

Fecha: Febrero 17

Medio: XL Semanal

Producto: Light Therapy – Time Control

XL Semanal

1528

DEL 1 AL 17 DE
FEBRERO DE 2017
WWW.XLSEMANAL.COM

**VUELO
MH370**
LOS
FAMILIARES
BUSCAN
EL AVIÓN
DESAPARECIDO,
TRES AÑOS
DESPUÉS

**JANE
GOODALL**
«EL MUNDO
AHORA
DA MUCHO
MIEDO»

El juez
portugués
Ricardo
da Silva
Passos se
prepara
para salir
a la Gran
Sala
del Tribunal
General.

Los jueces de Europa

ENTRAMOS EN EL TRIBUNAL DE LUXEMBURGO,
QUE HA OBLIGADO A LA BANCA A DEVOLVER EL DINERO DE
LAS CLÁUSULAS SUELO

Fecha: Febrero 17
Medio: XL Semanal
Producto: Light Therapy – Time Control

56 **ELLA&ÉL** Belleza

AUTOMASAJE: LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS

Y si la firmeza estuviere literalmente en nuestras manos? El automasaje facial es una herramienta gratuita que solo exige constancia. Milagros no hace, pero ayuda a tonificar la piel y mejora su microcirculación.

► **Mandíbula más firme.** Cuando la separación entre cuello y rostro empieza a desdibujarse y lo que antes era una línea firme entre orejas y barbilla se convierte en una curva descendente, esta técnica puede potenciar su tensión si se realiza cinco veces seguidas una o dos veces al día, por la mañana y por la noche.

• **Primero** se colocan los pulgares bajo la barbilla y

los dedos índices sobre ella, moviéndolos con suaves gestos de pinzamiento, como si pellizcáramos la piel, desde el centro del rostro hasta las orejas.

• **Al llegar a las orejas,** se deben realizar cinco movimientos de bombeo rítmicos en el hueco que queda entre las orejas y la mandíbula, para ayudar al drenaje linfático.

• **Para esculpir,** se realiza el mismo movimiento, pero esta vez de retrazo, desde los lóbulos hasta el centro de la barbilla.

► **Pómulos más pronunciados**

Que nadie piense que acabará con unas facciones más afiladas que las de Greta Garbo, pero para que

las mejillas abandonen su decaimiento y suban, si no al ánimo, al menos los pómulos, se puede hacer este masaje una vez al día, repitiendo el movimiento diez veces.

• **Se colocan** los dedos índice y corazón en la base de las mejillas, empezando por el centro de la cara, cerca de la punta de la nariz.

• **Se elevan las yomas** de los dedos en dirección ascendente hacia las sienes, siempre con movimientos de bombeo. Se ha de sentir cómo los dedos van subiendo las mejillas, como si sacáramos 'mofletes'.

• **La presión debe ser firme,** para conseguir un efecto real de drenaje y de estimulación del tejido cutáneo.



tratar: el cuello. «¡Se agradece mucho con el paso de los años!». ¿Las buenas noticias? Determinados cambios en nuestro estilo de vida serán nuestros mejores aliados en nuestro plan 'salvemos el colágeno'.

Enemigo íntimo / ¿Cuáles son los principales agresores del colágeno?

Sorpresa, sorpresa... el sol y el tabaco. Era de esperar, ¿no? Lo que quizá se desconoce es hasta qué punto ambos son letales para nuestras pobres fibras de sostén de la piel.

La radiación ultravioleta ataca con el colágeno, y lo hace sobre todo en

dos formas. Poco a poco, día a día, a través de los rayos UVA, capaces de llegar hasta la dermis y la hipodermis. Y todo, en silencio: son constantes, y los tenemos por igual tanto en días de sol espléndido como de niebla espesa. ¿Y qué hay de los rayos UVB? El doctor Rafael Tomás, dermatólogo, explica que curiosamente al colágeno le afectan más las exposiciones

solares intermitentes y muy agudas (esas 'patanadas' de quien nunca toma el sol y luego quiere quedarse hasta el último rayo en vacaciones) que la sobreexposición prolongada y constante como la que se produce en zonas de mucho sol.

Y el sol no está solo: el tabaco deshidrata, da un aspecto grisáceo y apagado a la tez, congestiona los poros, ataca nuestras reservas de vitamina C y ralentiza la reparación cutánea. ¿Lo peor? El humo de los cigarrillos provoca también en los fumadores pasivos un torrente de radicales libres que no deja titero con cabeza.

El profesional en casa
Láser anti-edad, de Tria. **estimula la formación de colágeno mediante haces de luz focalizados (530, 600-630nm).**



Solo para los ojos
Time Control, de Talika. **Tratamiento a base de luz para realfirmar y mejorar el contorno de los ojos (99 nm).**

