

# AR

LA REVISTA DE  
ANA ROSA  
QUINTANA

42 ABRIL 2005

9,90 € (SPAIN)/CANARIAS 4,05 €  
REGALO SE VENDE CONJUNTA E INSEPARABLEMENTE  
EN LA REVISTA. SU COMPRA ES OPCIONAL

**fitness  
cerebral**  
MUEVE TUS  
NEURONAS

**sexo**  
BESOS QUE  
ENGANCHAN

# Date un capricho

CON LAS ÚLTIMAS  
TENDENCIAS

**renueva**  
tu armario  
**recicla**  
tu casa  
**refresca**  
tu piel

**cosméticos**  
¡OJO! TAMBIÉN  
CADUCAN

**quijotes de hoy**  
VALIENTES Y  
SOÑADORES

**moda**  
CHIC MARINERO  
AMERICANAS QUE  
SUBEN EL ÁNIMO



## EN MANOS DE PROFESIONALES

### RADIOFRECUENCIA CORPORAL: LO ÚLTIMO EN CABINA

“La energía de la radiofrecuencia de baja intensidad atraviesa la epidermis de la piel sin dañarla y ocasiona un calentamiento uniforme de la dermis y del tejido subcutáneo. Allí alcanza casi los 60°C, lo que ocasiona la contracción del colágeno y estimula a las células que lo fabrican, los fibroblastos, a producir más”, explica Pilar Rodrigo, especialista en medicina estética de la Clínica Teknon (Barcelona). Con este proceso se obtiene un estiramiento de la piel y una disminución de las arrugas. Algunos lo llaman el *lifting* sin cirugía. Primero se aplicó en el rostro, pero ya se está probando también para devolver la firmeza en el resto del cuerpo: vientre, muslos, brazos, escote y senos. Durante la aplicación, las ondas provocan una sensación de calor más o menos molesta, y después puede aparecer un ligero moratón, que desaparece a las 48 horas. Los resultados se aprecian desde el primer momento, pero se evidencian totalmente a los seis meses. El número de sesiones, al igual que el precio, depende de cada caso. ¿Dónde? Clínica Teknon (Barcelona). Tel.: 933 933 152. Centro de Estética de Carmen Navarro (Madrid y Sevilla). Tels.: 915 944 282 y 954 219 379.

### SÚBETE AL GALILEO

Así se llama un revolucionario aparato para combatir la flaccidez. Ideal para mujeres ocupadísimas o simplemente vagas para el ejercicio. Se trata de una plataforma vibratoria, elevada unos centímetros del suelo, que te obliga a estar en continuo movimiento para mantener el equilibrio. Cinco minutos en el Galileo equivalen a una hora de tenis. Desde la primera sesión notarás que la actividad te ayuda a perder volumen, toxinas y celulitis, reafirmando todo tu cuerpo. La sesión de cinco minutos cuesta 6 euros. ¿Dónde? Felicidad Carrera (Madrid). Tel.: 913 144 663.

## BAJO LA DUCHA



Gel de ducha masaje reafirmante, incorpora un cabezal regulable para aplicar el producto y, a la vez, estimular la circulación (5 €/200 ml), de Nivea. Gel de ducha reafirmante, tonifica tu piel desde primera hora de la mañana (5 €/400 ml), de Dove.

Cuando la humedad ambiental baja del 60%, la capacidad de la piel de mantener su propia hidratación se reduce y necesita ayuda exterior

Debajo de ese nivel, el equilibrio hídrico se rompe y hay que compensarlo por dentro y por fuera.

Los factores ambientales no son los únicos responsables de que la piel tenga sed. Según la dermatóloga Helena Torras: “Los jabones y detergentes demasiado agresivos, así como la calidad del agua con la que nos duchamos, tienen mucho que ver en la destrucción del manto hidrolipídico

que protege la piel y, por tanto, del deterioro y sequedad de la dermis”.

### ¿TU PIEL PASA SED?

Pero la sequedad de la dermis no está causada sólo por agentes externos o ambientales: “Existen factores internos que la agravan, como la propia constitución cutánea, que puede ser propensa a dermatitis o atopías; además, el envejecimiento de la piel por

causa de la edad, y el fotoenvejecimiento, en el que el exceso de sol es el principal responsable”.

La ‘respiración’ de la piel, su luminosidad, la firmeza y la elasticidad dependen de la cantidad de agua que contengan las células de la epidermis, la dermis y el estrato córneo, que son las tres capas que componen la piel. Ni los tratamientos corporales, ni los faciales, funcionan plenamente si →

## DESPUÉS DE SECARTE



The body serum, tiene efecto tensor y difumina manchitas (190 €/100 ml), de La Mer. Absolue body, firmeza y nutrición para pieles maduras (110 €/200 ml), de Lancôme. Elancyl crema reafirmante corporal, efecto tensor inmediato (25 €/200 ml), de Galénic. Hidrafirm, piel firme e hidratada durante 24 horas (6 €/300 ml), de Vitesse. Crema reafirmante corporal multi-regenerante, una piel nutrida, flexible y tonificada (48 €/200 ml), de Clarins. Bikini body firm, promete una silueta nueva en cuatro semanas (44 €/200 ml), de Dior. Perfectslim gel anti-celulítico+reafirmante, reduce la celulitis y reafirma caderas, glúteos, vientre y muslos (18 €/200 ml), de L'Oréal Paris. Firm, suaviza y reafirma la piel (40 €/200 ml), de Estée Lauder. Mousse reafirmant, deja la piel hidratada, elástica y tonificada (17 €/320 ml), de Montibello. Aromatic firming cream, su aroma potencia el adelgazamiento (48 €/200 ml), de Shiseido.