

COSMOPOLITAN

www.cosmopolitan.com.es

Reflexiones
Millennial
**TRUMP
PRESIDENTE**

¿CÓMO ME AFECTA?

**COCTELERÍA
BEAUTY**
APRENDE A
MEZCLAR TUS
PERFUMES

Shhh.. 🤫

Frases
que pueden
acabar con
tu relación

**+50 TIPS
DE MODA
PARA TUS
FIESTAS**

**PAPÁ
NOEL**

**NO TIENE
EXCUSA**
Regalos de
Navidad
para todos
los bolsillos

CONFESIONES DE UNA

**selfie
adicta**

El lado oscuro de tu cámara frontal

La modelo
**SHLOMIT
MALKA**

«Me ficharon
a través de mis
IRR.SS.»

DICIEMBRE 2016
3,95 € (solo España) Canarias 4,10 €
(sin IVA) incluido transporte.

¿PROBIÓTICOS O PREBIÓTICOS?



LA GAMA COMPLETA
Incluye *Probiotic Skin Supplement*, un complejo enriquecido. *Concentrated Hyaluronic Acid Gel Rosage* (38,50 €), *Crema Nourishing Night Oil-In-Cream Rosage* (47,60 €) y *Perfecting and Repairing Serum Rosage* (52,25 €). De Anne Möller.

Ambos términos te suenan. Y mucho. Pero, ¿qué son? Ha llegado el momento de investigar sobre estos dos semiconocidos.

Por Isabel Salinas

Ya sabes que tu cuerpo es el paraíso para infinidad de bacterias, pero raramente les ponemos nombre. Sin embargo, desde hace años los anuncios de yogures nos empezaron a alertar sobre el tema. Ellos nos descubrieron que los probióticos existen y que son muy beneficiosos para nuestra flora intestinal. Pero eso no se queda ahí: cada vez más firmas de belleza los incluyen en sus investigaciones... E incluso hablan de prebióticos. Descubre el porqué.

Pero, ¿qué son?

«Según la OMS, los probióticos son microorganismos vivos (...) que pueden aportar beneficios para la salud. Se trata de bacterias o levaduras presentes en alimentos, medicamentos o suplementos dietéticos» afirma Carlota Soler, directora de Formación de Anne Möller. ¿Su misión? Contribuyen a mejorar la salud intestinal y la función inmunitaria de tu organismo. Según Cristina Rodríguez, licenciada en Nutrición del Instituto Médico Láser, tienen un problema: no es tan fácil que esas bacterias lleguen vivas a donde tienen que actuar. Ahí aparecen los prebióticos: «No son organismos vivos, sino un tipo de fibra no digerible (...) que estimula el crecimiento de los microorganismos beneficiosos», dice Soler.

Aplicaciones en la piel

Raquel González, responsable de Medik8, asegura que sus funciones respecto a la dermis son dos: compensar su pH y regular ▶

TU BELLEZA Bacterias beneficiosas

¿El futuro? Los simbióticos: combinan probióticos y prebióticos para optimizar el ciclo de las bacterias.

LIMPIADOR DELUXE
Retira la suciedad regenerando tu piel.
Solución Micelar Limpiadora 3 en 1, de Martiderm (14,95 €).



ADIÓS GRANOS
Controla el sebo y exfolia para reducir «imprevistos».
Beta Gel, de Medik8 (46,50 €).



MASCARILLA BIO
Su complejo probiótico activa el sistema inmunitario.
Mascarilla Reequilibrante Matificante Exprés, de Bio Beauté by Nuxe (14,90 €).



► sus mecanismos de defensa (por ejemplo en los tratamientos de acné). Cayetano L. Gutiérrez, director de Skinclinic, va más allá y afirma que «reducen los signos visibles de envejecimiento mediante la reactivación de células de la piel y la inducción de la producción de moléculas (...) tales como el colágeno o el ácido hialurónico». Además controlan la formación de melanina y mejoran el estado de las pieles estresadas. Hay gamas como Roságe, de Anne Möller, que los incluyen para proteger y defender la piel mientras se encargan de reparar su ADN.



CREMA 100% BIOLÓGICA
Con oligosacáridos (prebiótico), restaura, nutre y regenera. Crema Facial Regeneradora Intensiva Neo, de Bioxán (78,50 €). En farmacias.

¿Dónde encontrarlos de forma natural?

Los probióticos están en el yogur, leches fermentadas, *chucrut* (plato alemán con repollo) o *miso* (alimento japonés con alto contenido antioxidante). Los prebióticos se encuentran en vegetales ricos en fibra como plátanos, alcachofas o ajos. La nutricionista afirma que el problema es la cantidad insuficiente de bacterias vivas que llegan al intestino. A esto hay que sumar que «la piel es el último eslabón que nuestro metabolismo alimenta y es muy importante complementarlo con aplicación por vía tópica». Palabra de la experta Raquel González.

Crema pro/prebióticas: guía de mantenimiento

La técnica ya está muy depurada y no resulta complicado que permanezcan estables dentro de su frasco (lo esencial es que sus conservantes sean libres de alcohol para evitar que afecte a los prebióticos). ¿Qué debes hacer? Mantenerlos a menos de 30° (si es necesario, guárdalos en la nevera junto a tus yogures.)

CONCENTRADO ILUMINADOR
Controla la producción de melanina y unifica el tono. Sérum Renaissance Brightlight, de Oskia (120 €).



MAQUILLAJE CORRECTOR

MAQUILLAJE COMPACTO CORRECTOR - OIL FREE

Hipoalergénico
SPF 30
PROTECCIÓN 24H

FONDO DE MAQUILLAJE
Contiene un activo patentado con prebióticos para reforzar las defensas naturales de tu piel. Maquillaje Compacto Corrector, de Be+ (24,45 €). En farmacias.

SUERO RENOVADOR
Con un complejo probiótico que mejora la microflora de la piel. Skin Renewal Booster, de Elizabeth Arden (59 €).



LOCIÓN CON COLOR
Mima, unifica y atenúa imperfecciones del cutis. Crema M, de SkinClinic (55,80 €).



FROM KOREA
Tónico y sérum en una fórmula con ingredientes fermentados. Biological Fermento Panacea, de Suiskin (43 €).

