos y masajes que 'descontracturan' los músculos faciales. O cómo adquirir buenos hábitos para despertarte sin las arrugas del entrecejo marcadas y sin la huella de la sábanas en la cara (esas molestas marcas que tardan cada vez más tiempo en desaparecer). El doctor Gross, uno de los dermatólogos más famosos de Manhattan, opina, como muchos de sus colegas, que cuidarse bien consiste no solo en utilizar una buena crema y probar los últimos tratamientos, sino en practicar unos gestos 'beauty' que actúen sobre la piel por dentro y por fuera. Elige los que mejor se adapten a tus gustos y necesidades y, sobre todo, sé constante. Esa es la clave del éxito.

01 «Duerme con un esparadrupo en el entrecejo»



Dra. Gema Pérez-Sevilla
IML, MADRID

Contiene ese gesto inconsciente de gesticular durante el sueño y evita que te levantes con las arrugas más marcadas que a la hora de acostarte. Coloca una 'tiritita' de esparadrupo de papel de 50 mm, que es menos adherente, justo sobre el entrecejo. Una vez a la semana, aplícate una mascarilla especial para cuello y escote sobre todo el rostro y duerme con ella. Aumentarás su eficacia.



02 «Practica respiración pranayama»



Dr. Olivier Brachat
PARÍS

Cinco minutos cada día, inspira profundamente, aguantando la respiración al máximo y espira con lentitud, echando los hombros hacia atrás. Esta práctica continuada proporciona oxígeno a las células y los tejidos, y a medio plazo la piel gana en luminosidad. Hay que tener en cuenta que con la respiración normal solo utilizamos el 60 por ciento de nuestra capacidad pulmonar. ¡Es una pena!

03 «Elige una crema de noche con retinol»



Dr. Frederique Brandt
NUEVA YORK

Es el activo antiarrugas más eficaz. Estimula el colágeno y la elastina, mejora la microcirculación sanguínea. Alisa la piel y la recarga de defensas para luchar contra los radicales libres, que son los causantes del envejecimiento prematuro. Nos gustan: Liftactiv retinol HA, de Vichy (35 €) y Soim Regenerant Retinology, de Lancaster (65 €). Un plus: Aplica el contorno de ojos también en la zona de labios.

04 «Incorpora el shiitake a tus platos»



Dr. Howard Murad
LOS ÁNGELES

Consumir regularmente este champiñón negro de Asia del Este es la mejor forma de aportar a nuestro organismo la dosis de vitamina A –reduce la producción de sebo en la piel– que necesitamos para regular el metabolismo celular. Imita a las japonesas, que lo compran seco en herbolarios y tiendas dietéticas y lo añaden a sus ensaladas y caldos.





05 «La vaselina es un must en tu neceser»



Dra. Josefina Royo
IML, MADRID

Si vas a lucir escote y te preocupan las arruguitas en la zona, aplica crema de noche generosamente sobre ella y después una capa de vaselina. Cúbrela con papel glass o film de plástico. Cuando te levantes por la mañana, estará más hidratada y sin arrugas. Utiliza vaselina también sobre las 'patas de gallo' la noche antes de una fiesta. Aporta una hidratación extra y fija mejor el maquillaje.

06 «Alterna ampollas de caviar y vitamina C»



Natalia de la Vega
TACHA, MADRID

Son una cura de choque para la piel. En solo un mes, notarás una gran mejoría. En invierno, sustituye las ampollas de vitamina C por retinol y, si tienes más de cincuenta años, por soja. Antes de una fiesta, aplica una ampolla de ácido hialurónico puro. Conseguirás efecto buena cara e hidratación. Después, maquíllate. Nos gustan las ampollas de Klapp (Tel. 917 979 004).

07 «Cubitos de hielo para reafirmar tejidos»



Miriam Yébenes
IME, MADRID

Envuelve varios cubitos de hielo en un pañuelo y frótate los brazos (la parte interna) a diario. Si eres constante, en tres semanas notarás su efecto reafirmante sobre la piel. También puedes hacerlo en la zona de glúteos, cartucheras y piernas. Sigue el ritual anticelulítico diario, aplicando un chorro de agua fría directamente a los tobillos, piernas y glúteos. Es la mejor prevención.

08 «Duerme con funda de almohada de raso»



Dr. Dennis Gross
NUEVA YORK

Al ser un tejido más liso que el algodón, el raso reduce el roce de la piel sobre la almohada y, por tanto, evita que se formen esos pliegues que pueden terminar siendo unas arrugas prematuras. Duerme boca arriba. Mejora la circulación y la piel se regenera mejor. Al levantarte, observa qué lado de tu rostro está más arrugado y, si coincide con el que duermes, procura cambiar de lado de vez en cuando.

09 «Caminar y hacer deporte mejora la piel»



Dra. Lisa Airan
NUEVA YORK

No solo ayuda a conservar la línea sino que mejora la apariencia de la piel. Evita, sin embargo, practicar running a diario: el impacto sobre el asfalto acelera la flaccidez y las arrugas. «Si no, fíjate en el rostro de los atletas, que envejecen prematuramente», afirma esta dermatóloga del Upper East Side neoyorquina. La marcha es uno de los deportes más recomendables para la piel, porque no hay impactos fuertes.

10 «Practica el bótox mental»



Dr. Linda Fouqué
PARÍS

Cierra los ojos y visualiza los músculos de tu rostro durante cinco minutos cada día. Relájalos uno tras otro, como si fuera una sesión de bótox imaginario. Este gesto tan sencillo retarda la aparición de arrugas o, en caso de que sigas un tratamiento de bótox, retrasa el tiempo necesario entre sesiones. Elige texturas placenteras para limpiar e hidratar la piel. Esto aumenta la eficacia de las cremas.

11 «Toma vitamina C, en la dieta y en sérum»



Dra. Mar Mira
MIRA+CUETO, MADRID

Desde 3 meses antes de las vacaciones de verano. Su alto efecto antioxidante ayuda a conseguir un bronceado más uniforme y proteger la piel de los rayos UV. Toma el zumo de naranja o pomelo en la cena, y aplica serums que contengan este ingrediente. Utiliza contorno de ojos con vitamina K. Disminuye ojeras y rojeces en esta zona. Nos gusta: Neostrata Blónica (30,75 €, en farmacias).

12 «Bosteza con frecuencia»



Dr. Eduardo Weiss
MIAMI

Este gesto activa todos los músculos de la cara y actúa como una gimnasia facial. Abre bien la boca, hasta que notes que te 'tiran' las comisuras de los labios, aguanta unos cuarenta segundos y ciérrala. Repite este gesto varias veces al día. Para aliviar los ojos cansados pulveriza agua de manzanilla muy fría (guárdala en la nevera) en un algodón y ponlo sobre los párpados.

13 «Protégete del sol al volante del coche»



Dra. Isabel Aldaondo
PEDRO JAÉN, MADRID

En mujeres que conducen mucho se ha observado que el lado izquierdo del rostro puede llegar a tener más manchas y arrugas provocadas por el fotoenvejecimiento que el lado derecho. No estamos concienciadas de que, a través de la ventanilla, los rayos del sol multiplican su incidencia y afectan a la piel. Usa SPF 30. Si vas de copiloto, extrema la precaución en el lado derecho.

14 «Bebe aceite de oliva y zumo de limón»



Dr. Luigi Polla
FOREVER LASER
INSTITUT, GINEBRA

Cada mañana, prepara un cóctel con una cucharadita de aceite de oliva y el zumo de medio limón y bébetelo en ayunas. Esta mezcla recarga el organismo de poderosos agentes antiinflamatorios: polifenoles, ácidos grasos poliinsaturados y vitamina C antioxidante. Es un combinado inusual, pero eficaz para prevenir el envejecimiento de la piel y de todo el organismo.

15 «'Despierta' el rostro con un masaje»



Dra. Isabel Catoni
MILÁN

Mientras duermes, los músculos se contraen inconscientemente: empezamos el día con ellos ya rígidos y contraídos. Antes de levantarte, 'desperézalos' con un masaje: con los dedos índices, 'estira' las cejas, la frente, los párpados y desde las aletas de la nariz hacia las sienes. Este masaje además activa la microcirculación sanguínea y proporciona un aspecto relajado.