

# MEDAVITA

MAGAZINE



MODA

Las últimas tendencias para  
el otoño/invierno 2020/2021

STYLE

Blondie you slay!

H-BOOK

Beauty has terrific power!

2020 / 2021

OTOÑO  
INVIERNO

9 #  
2020



  
**MEDAVITA**

*Blondie*



**AS BLONDE  
AS YOU WANT**

---

La mejor versión de sí misma.

[www.medavita.it](http://www.medavita.it) • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



# ÍNDICE

## 08

**STYLE**

Otoño/Invierno  
2020/2021

## 44

**BLONDIE,  
YOU SLAY!**

## 48

**BEAUTY ATTACK**

¿El cabello de Venus  
era realmente rubio?

## 54

**LABORATORIO  
NATURAL**

Canas: illega desde Japón  
una solución de belleza  
sin edad!

## 60

**TRAVEL DIARY**

Indochina: breve diario  
de viaje

## 66

**EARTH CALLING**

Llegan las nuevas  
tecnologías "captura CO<sub>2</sub>"

## 70

**URBAN WELLNESS**

Nordic Walking:  
8 beneficios increíbles

## 76

**ESPECIAL  
ANTIEDAD**

SOS cabello blanco

## 82

**NUTRI - AMARSE**

Super Feed

## 88

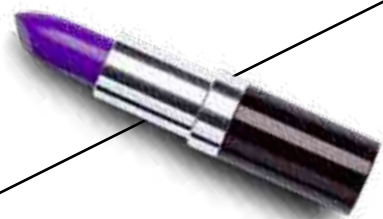
**REBEL,  
YOU SLAY!**


Serena Williams: tenista,  
madre y mujer, ísímbolo  
del poder femenino!

## 94

**H-BOOK**

Beauty has terrific power!



A close-up portrait of a woman with her eyes closed, her hair styled in a braid that covers her eyes. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her hair and the contours of her face. The background is a plain, light-colored wall.

UNA  
HISTORIA  
DE AMOR  
POR EL  
CABELLO.  
UNA  
HISTORIA  
DE AMOR  
POR LA  
NATURALEZA.  
UNA  
HISTORIA  
AUTÉNTICA.

[www.medavita.it](http://www.medavita.it) • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



**MEDAVITA**

## Upper class

Preparémonos, con la llegada de los primeros fríos nos espera un nuevo deseo de elegancia, tendencia al corte sartorial, rechazo de las líneas sencillas, una pasión por volúmenes más pomposos. El sentido de esta tendencia se sintetiza en el color predominante de los desfiles otoño invierno 2020-2021: el rojo.



Chanel



Miu-Miu



Versace



Miu-Miu



por *Monica Mistretta*  
Directora General de Colorami



# Fall Winter 20/21

Tendría que haber sido el Classic Blue, consagrado color del año por Pantone. En cambio, no. El rojo monocromático, denso, voluptuoso y luxury enciende los outfits, vestidos, accesorios y tailleur. Vuelven hasta los pantis rojos, directamente desde los fabulosos años '80.

No hay lugar para la tristeza: se juega con las puntillas, las mangas abullonadas, se admiran las chaquetas y los abrigos con cuellos y detalles en pieles (no siempre ecológicas). ¡Bienvenidos a la upperclass!

# Must Have



Philosophy di Lorenzo Serafini



Givenchy



Elie Saab

## Código cromático rojo

Del vestido de gala de Saint Laurent al de estilo colegial con cuello blanco de Marc Jacobs: las mujeres visten todas de rojo.



Jil Sander



Tory-Burch



Tory Burch



VERSACE



Alexander McQueen

## Plisados

Desde Philosophy de Lorenzo Serafini hasta Valentino y Oscar della Renta, todos los diseñadores han jugado con este tema.

## Mangas abullonadas

No solo en las blusas, sino también en los vestidos y abrigos: las mangas más 'pomposas' son las de Fendi.

Fendi

Isabel Marant

Rodarte

Chanel

Moschino

Rodarte

Chanel

Chloe

Tory Burch

## Puntillas e cuellos

Cuellos blancos en vestidos de color, más grandes que nunca, cuellos de marinero, cuellos hasta en los jerséis. Pero también puntillas y lazos en lugar del cuello, o incluso superpuestos: el mood vintage, con un toque de colegiala de clase alta.

## Detalles en pieles

Las ecologistas perderán los estribos: cuellos y mangas en pieles, abrigos con grandes solapas y estolas de visón se han visto en todas las pasarelas de los grandes diseñadores como Saint Laurent, Fendi y Gucci.

Fendi



Michael Kors



Chanel

Miu-Miu



Alp n Rock



Prada

## Blazer con cinturón

Tailleur o combinado, el blazer con cinturón gusta a los diseñadores que adoran jugar con la silueta femenina: MiuMiu, Prada y Versace. ¡Ojo a la cintura!



Junya Watanabe



Miu-Miu



MEDAVITA MAG ACONSEJA

# PRODIGE

ELIXIR DE RENAISSANCE



## DIVINE BEAUTY HAIR CREAM

Prepárate a enriquecer tu rutina para el cuidado del cabello con la nueva crema de belleza de Medavita.

Un gesto femenino, sensual, ligero y evocador que se convertirá en el complemento ideal para tu tratamiento de belleza.

DivineBeautyHairCream es una magnífica crema enriquecida con Liposoma salvavidas, un extraordinario preparado de principios activos regeneradores. Su fórmula especial constituye una válida alternativa para el tratamiento y el peinado, por tanto sumamente versátil. Disciplina y aporta brillo, cierra las escamas y ejerce una acción antiestática en la cabellera, mientras la modela con pocas gotas preciosas. Se recupera así el cuerpo, el esplendor y la elasticidad del cabello, que luce además un color homogéneo y vivaz.

## Tartán

A propósito de estilo colegial, ¡no podía faltar el tartán! Clásico en el abrigo, pero también en los vestidos y faldas de distintas longitudes. Motivos a cuadros en muchas variaciones cromáticas: amarillo, azul, verde y el infaltable rojo.



Miu-Miu

Tods



Victoria Beckham

Fendi



Dior

Salvatore Ferragamo



Salvatore Ferragamo

## Biker

Llega una nueva biker de lujo, con preciosos monos de piel adherente. Está la variante andrógina de Louis Vuitton, estilo pit stop, y la supersexy de Salvatore Ferragamo.

# Especial novias de otoño

Wona Catching the Wind



## Retorno del alta costura

Ha quedado atrás la novia en vestido de tubo blanco. Ahora se llega a la ceremonia, incluso civil, con un vestido de alta costura. Faldas amplias, mangas abullonadas, metros y metros de tul y encajes preciosos: hay un retorno declarado de los vestidos suntuosos de los siglos pasados. ¡Mucho más que vintage, el salto al pasado es de siglos dado que se remonta al estilo neoclásico y renacentista!

¡Y pobre de quien no se casa de blanco!

Ralph n Russo



Eva Lendel



Givenchy



Eva Lende



Wona Catching the Wind



Cabure



Valentino



Ulyana Sergeenko



Sedomir Rodriguez



Lorena Panea



Flora

# Hair Styles

Para el hairstyle del gran día vuelve otro clásico: el recogido fijado (o literalmente cubierto) con flores voluminosas. Sí también a las cofias de encaje o bordadas en lugar del tul.



Ulyana Sergeenko

MEDAVITA MAG ACONSEJA



## IDOL SATIN NUEVA FÓRMULA

Nueva fórmula que fija instantáneamente el cabello y permite lograr un **look seco** sumamente **elegante, sin dejar residuos**.

Laca profesional, fruto de la tradición de las alfombras rojas y entre bastidores de los desfiles de moda. Última generación de lacas ultrasecas que combinan nuevas prestaciones de fijación –de suave a fuerte y extrafuerte– con un efecto seco y gran facilidad de eliminación con un simple cepillado. El grado de fijación es flexible, con una difusión ultrafina y un óptimo confort.

# Hair Styles



Bottega Veneta

## Declino de las bed heads

Los peinados estilo "recién levantada de la cama" ya han pasado de moda: ibasta de mechales desaliñadas y melenas

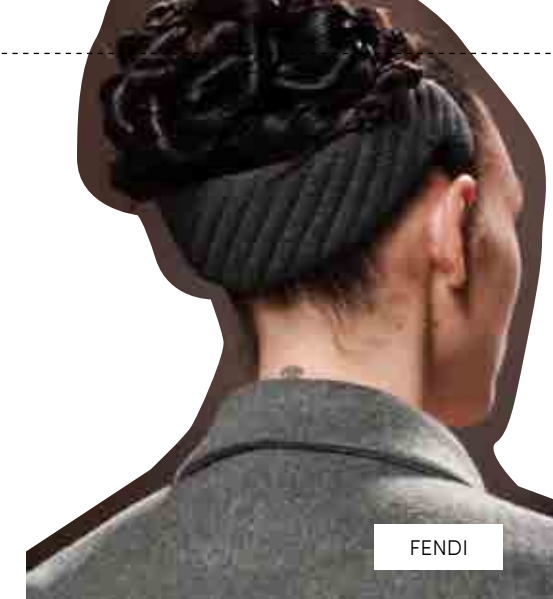
despeinadas! Vuelven las líneas precisas, el peinado perfecto, el recogido de autor, supertrenzado y artístico. Para estos peinados técnicamente perfectos, desde el bob de longitud mediana hasta el look mojado que ahora se vuelve metalizado con reflejos



Anrealage



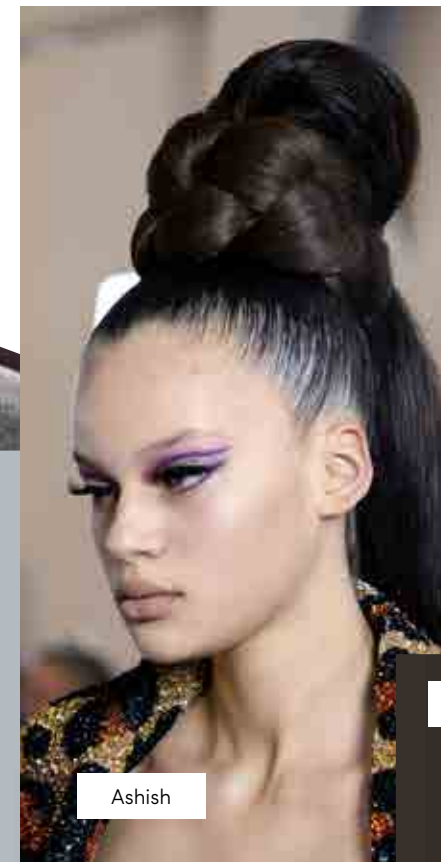
Nina Ricci



FENDI



Ulla Johnson



Ashish

FENDI

## Recogidos

El moño del desfile Brain & Beast y la coleta con flequillo de la pasarela Laquan Smith son dos verdaderas obras de arte. Para imitar.



MEDAVITA MAG ACONSEJA

## IDOL SMOOTH JEWEL

Suero disciplinante antiencrespamiento sin aclarado. Protege el cabello de la humedad y de la electricidad estática. Disciplina instantáneamente la cabellera, elimina el volumen indeseado, aporta gran brillo para un efecto "ultraglossy". Control del encrespamiento de gran duración. Contiene Vitamina E y aceite de Rosa mosqueta.



Anana Tih Sayim

## Metal wet

Las pasarelas de Erdem y Marni guían el mood: una verdadera colada de color metálico plata y oro cubre las cabezas de las modelos. En este caso, el efecto metalizado es real, no solo mojado.

Ulyana Sergeenko



Bottega Veneta



Erdem



Redemption



Dolce & Gabbana



Kim Shui

## Il bob

Llega a unos centímetros de los hombros: el bob medio-corto es el corte de la temporada otoño invierno. Se ha visto por todas las pasarelas y sigue conquistando a las celebrities e influencers. ¿Sobrevivirá al invierno?

MEDAVITA MAG ACONSEJA



## IDOL CREATIVE

CERA IDOL

### IDOL CREATIVE JELLY

Cera al agua de fijación suave, que aporta un brillo extraordinario al cabello sin apelmazarlo. Su textura de **alto grado de plasmabilidad** permite remodelar las mechas o toda la cabellera cuantas veces se desee, dejando el cabello esplendente. **Acabado brillante.** Contiene **Vitamina E**, aceites de **Açaí** y **Jojoba**.

### IDOL CREATIVE DARLING

Cera abrillantadora de **fijación extrasuave**. Aporta luminosidad con un ligero **efecto brillantina** y un gracioso modelado. Ideal para todo tipo de cabellos, extraordinaria para los rubios. **No deja residuos.** Contiene **Vitamina E**, aceites de **Açaí** y **Jojoba**.

# Co- lo- res

Junto a los rubios y rojizos, queda un pequeño lugar para el Classic Blue: Christian Siriano se limita a un solo mechón sobre la frente.

## Rubios

Victoria Tomas



Rag n Bone



## Classic Blue

### MEDAVITA MAG ACONSEJA



#### PASTEL TONING

Tinte semipermanente con pigmentos directos para crear efectos glamurosos. Contiene un valioso complejo de Ceramidas, de acción reestructurante y alisadora de la fibra, y aceite de Almendras, nutritivo y elastizante. Colores: Cotton candy, Cyber purple, Coral pink, Miss lavender, Dreamy grey, Modish grey

### MEDAVITA MAG ACONSEJA



#### ALL BLONDES CUTICLE SEALER CREAM

Crema hidratante y selladora de cutículas, facilita el peinado del cabello mojado y el modelado suave del cabello seco. Contiene: Colágeno hidrolizado, volumizante y acondicionador; Ácido hialurónico, hidratante y elastizante; proteínas de Amaranto, hidratantes, protectoras, filmógenas; aceite de Sésamo, nutritivo, emoliente, hidratante; Vitamina E, antioxidante; un valioso complejo de Ceramidas, de acción reestructurante y alisadora de la fibra, que aumenta su vigor y resistencia, y el complejo de aminoácidos Amino Concentré. Con filtros solares UVA/UVB.

Marc Jacobs



## Rojizos

Ana Locking



Christopher John Rogers



Christian Siriano

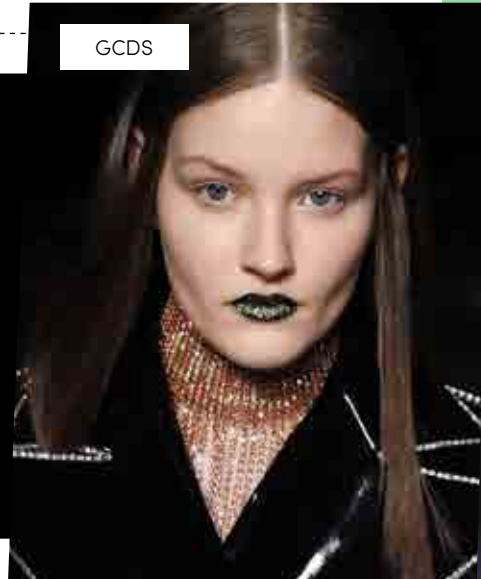




## Dark lips

La pasarela de Rodarte interpreta en modo excelente el mood barroco de los labios oscuros cubriendo las cabezas de las modelos con voluminosas flores de colores.

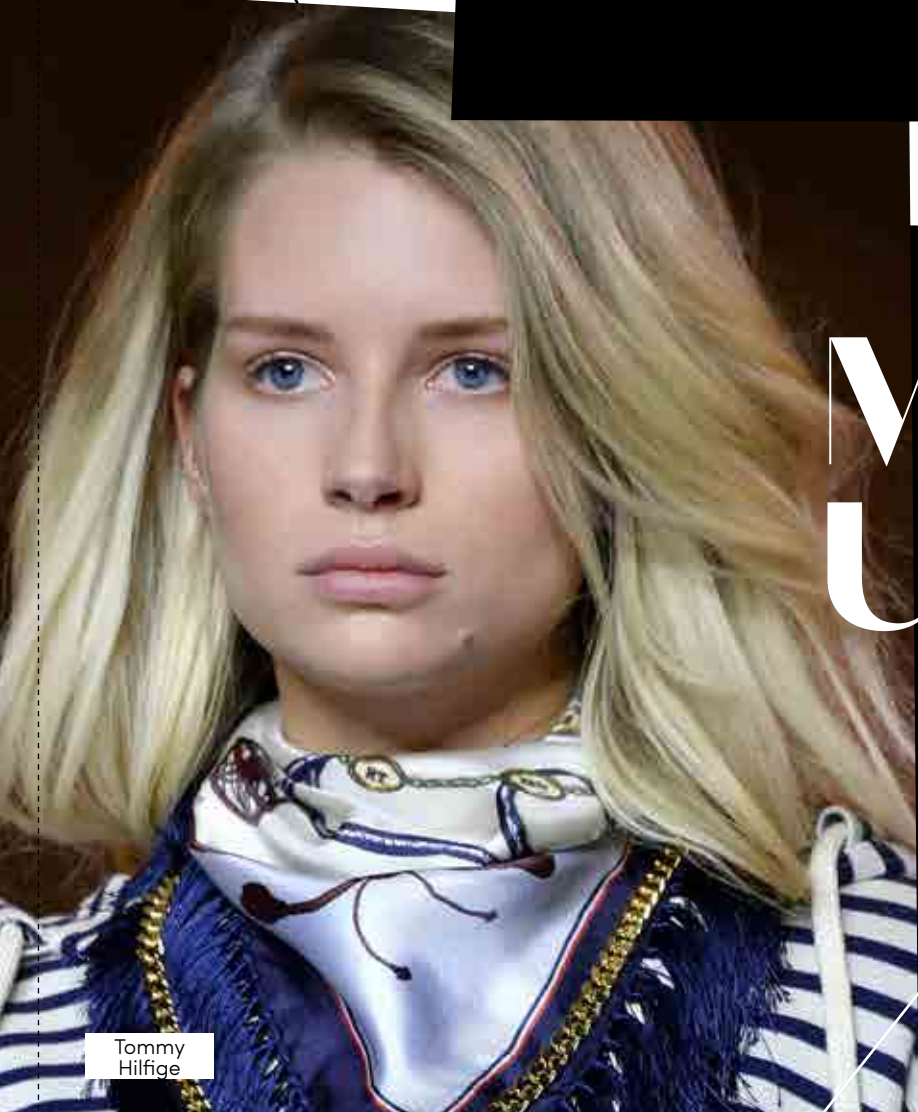
GCDS



Anna Sui



# Make Up



Tommy Hilfige



Sally Lapointe



Palm Angels

MEDAVITA MAG ACONSEJA



MEDAVITA



## Choice Natural Root

LA NUEVA COLORACIÓN **ILUMINADORA**  
Y **CUBRIENTE CON PH ÁCIDO**

www.medavita.it ·  · 

## Dark Lady o Nude Girl?

Look dark lady o nude girl? ¿El trazo sombreado de un kajal o de una barra de labios oscura, estilo barroco, o la luminosidad de un maquillaje nude en estilo rena-

centista? Las pasarelas han sido el escenario de dos mujeres opuestas: una, la Dark Lady con kajal o barra de labios oscurísima, sofisticada, amante de las luces y sombras; la otra, la Nude Girl, amante de los colores de la tierra y de la más pura transparencia.

## Nude

Los makeup artists de Marc Jacobs transforman el nude en algo etéreo, mientras que los de Tommy Hilfiger y Palm Angels nos recuerdan la importancia del efecto "piel sana sin maquillaje".



Christian Dior



Stella Forest

### MEDAVITA MAG ACONSEJA



## ONE NIGHT ONLY

¿Tienes una reunión familiar con fotografía de recuerdo y no has encontrado un momento para ir a la peluquería? ¿El tinte de tu cabello empieza a esfumarse y no tienes la posibilidad de teñirlo por el momento?

¡En estos casos hay unos trucos de último momento que pueden resultarte muy útiles!

Precisamente para responder a estas necesidades, Medavita decidió crear los

### INSTANT RETOUCH ONE NIGHT ONLY



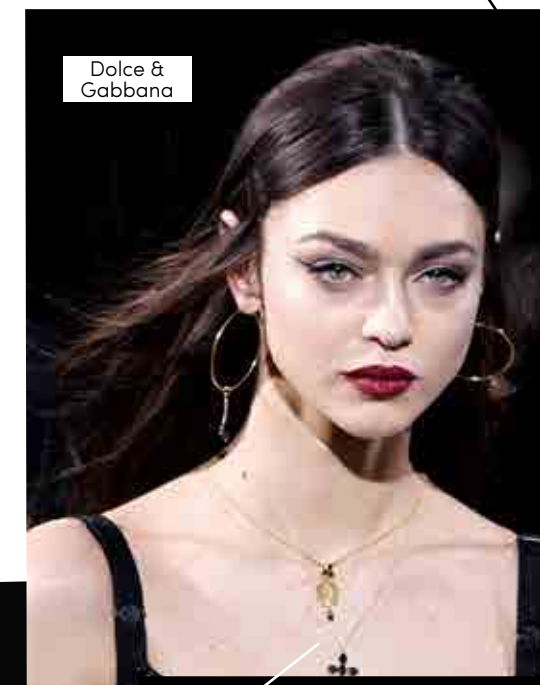
tintes spray que, al igual que una laca de color, cubren las raíces para camuflar con eficacia la diferencia de color. En forma muy simple y rápida es posible cubrir las raíces y las canas con un efecto plenamente natural. Se presentan en cuatro colores: **Blonde, Light Brown, Brown y Dark Brown.**

¡Los InstantRetouchOneNightOnly son la "varita mágica" para llevar en el bolso y lucir siempre perfecta!

Sportmax



Dolce & Gabbana



## Kajal

Los makeup artists de Stella McCartney alejan el trazo del kajal de la línea de las pestañas, llevándolo a mitad del párpado: ¡el efecto lifting, de ojo de gato, es sorprendente!



Marc Jacobs



Stella McCartney

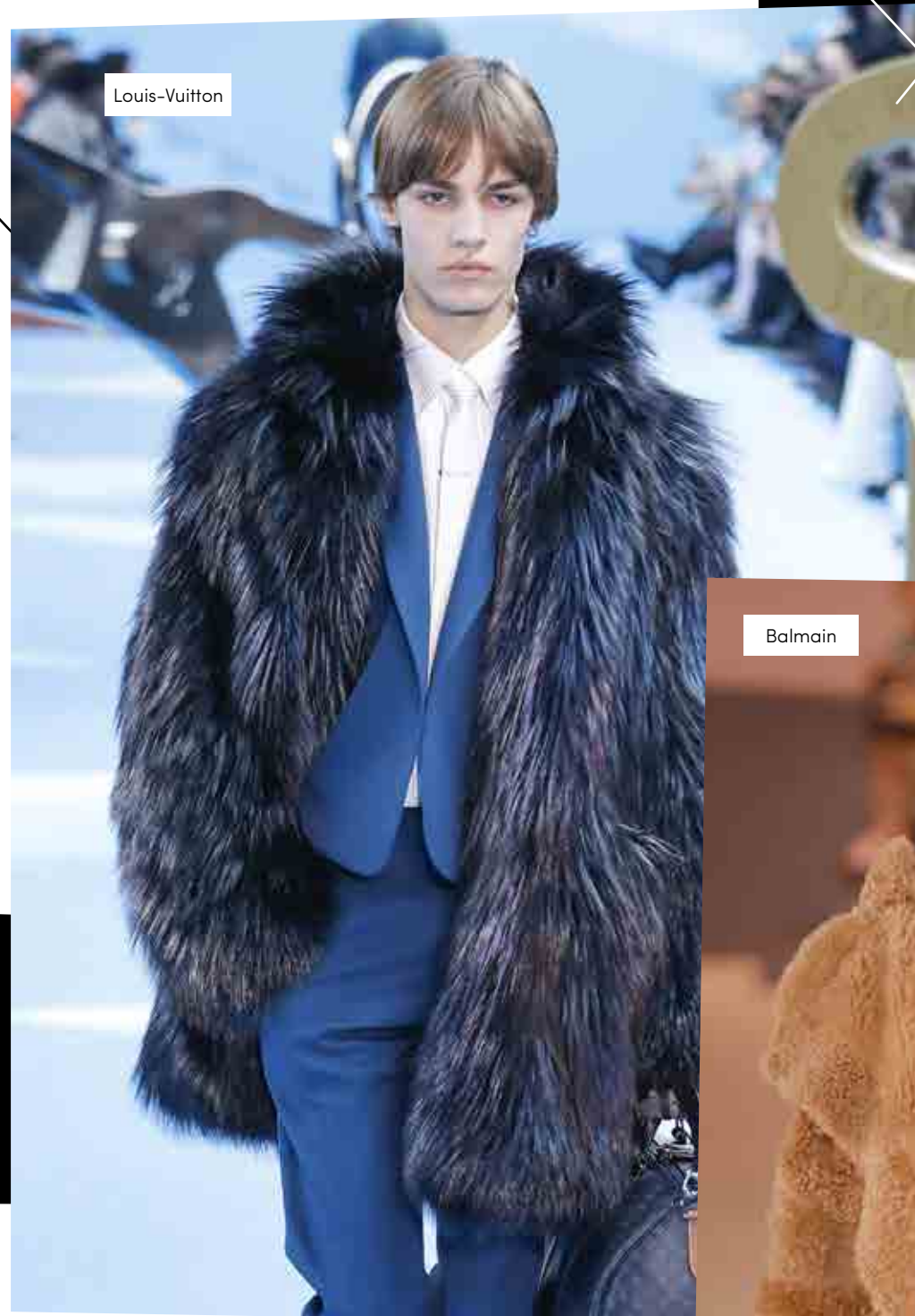






por *Monica Mistretta*  
 Directora General de *Colorami*  
 ...

# Men's Fashion Style



Louis-Vuitton

## Pieles

La estola de zorro sobre el hombro presenta un tema recurrente en las pasarelas masculinas de la temporada otoño invierno: las pieles. Llevadas como accesorio ornamental o como abrigo, transmiten siempre la idea de algo femenino, caprichoso y arrogante. Las de Versace y Berluti son multicolor.



Versace



Balmain

## Discordancias

Discordancia es la palabra clave, la que expresa mejor las tendencias masculinas del otoño-invierno 2020/2021. En tiempos difíciles surge, de desfile en desfile, una ambivalencia entre lo masculino y femenino, entre la necesidad de confort y la precisión de un traje de sastrería. Se

prueban estampados allover, se llevan abrigos de piel, pero luego se vuelve a la firme consistencia del cuero, a la elegancia tradicional del chaleco. Caprichos robados al guardarropa femenino que se cruzan con rudos monos de motociclista. Los confines gender se disuelven.



Balmain



Berluti



Dries Van Note



Craig Green



Comme des Garçons



Craig Green



Berluti



Balmain



MISSONI

## Plumas

Son la alternativa 2020 a las pieles: los abrigos de plumas han reemplazado el abrigo de lana. Está la versión oversize y la que tiene bolsillos para todo, practiquísima incluso en la ciudad.

## Estampados

De la combinación de tartán de Comme des Garçons al cielo nublado de Louis Vuitton: los estampados allover han conquistado a los diseñadores de moda. A menudo, con una mezcla discordante de motivos y colores incompatibles.

MEDAVITA MAG ACONSEJA

MEDAVITA



IDOL

## GLASS

*Brilliantine Pomade*  
*Gomina reflectante hidratante*

### MODO DE EMPLEO

Frotar una pequeña cantidad de producto entre las manos, luego aplicarla sobre el cabello seco o húmedo para un brillo natural. Se quita fácilmente con champú.

### Cera abrillantadora, emoliente e hidratante.

Perfecta para crear un efecto engominado o fijar cualquier tipo de cabello sin apelmazarlo.

- Resistencia mediana, fijación suave y flexible con acabado brillante. No deja residuos
- Acabado brillante. Contiene **Vitamina E**, aceites de **Acai** y **Jojoba**



3  
.....  
MEDIUM  
FINISH  
LUCIDO

## Chalecos

Junto a todas las prendas que hacen un guiño al guardarropa femenino llega uno de la tradición masculina: el chaleco. Se presenta en tejido de punto o en otros tejidos, con o sin botones. Sin embargo, Bottega Veneta rompe los esquemas con la versión short: superadherente, para llevar sobre la camisa.

Bottega Veneta



Versace



Givenchy



Dior Homme



Louis Vuitton



Prada



Celine



Versace



Balenciaga



## Piel

Muchas chaquetas y algunas cazadoras, pero sobre todo muchísimos pantalones de piel, incluso de color. El mono de Lemaire nos lleva de prepotencia al universo masculino con un hombre que pisa fuerte.



## Melenas Tupidas

Sin términos medios, existen dos opciones, ambas extremas: o un corte cortísimo, casi rasurado, masculino y singular, o una melena tupida de cabello aparentemente desordenado sobre los hombros.



GCDS



Bottega  
Veneta

El hombre cuida muchísimo la salud de su cabellera, se informa, elige los productos capilares en base a los principios activos de su fórmula, prefiriendo los naturales. Y los resultados son evidentes: cabelleras sanas, cuidadas, esplendentes. ¡Para la envidia de muchas mujeres!



Emporio  
armani

Balmain

# Men's Hair Looks

Laquan Smith

MEDAVITA MAG ACONSEJA

MEDAVITA



IDOL

## WARRIOR

Warrior Acondicionador 3 en 1

### MODO DE EMPLEO

Distribuir uniformemente por el cuerpo y el cabello con un delicado masaje y enjuagar.

El novísimo gel de ducha y champú acondicionador **Warrior 3 en 1** ofrece una **deterción profunda y delicada**, sin secar la piel ni el cabello. Gel de ducha-champú-acondicionador, lava e hidrata la piel y el cabello en profundidad, con un efecto de extremada suavidad.



- Garantiza una deterción profunda y delicada. Valiosa fórmula 3 en 1 para el uso cotidiano en cualquier lugar.
- A base de extractos vegetales y agentes emolientes como el de Ruezno de Nuez, Aloe vera y Glicerina vegetal.
- Fórmula sin: sulfatos, siliconas, colorantes y parabenos.

MEDAVITA  
II  
IDOL

REMEDY

*Aftershave cooling balm*  
*Bálsamo refrescante para después del afeitado*

MODO DE EMPLEO

Después del afeitado, aplicar sobre rostro y cuello mediante un ligero masaje circular con las yemas de los dedos. También puede utilizarse como hidratante cotidiano.



Suero aliviador e hidratante posafeitado de acción normalizadora e intensamente emoliente. Los potentes agentes lenitivos e hidratantes dejan la piel fresca y tersa, mientras que los agentes protectores crean una barrera sobre la epidermis para protegerla contra las agresiones medioambientales.

- Gracias a las funciones hidratantes, nutritivas y reestructurantes del aceite de Aguacate y de la Vitamina E, normaliza el manto hidrolipídico.
- Las propiedades lenitivas y reparadoras de Zanthalene, Aloe vera y Alantoína, así como la acción descongestiva del Bisabolol, son excelentes para aliviar la piel, contribuyendo a dejarla más sana, equilibrada, compacta y luminosa.
- Para todo tipo de piel.

Cortos

La tendencia es la precisión: el corte sigue la forma de la cabeza, casi rasurada. No hay mecha ni mechón que escape al control de la cuchilla. El corte ideal para el hombre deseado "que obtiene todo lo que se propone".



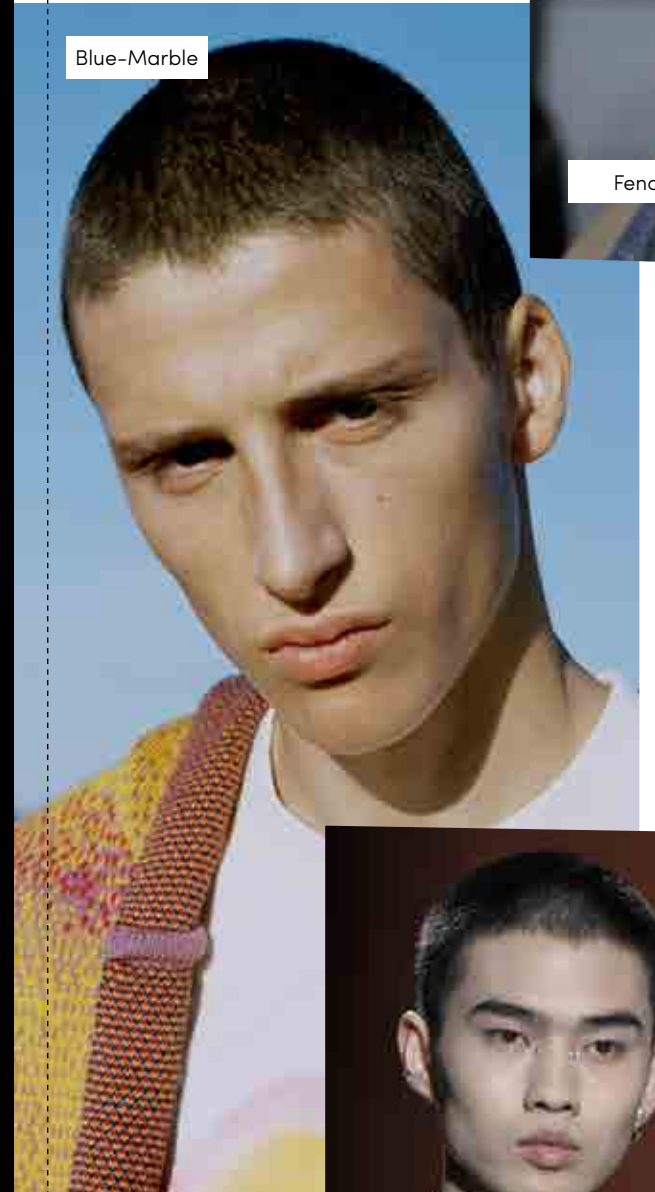
Fendi



Dennis Basso



Brandon Maxwell



Blue-Marble



Dior Homme

Nonchalance

Más allá de su largo, lo que cuenta en los peinados masculinos de esta temporada es la suavidad. Se ha dejado de lado el rigor, considerado superfluo. El look es informal, pero no os engañéis: hay un gran trabajo de gel y gomina, sobre todo en los cabellos rizados.



Boss



  
**MEDAVITA**

*Blondie*



**AS BLONDE  
AS YOU WANT**

La mejor versión de sí misma.

[www.medavita.it](http://www.medavita.it) • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial

Style

por nuestro equipo editorial

...

AS  
BLONDE  
AS YOU  
WANT



MEDAVITA

Blondie

Si piensas en ser rubia,  
¿se te ocurre solo el color del cabello?  
Probablemente no, porque todos sabemos  
que una melena rubia expresa mucho más.

SER RUBIA  
IMPLICA ESPLENDOR,  
PROVOCACIÓN,  
IRONÍA Y  
DETERMINACIÓN.



Librado de la frivolidad del pasado, se trata de un renovado estilo de vida que hoy encarna el deseo de distinguirse y la voluntad de **expresar nuestra personalidad** sin renunciar a nada. Es por esto que toda mujer sueña o ha soñado, al menos una vez en la vida, con ser rubia.

**Para lucir la mejor versión de sí misma.**

# Prestaciones elevadas, acción protectora eficaz.

Con el objetivo de reparar los daños oxidativos y recomponer la **estructura del cabello**, la fórmula de los productos BLONDIE contiene un complejo de alta **concentración** de **ácido hialurónico** y colágeno capaz de aportar fuerza, **hidratación** y **nutrición** a la **cabellera**.



- + PROTECCIÓN
- + VIGOR
- + ANTI-ENCRESPAMIENTO

## ALL BLONDES BONDING SHAMPOO

Champú fortalecedor para todo tipo de cabello rubio teñido/decolorado. Limpia delicadamente y rellena la estructura capilar.

## ALL BLONDES BONDING DEEP MASK

Mascarilla redensificante para todo tipo de cabello rubio teñido/decolorado. Protege y reaviva los reflejos, aportando cuerpo a la estructura.



## SUNSET BLONDE ENHANCING DEEP MASK

Mascarilla matizadora para cabellos rubios. Protege y reaviva los reflejos cálidos, aportando cuerpo a la estructura.

## SUNSET BLONDE ENHANCING DEEP SHAMPOO

Champú matizador ideal para rubios cálidos. Enriquecido con pigmentos, reaviva los reflejos dorados y dorado-cobrizos. Limpia delicadamente y rellena la estructura para obtener un color más brillante y duradero.



## ICE BLONDE ENHANCING SHAMPOO

Champú matizador ideal para rubios fríos. Gracias a la presencia de pigmentos, destaca los reflejos color ceniza, ceniza irisado e irisados en general. Limpia delicadamente, rellena la estructura capilar y reaviva los reflejos.

## ICE BLONDE ENHANCING DEEP MASK

Mascarilla matizadora para cabellos rubios. Protege y reaviva los reflejos fríos, aportando cuerpo a la estructura.



# Principios activos:

## ÁCIDO HIALURÓNICO

Gracias a la propiedad de esta molécula de aumentar su tamaño en contacto con el agua, el cuero cabelludo logra hidratarse considerablemente. Por consiguiente, el cabello recibe muchas más sustancias nutritivas, que lo harán lucir más brillante y fuerte. Esta acción compensa así los efectos negativos ocasionados por el sol, los factores medioambientales, los tratamientos agresivos y otras circunstancias en el cabello, provocando roturas, sequedad, pérdida de luminosidad y color.

ELASTICIDAD +  
CUERPO +  
BRILLO +

## COLÁGENO

El colágeno es muy importante para conferir fuerza al cabello y, al combinarse con el ácido hialurónico, puede actuar como una especie de relleno en dos niveles: en la superficie de la fibra capilar, donde la acción de los tratamientos químicos y de los agentes atmosféricos deja su huella, y en el interior de la fibra, donde la belleza está afectada por el envejecimiento.

## CERAMIDA

La Ceramida confiere al cabello mucho brillo y fuerza, protege su color y tiene un efecto alisador y antiencrespamiento. Además, crea una barrera protectora sobre la piel y el cabello, que ayuda a prevenir su rotura a través del tiempo.

## PROTEÍNAS DE AMARANTO

Por lo que atañe al cuidado del cabello, su uso se aconseja principalmente para reparar daños, desenredar nudos y combatir el encrespamiento.

## VITAMINA E

La Vitamina E es, por naturaleza, un potente antioxidante que, además de aportar numerosos beneficios al cuerpo humano, logra frenar la producción de radicales libres.





## Beauty Attack

por Tina Ruggeri  
Senior Editor

...

### ¿El cabello

# DE VENUS ERA REALMENTE RUBIO?

EL CABELLO CLARO ADQUIERE  
UNA CONNOTACIÓN DIVINA

**E**l estereotipo de la rubia tonta ya es cosa del pasado. La primera gran famosa fue Marilyn Monroe en la película “Los caballeros las prefieren rubias” de 1953, que narra la historia de dos bailarinas estadounidenses, la rubia y muy olvidadiza Lorelei Lee y la morena, decidida y concreta Dorothy Shaw. De la rebotante melena rubia de Marilyn Monroe derivó toda la bibliografía y cinematografía que ha siempre mostrado a la mujer de cabello claro con **limitadas capacidades intelectuales** y cognitivas. Todo lo contrario ha sucedido en la cultura nórdica europea, donde el predominio del **cabello claro**, casi cándido, y

los ojos azules o cerúleos adquirirían una **connotación** prácticamente **divina**; baste con pensar que, según la iconografía del Cantar de los Nibelungos y la mitología nórdica, Thor hijo de Odín era rubio.

#### EN LA ANTIGUA GRECIA...

En la Antigua **Grecia**, **Afrodita** —conocida también como Cipris, dado que nació de la espuma del mar que acaricia las costas de Chipre— se describe como una **deidad de cabellos rubios** ya en la literatura griega, a partir de los poetas líricos Ibico, Alcmán y Estesícoro del siglo VI a.C

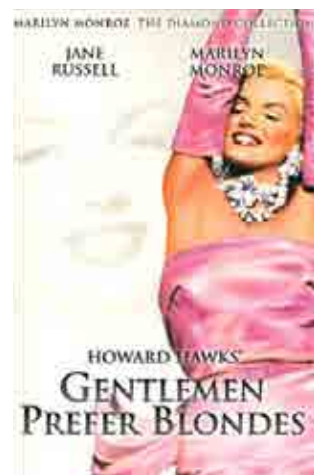


## EN LA ÉPOCA DEL RENACIMIENTO...

Acostumbrados a la imagen del típico cabello ondulado, las mujeres rubias eran una rareza y por ello consideradas **descendientes**

{ EL COLOR RUBIO ATRAE SIEMPRE! }

**de los dioses.** En la época del Renacimiento, Sandro **Botticelli** la pintó con cabellera fluida y clara, y desde entonces Venus —o **Afrodita**— se ha representado siempre siguiendo la misma iconografía. El color rubio siempre ha sido atractivo, tanto cándido con matices más fríos como cobrizo con matices más cálidos. Se trata de una cuestión neurológica y de percepción visual: en el sistema nervioso y neurológico se crea una percepción emocional diferente respecto del cabello oscuro.



**MEDAVITA MAG ACONSEJA**  
*película especial*

Los hombres las prefieren rubias  
**DE HOWARD HAWKS**

## ¿CABELLO RUBIO, ROJO O MARRÓN?

Analicemos en detalle los términos de la investigación de la universidad estadounidense. El estudio, publicado en el **Journal of Social Psychology**,



se propuso investigar acerca de los gustos masculinos relativos a las mujeres. Los hombres participantes debieron observar **fotos** de varias mujeres **rubias, castañas y pelirrojas**. Además del color del cabello tenían que considerar el corte, si era largo, mediano o corto. El objetivo del estudio ha sido el de demostrar la relación eventualmente existente entre la atracción instintiva por una persona en lugar de otra y si la misma se basa en el color de su cabello.

**PUES LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA:**

el estudio demostró que los hombres se sienten más atraídos por las mujeres de melenas claras, con cortes medianos.

Pero volvamos ahora a **Marilyn** y a “**Los hombres las prefieren rubias**”. El título de la película de 1953 dio su nombre posteriormente a una **investigación** científica estadounidense de la **Augsburg University** de Minnesota.

En el estudio se analizó y examinó la actitud de nada menos que 110 hombres, a quienes se les mostraron numerosas fotos de mujeres rubias, morenas y pelirrojas. La investigación demostró la **predilección de los participantes**: la mayoría prefirió efectivamente las candidatas rubias. Marilyn Monroe solía decir que “los hombres las prefieren rubias, pero se

casan con las morenas”. Afortunadamente este prejuicio ya no existe, incluso porque el rubio se utiliza cada vez más en el ámbito de la televisión, por exigencias técnicas. **Mitiga los rasgos** marcados por la **cámara**, suaviza las tomas del rostro y de la mirada y crea homogeneidad con los fondos, mientras que el color oscuro, del castaño al negro, se distingue más. Asimismo, el cabello oscuro endurece la mirada y el rostro, creando sombras a veces difíciles de suavizar, incluso con el maquillaje.

**POR TANTO... ¡VIVA EL RUBIO!**

**MEDAVITA MAG ACONSEJA**

*película especial*

Una rubia muy legal  
**DE ROBERT LUKETIC**



**DE TODOS MODOS, LAS RUBIAS SE HAN RESCATADO CON LA PELÍCULA “UNA RUBIA MUY LEGAL”.**

Esta cuenta la historia de **Elle Woods**, una joven consentida y súper rubia que vive según las reglas de Cosmopolitan, pasando sus días entre amigas y compras, siempre acompañada por su adorado chihuahua Tyson. Una noche, tras haberla invitado a cenar, su novio Warner decide dejarla porque quiere emprender una carrera política y la considera demasiado frívola para estar a su lado. Elle recibe la noticia con decepción, pero luego decide no rendirse y con su energía positiva **sigue a Warner a la Universidad de Harvard** y estudia derecho, para demostrarle que ella no era solo una rubia superficial. Una vez allí, Elle lleva una bocanada de aire fresco entre los rígidos y austeros estudiantes, provocando gran agitación con sus vestiditos rosas y sus actitudes de pin-up. De todos modos, tras un esfuerzo inicial, la protagonista finalmente **demuestra ser una brillante estudiante** de derecho y, gracias a su tenacidad, llega a trabajar en un bufete legal, donde consigue resolver un complicado caso de homicidio. Es así que logra demostrar a todos, incluso a su exnovio, que las rubias no son todas frívolas y descerebradas, que la belleza y el cuidado del aspecto exterior no son sinónimos de estupidez.

En síntesis, el rubio nos gusta a todos y, además, bajo la clara y rebosante melena... ¡también hay mucho cerebro!

**MEDAVITA MAG ACONSEJA**



**SUNSET BLONDE**

ENHANCING DEEP MASK

Mascarilla matizadora para cabellos rubios, protege y resalta los **reflejos cálidos**, volviendo a conferir cuerpo a la estructura.

- Contiene: **Colágeno hidrolizado**, volumizante y acondicionador; **Ácido hialurónico**, hidratante y elastizante; proteínas de Amarantho, hidratantes, protectoras, filmógenas
- Con un valioso **complejo** de **Ceramidas**, con acción **reestructurante** y alisadora de la fibra, que **incrementa** su **vigor** y resistencia, y el complejo de aminoácidos Amino Concentré.



  
**MEDAVITA**

**II**

**IDOL**



**BE YOURSELF, BE YOUR IDOL**



## Laboratorio Natural

por Silvia Cecchinato  
Hair care consultant Medavita

...

# Canas

LLEGA DESDE **JAPÓN**  
UNA SOLUCIÓN DE  
BELLEZA SIN EDAD

El cabello, simple apéndice cutáneo, ha tenido siempre gran importancia en la historia de la humanidad, con profundos significados simbólicos según las épocas y culturas. En la sociedad actual, nuestra cabellera juega un papel fundamental en la imagen que damos de nosotros mismos y es extremadamente relevante en la atracción física. Si por un lado el tiempo que pasa nos enriquece con experiencias y recuerdos, por el otro nos despoja poco a poco del aspecto fresco y la

energía que solíamos tener de jóvenes. La piel y el cabello muestran nuestra edad, pero también lo que, con el tiempo, hemos adquirido en términos de experiencia y prestigio.

**DESPUÉS DE TODO NO PODEMOS NO ENVEJECER,** pero el secreto de la serenidad está en hacerlo de la mejor manera posible. El envejecimiento es un proceso biológico afectado por factores tanto medioambientales como genéticos.

### LA VIDA DE LOS NUESTRO CABELLO:

Por lo que concierne el cabello, en primer lugar cabe recordar que su vida sigue un ciclo que consta de varias fases: un período de **crecimiento** activo fisiológico (anagen) que **dura** unos **5-7 años**, una fase de detención del crecimiento (catagen) que se prolonga unas dos semanas, una **fase de reposo** (telogen) que dura unos **tres meses**, seguida por una fase de **caída** (exogen). Los ciclos de crecimiento del cabello no son sincronicos y, en condiciones



normales, el cuero cabelludo contiene unos 100.000 cabellos, más del 90% de los cuales en fase anagen, firmemente anclados al tejido subcutáneo y difíciles de arrancar. Así como la piel a la que están arraigados, también el cabello sufre cambios fisiológicos y estéticos inevitables con el paso del tiempo: se produce una progresiva reducción de cantidad y espesor, además de una pérdida del pigmento, debido al fisiológico proceso de envejecimiento cutáneo. Este **fenómeno empieza** generalmente alrededor de los **35 años** y avanza con tiempos e intensidades diferentes en cada persona. Además de estos factores puramente fisiológicos, el cabello sufre muchas agresiones de agentes externos como coloraciones o estrés térmico y mecánico, a las que no están sujetas las demás partes del cuerpo.

GENERALMENTE, EL **CABELLO MADURO SE VUELVE MÁS FRÁGIL,**

poroso y menos brillante, señales que sin embargo no dependen solo de la edad. De hecho, más allá del tiempo y el impacto hormonal, existen otros factores, a menudo transitorios, que pueden secar el cabello alterando su ciclo biológico y la regeneración de las células, afectando incluso el cuero cabelludo.

Entre estos factores destacan por ejemplo:

- una **alimentación** o un **estilo de vida desequilibrados**
- el **estrés psicofísico**
- el uso de **medicamentos** con principios activos que interfieren con el ciclo vital del cabello o causan hipopigmentación.

Sobre todo tras un fenómeno de **estrés**, el **foliculo piloso** mani-

fiesta trastornos bioquímicos, interacciones en los mensajes hormonales y formación de radicales libres como consecuencia de estos daños metabólicos más o menos transitorios.

Como sabemos, los radicales libres pueden conllevar oxidación de grasas, proteínas y ADN, afectando de esta forma la estructura celular. Asimismo, los radicales libres pueden dañar las enzimas y moléculas del bulbo piloso, produciendo una reacción en cadena que con los años provoca una degradación acelerada de la estructura capilar.

PERO MÁS ALLÁ DE ESTAS CONSIDERACIONES, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS IDENTIFICA EL **ENVEJECIMIENTO DEL CABELLO** CON SU BLANQUEO, LLAMADO GENERALMENTE «**ENCANECIMIENTO**».

raíz de kudzu



## SOS CABELLO BLANCO:

La aparición de las canas es un fenómeno fisiológico debido a la menor actividad de los melanocitos, relacionada con el paso del tiempo; las primeras canas se observan en **promedio a los 35 años** de edad.

Si aparecen alrededor de los 20 años se trata de «canicie precoz» y es de origen hereditario, pero también pueden ser la señal de enfermedades autoinmunes (como el vitiligo) o asociarse a otros trastornos como la alopecia areata.

El color del cabello depende de la **melanina**, un pigmento producido por células específicas llamadas melanocitos, ubicadas en el ápice de la papila dérmica.

Toda la gama de colores del cabello procede de dos tipos de melanina:

- las **eumelaninas**, que confieren una coloración marrón o negra
- y las **feomelaninas**, responsables de la coloración rubia o rojiza (rutilismo).

## UNA VARIEDAD DE FACTORES GENÉTICOS, METABÓLICOS, NUTRICIONALES Y TRASTORNOS ADQUIRIDOS PUEDEN CONLLEVAR CAMBIOS DEL COLOR DEL CABELLO.

Sin embargo, cuando es posible corregir el problema desencadenante, también el color vuelve normalmente a su condición originaria.

Mientras que la melanina producida por los melanocitos epidérmicos cumple la función de proteger el cutis contra las radiaciones ultravioletas nocivas, aún no queda clara la función biológica de la pigmentación del cabello. Probablemente, además de su importancia en la comunicación social, un beneficio potencial de la pigmentación capilar en el ser humano puede residir en la rápida expulsión



del cuerpo de metales pesados, sustancias químicas y toxinas a través de su enlace selectivo con la melanina.

En el folículo piloso, la melanogénesis está estrechamente vinculada al ciclo de crecimiento de los cabellos, así como cada uno de ellos está vinculado a la regeneración de una unidad pilosa, folicular y pigmentaria que se mantiene inalterada por lo menos durante los diez primeros ciclos, es decir hasta los 40 años de edad, tras los cuales aparecen las primeras canas. El envejecimiento de los melanocitos puede asociarse a un **daño del ADN nuclear y mitocondrial**, mediado por las especies reactivas del oxígeno (radicales libres) con consiguiente acumulación de mutaciones que van de la mano con la edad; de esto resulta un **estrés oxidativo**, causado por numerosos factores medioambientales y endógenos, como radiaciones,

inflamaciones y estrés psicoemotivo. Simultáneamente a la producción de radicales libres puede ocasionarse también una degradación de los mecanismos antioxidantes. La percepción del cabello gris a menudo depende de la mezcla del cabello pigmentado con las canas, sin embargo cabe recordar que a veces algunos folículos pilosos pueden sufrir una dilución del pigmento que ocasiona una verdadera transición hacia el color gris. Esta dilución se debe a una reducción de la actividad de la enzima tirosinasa bulbar en los melanocitos y a la migración defectuosa de estos desde un depósito de la vaina externa de la raíz superior al microambiente ubicado cerca de la papila dérmica del bulbo piloso.

Dicho de otra manera, el cabello se vuelve gris y, a continuación, blanco porque las células de la capa



germinal **reducen la capacidad de intercambio enzimático** entre la tirosina (aminoácido necesario para la formación de melanina) y los melanocitos.

## ENCANECIMIENTO:

Las **causas** principales del **encanecimiento**, entonces, radican en nuestro ADN y nuestra herencia genética, pero también puede intervenir una carencia de la hormona estimulante de melanocitos (**MSH**, por sus siglas en inglés), responsable de la síntesis de la melanina, debida a una hiperproducción de cortisol (hormona del estrés), antagonista de la MSH. Por tanto es posible que, a raíz de un **trauma** o un fuerte **estrés psicofísico**, se manifieste una súbita aparición de canas, proceso en algunos casos reversible.

De hecho, si generalmente el proceso de encanecimiento del cabello es progresivo y permanente, existen algunos casos en los que se observa una repigmentación, que puede ser espontánea o causada por el uso de determinados medicamentos antiinflamatorios.

Estos eventos sugieren la posibilidad de restablecer los melanocitos en la vaina exterior del bulbo piloso gracias a la acción de las **citocinas**, moléculas proteicas producidas por varios tipos de células y secretadas para responder a un estímulo, que inducen nuevas actividades como, en este caso, de crecimiento.

## FINALMENTE, EL CABELLO NO PIGMENTADO RESULTA MÁS ESPESO QUE EL OTRO Y SU TASA DE CRECIMIENTO ES INCLUSO CONSIDERABLEMENTE SUPERIOR A ESTE ÚLTIMO.

## ¿CÓMO PREVENIR ANTE TODO EL ENVEJECIMIENTO DEL CABELLO?

La pregunta que nos planteamos, entonces, es cómo **prevenir** ante todo el **envejecimiento del cabello**, y la respuesta reside en la atención que brindamos, en primer lugar, a su tratamiento y cuidado desde jóvenes.

## EL CUIDADO DEL CABELLO Y LA PIEL

De hecho, al igual que con la **piel**, en el **cuidado del cabello** es fundamental tomar algunas medidas ya durante el lavado, con el uso de un champú adecuado —el primer tratamiento verdaderamente antiedad—, siguiendo con la hidratación y nutrición mediante mascarillas y productos aptos para nuestro tipo de cutis y cabello.

## UNA DIETA CORRECTA

También recubre gran importancia llevar un estilo de vida sano y una **dieta correcta**, rica y equilibrada para proteger la salud y la belleza del cabello a lo largo del tiempo, haciendo **actividad física**, reduciendo cuanto más posible los factores de estrés, evitando la nicotina y prestando atención al consumo correcto de proteínas y **vitaminas**, sobre todo las del **grupo B, H, C y D**, sin olvidar el ácido fólico.

Por lo que atañe a la aparición de las canas, ya hemos dicho que, salvo algún episodio, se trata de una condición totalmente natural, pero gracias a la creación de las coloraciones para el cabello, ya desde la antigüedad tanto las mujeres como, a menudo, los hombres, han conseguido disimular estas típicas señales del tiempo. Sin embargo hoy más que nunca, por elección o necesidad, están quienes prefieren retrasar cuanto más posible el uso de la coloración, razón por la cual es fundamental encontrar una solución alternativa.



## LA PUERARIA LOBATA:

Como es sabido, Medavita desde siempre ha dedicado mucha atención y cuidado al mundo natural, haciendo que sus tratamientos de haircare sean punteros en cuanto a respeto del cuero cabelludo y el cabello.

Los últimos descubrimientos volvieron a concentrar la atención en una planta de origen asiático, la **Pueraria lobata** (conocida como **Kudzu**) por los efectos de sus isoflavonas en la formación del enzima catalasa. Según los estudios, esta enzima es sumamente importante para evitar la oxidación de los melanocitos por parte del H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (más conocido como peróxido de hidrógeno o agua oxigenada), previniendo de esta manera la despigmentación capilar.

De hecho, a causa de la edad o de pre-

disposición genética, en los folículos pilosos es frecuente la acumulación de los famosos radicales libres, mientras que la menor actividad de la enzima catalasa favorece un depósito de peróxido de hidrógeno e inhibe la acción de la enzima tirosinasa, que regula la producción de melanina en los melanocitos.

ES POR ELLO QUE ESTA ENZIMA PUEDE CONSIDERARSE UN **VÁLIDO TRATAMIENTO ALTERNATIVO PARA CONTRARRESTAR LA APARICIÓN DEL CABELLO GRIS Y BLANCO.**



Esta planta, originaria de **Japón** y **China**, se utiliza en la medicina oriental desde hace **2500 años** por sus numerosas propiedades benéficas. Es una leguminosa trepadora que puede alcanzar hasta 100 años de vida, es muy resistente y crece espontáneamente incluso en suelos pobres, previniendo incluso su erosión gracias a sus raíces, que pueden llegar hasta 100 metros de largo.

En Asia se la conoce con el nombre de Ge Gen y la traducción del término chino kudzu significa «eliminador de toxinas», precisamente por su principal acción desintoxicante y antioxidante.

De las mismas raíces se obtiene el **almidón y la fécula**, con propiedades alcalinizantes, ricos en sales minerales como:

- **hierro**
- **calcio y fósforo**
- **oligoelementos e isoflavonas**
- **fitoestrógenos**
- **aminoácidos**
- **carbohidratos.**

La puerarina, una isoflavona a la que esta planta debe su nombre, es la molécula presente con concentración más elevada, seguida por daidzina y daidzeína, y se ha registrado que la acción sinérgica de los diferentes componentes del kudzu favorece la microcirculación, aumentando el suministro de oxígeno al organismo. Claramente sabemos que **no existen curas milagrosas** para hacer retroceder las agujas del reloj, pero esta planta de cualidades ancestrales puede realmente ayudarnos a mantener una belleza sin edad. ■

# 13 PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES DE GRAN VITALIDAD Y POTENCIA. UN CONCENTRADO DE NATURALEZA QUE DA VIDA AL CABELLO

*Romero (Rosmarinus officinalis)*  
*Arnica (Arnica montana)*  
*Canela (Cinnamomum zeylanicum)*  
*Jengibre (Zingiber officinale)*  
*Alcanfor (Camphora)*  
*Aloe (Aloe ferox)*  
*Cálamo (Acorus calamus)*  
*Gálbano (Ferula galbaniflua)*  
*Mirra (Commiphora myrrha)*  
*Nuez moscada (Myristica fragrans)*  
*Aquilea (Achillea millefolium)*  
*Fárfara (Tussilago farfara)*  
*Quina (Cinchona succirubra)*





Travel *diary*  
por Giuliana Lorenzo  
Content & Social Media Editor

...



# INDOCHINA

*diario de viaje*

**P**arece un cliché, pero al final de un viaje siempre cuesta recuperar las palabras, las imágenes y las emociones vividas.

Viajar no es solo tomar un vuelo para visitar algún rincón del mundo. Se trata en efecto de una experiencia propiamente dicha, y no todos los destinos son aptos a todo tipo de viajero.

Viajar significa intentar observar la realidad desde otro punto de vista, plantearse preguntas y escuchar nuestra voz interior. Y por banal y

obvio que parezca, nuestros pasos por el mundo nos enseñan que no es así, en absoluto.

Destinos como **Tailandia** y **Vietnam** pueden explorarse tanto a la aventura como en pleno relax.

Quien decide viajar a esta región de Asia, sin embargo, debe tener en cuenta que visitará un lugar sujeto al clima monzónico.

Por tanto, antes de dar tu confirmación definitiva considera que la humedad será tu compañera fija durante todo el viaje.



QUIEN DECIDE VIAJAR  
A **ESTA REGIÓN DE ASIA**,  
SIN EMBARGO, DEBE TENER EN  
CUENTA QUE VISITARÁ UN LUGAR  
SUJETO AL **CLIMA MONZÓNICO**



Tailandia atesora mucho más detrás de sus numerosos templos. En primer lugar, te sugerimos no perder demasiado tiempo visitando la **capital Bangkok**: los palacios reales y los lujos de la época imperial lamentablemente se eclipsan detrás de una aglomeración de edificios que hacen de la ciudad una típica metrópolis asiática. En esta región reinan la contaminación, confusión y poco espacio para disfrutar de las antiguas bellezas de los templos budistas. Son otros, en cambio, los destinos que realmente merecen la atención.

Está **Chiang Mai** con su Night Bazaar, una atracción para los turistas, claro, pero también una manera de acercarse a la población autóctona y a su cultura, de aprender incluso el arte de la negociación. Ya, porque negociar el precio es fundamental para los tailandeses, que pueden hasta llegar a ofenderse si no estamos dispuestos a entablar con ellos un acuerdo para establecer la mejor oferta. La ciudad luce asimismo más de 300 templos para visitar, entre los más antiguos de todo el país. Cabe mencionar el **Wat** (término que indica todo el complejo de templos) **Phra Singh**, que alberga en su interior algunas importantes **estatuas de Buda**, y el Wat Phra That Doi Suthep, con su majestuosa escalinata coronada por un dragón y una reliquia de Buda que, según la leyenda, se ha duplicado.

Otro destino imperdible es **Ayutthaya**, centro cultural patrimonio de la humanidad de la Unesco con muchísimos templos diseminados por toda la ciudad. Lo mejor para conocer este lugar es alquilar una bici o un rickshaw y pasear libremente por las antiguas ruinas de la ciudad, sumergiéndote en el pasado.

Tailandia no guarda solo tesoros históricos y culturales, sino también un mar de ensueño y algunas áreas naturales realmente imperdibles. De todas, aconsejamos el parque nacional de Ang Thong, compuesto por 42 islotes sin algún rastro de vida humana, sino solo de animales. El área geográfica está ubicada en el golfo de Tailandia, cerca de las islas **Koh Samui**, **Koh Phangan** y **Koh Tao**. El parque está abierto desde las 9 de la mañana hasta las 4 de la tarde y luego se cierra al público o, mejor dicho, a quienes no hayan reservado la pernoctación en la isla. Se trata de una experiencia única, ¡para vivir a la aventura! Se duerme en tiendas de campaña, hay una especie de mini restaurante y es posible dar un paseo hasta el mirador para disfrutar, tras una caminata breve pero cansadora, de una maravillosa vista panorámica de todo el archipiélago. Es una experiencia única para los amantes de la naturaleza: se está en contacto con animales salvajes (como los monos) pasando efectivamente unas horas en una isla desierta.



Y hablando de complejos de islas, también en Vietnam se encuentra algo por el estilo: la **bahía de Ha-Long**. Te quedarás sin aliento ante un paisaje maravilloso, cuanto menos majestuoso. La bahía se compone de 2000 islas de origen calcáreo, repletas

### 2000 ISOLAS DE ORIGEN CALCÁREO

de grutas para visitar. La historia del complejo de islotes es realmente interesante: cuenta la leyenda que, en el período de lucha contra los chinos, los dioses mandaron unos dragones que empezaron a escupir joyas. Se dice que de estas afloraron precisamente las islas actuales, para formar una verdadera barrera contra las invasiones enemigas. Lo ideal es tomarse toda una jornada para hacer un cruceo e ir conociendo la bahía; otra hipótesis es disfrutar de dos días de aventura en medio de la naturaleza, pernoctando en el barco para despertarte al día siguiente ante un paisaje maravilloso.

Llegados a Vietnam, otro destino imprescindible es la provincia de Ninh Binh, a 100 km de la capital **Hanoi**. No te pierdas **Tam Coc** y **Trang An**, las localidades más conocidas, dignas de mención y, sobre todo, visitables tanto andando como en bici, pasando por los numerosos arrozales. Sin lugar a dudas, también Vietnam está lleno de maravillosos templos y pagodas. Eso sí, no te pierdas el templo de **Hang Mua**. Para visitarlo tendrás que recurrir a toda tu fuerza de voluntad: se encuentra al final de una escalinata de 500 peldaños, pero la vista panorámica es espectacular. Para los vietnamitas es una especie de pequeña muralla china, ya que desde arriba el aspecto es muy semejante al famoso monumento de su país vecino. Y si eres incansable y aún te queda energía después de los 500 peldaños, otra etapa fundamental es Sapa. Cerca de la frontera con China se encuentra la región de las terrazas de arroz donde no podrás evitar, único punto débil, los numerosos turistas.

El senderismo en esta área es una gran atracción, tanto por sus paisajes como por las diferentes etnias que conviven en aldeas, algunas de ellas visitables. De todas, la más famosa es **Cat Cat**, donde la población duerme en casas de madera con techos de

### EL SENDERISMO EN ESTA ÁREA AS UNA GRAN ATRACCIÓN

hojas de palmera. Para los más expertos existe incluso la posibilidad de aventurarse hasta la montaña más alta del país, Fansipan (3143 m). A ella se debe el nombre de la principal compañía ferroviaria del país: el tren es uno de los medios más cómodos para llegar desde Hanoi a la región de Sapa. Dado el alto número de viajeros, recomendamos reservar un tren con literas de primera clase (los precios son realmente irrisorios y los estándares de la segunda clase dejan que desear)

### NO TE ASUSTES POR EL TRAFICO SALVAJE



Por último, pero no menos importante, la capital **Hanoi**. Es la elección ideal para comenzar tu recorrido. Pero no te asustes por el tráfico salvaje, por así decirlo: dicen que cruzar una calle en Vietnam es como tentar el destino durante un tiroteo y la metáfora no es exagerada: para desplazarse rápidamente, los habitantes conducen motos destinadas incluso al transporte de objetos pesados. De todos modos, más allá del tráfico, lo que realmente merece la pena visitar es la universidad más antigua del país, el Templo de la Literatura, para hacerte una idea de la cultura y el estilo de vida de los vietnamitas. El centro de la ciudad antigua es el lago de **Hoan Kiem**, protegido por algunos sauces y asociado a uno de los mitos más famosos del país. Cuenta la leyenda que el emperador Le Loi recibió una espada por parte de una tortuga aflorada del lago, y que gracias a esta arma pudo luego defender Vietnam de la invasión china. Tras la batalla, el emperador restituyó al lago la espada. Precisamente por esto aquí se erige la Torre de la Tortuga. En el lago también es posible admirar el **Templo de la montaña de Jade**, símbolo del confucianismo y del taoísmo, accesible desde un puente de color rojo, que por la noche se llena de luces. Para concluir, a diferencia de la frenética **Bangkok**, Hanoi tiene mucho que ofrecer más allá de su tráfico, denominador común de todas las ciudades asiáticas. Si tuvieras que optar entre estas metas, considera también que Tailandia, gracias a sus playas de ensueño, se ha convertido en un destino turístico muy frecuentado, mientras que Vietnam aún no ha sufrido el mismo asalto, ya que el mar no representa una gran atracción para muchos viajeros, o por lo menos para los que quieren combinar mar y cultura.





# Oxygen

NATURE | PURENESS | BEAUTY



## La nueva y exclusiva DETOX BEAUTY ROUTINE

La nueva línea oxygen para purificar  
y oxigenar el cuero cabelludo y el cabello.



Earth Calling

por Tina Ruggeri  
Senior Editor

...

# Llegan las nuevas tecnologías "captura CO<sub>2</sub>"

En una pequeña cabaña del puerto de Kymi, devorado por las olas tempestuosas al norte de la isla de Eubea —dominada por los venecianos durante 250 años y conocida en Grecia con el nombre de Évia— un pescador prepara con calma los anzuelos para la pesca de esa noche.

“Veremos si el mar nos dejará zarpar mañana al amanecer”, nos dice mostrando con orgullo la foto de su barco pesquero de 10 metros de eslora.

Desde los **Balcanes** y Estambul llega un **viento muy fuerte** que azota las costas de la isla. Una marejada destruyó literalmente la calle del puerto. Con la misma calma,

.....  
**ES ASÍ QUE  
EL AIRE VOLVERÁ  
A SER PURO,  
DE GRECIA  
A PEKÍN**  
.....

los obreros arreglan como pueden la única calle que conduce del litoral al pueblo, arrocado sobre las colinas repletas de olivos.

Algunos centenares de metros por encima de los cultivos están las montañas que alcanzan hasta 1800 metros, completamente nevadas. "Aquí el aire es puro. El mar espumoso

nos mantiene en buena salud y tenemos la nieve a apenas cuarenta kilómetros de camino de montaña". Adonis es muy amable y cuando mencionamos la contaminación se le escapa una sonrisa. "Aquí no hay problema".

Claro, nos dimos cuenta de que en verano a lo mejor hace más calor, pero en estas tierras respetamos el medio ambiente y la naturaleza. Ahora hacemos hasta la recogida selectiva. Tratamos de mejorar y preservar nuestra naturaleza, cuidar al máximo los cultivos de olivos y las numerosas viñas esparcidas por las llanuras del otro lado de la isla, hacia Eretria y Calcis, donde el golfo cálido y acogedor ampara del frío y de las tormentas.



MEDAVITA MAG ACONSEJA

Especial detox

## Oxygen Nuevos Champú y Mascarilla Detox

MEDAVITA HA CREADO LA **NUEVA LÍNEA OXYGEN** PARA **PURIFICAR Y TRATAR** EL **CUERO CABELLUDO** Y PREVENIR FUTUROS EFECTOS NOCIVOS

### CHAMPÚ DETOX Ph 5.5

Revitalizante • Energizante  
Depurativo • Elimina las impurezas  
Reequilibrante • Antiseborreico

Sin colorantes • SIN SLES

Elimina el sebo y las toxinas, restituye vitalidad y energía al cabello y al cuero cabelludo, previniendo desequilibrios y anomalías.

### MASCARILLA DETOX Ph 3.5

Reequilibrante • Elastizante  
Acondicionadora • Hidratante • Nutriente

Sin colorantes

Reequilibra la barrera hidrolipídica y la elasticidad natural de la fibra, con un efecto de suma ligereza mientras nutre el cabello y el cuero cabelludo.

PRINCIPIOS ACTIVOS  
FUNCIONALES:

Carbón de Bambú,  
Cafeína, extracto  
de Germen de Trigo



EN FIN, TAMBIÉN AQUÍ EN GRECIA SENTIMOS CADA VEZ MÁS LA EXIGENCIA DE SALVAGUARDAR EL MEDIO AMBIENTE. INCLUSO PARA PROMOVER UN TURISMO ECOSOSTENIBLE.

En el siglo VIII antes de Cristo, desde Eretria partieron unos colonos que desembarcaron en el sur de Italia, donde primero fundaron Cumas y luego Nápoles. En definitiva, el **respeto del medio ambiente** y la reducción de las emisiones de gases invernadero y de CO2 podrían comenzar otra vez desde aquí, de donde zarparon los colonos fundadores de Nápoles.

Son muchos los proyectos y las ideas para respetar nuestro planeta. Pensemos por ejemplo en la campaña lanzada por **Microsoft**, imperio mundial del software, en estos últimos días. La empresa productora de programas informáticos anunció su intención de **capturar y eliminar** en los próximos 30 años, es decir antes de **2050**, todo el **dióxido de carbono** emitido en la atmósfera desde su fundación, que se remonta al año 1975. Asimismo, Microsoft se comprometió en convertirse "neutral en carbono" antes de 2030. La empresa tiene planeado absorber más dióxido de carbono del que emite.

Para alcanzar este ambicioso objetivo, el establecimiento de Redmond utilizará tecnologías innovadoras de última generación, ciertamente caras y por ende poco difusas. A tal fin, Microsoft destinará **mil millones** de dólares durante los próximos 4 años para apoyar la innovación en la reducción, **captura y eliminación** del **CO2** presente en la atmósfera terrestre. Y son cada vez más las



## LAS ÚLTIMAS NOVEDADES LLEGAN DE JAPÓN.

En el país del sol naciente descubrieron un **nuevo material de captura de CO2**.

En efecto, los investigadores pusieron a punto un material capaz de aislar las moléculas de dióxido de carbono presentes en la atmósfera y convertirlas eficientemente en otros materiales orgánicos, creando un "tamiz molecular" que **reconoce** las **moléculas de CO2** por su dimensión y forma.

De **Europa** a **China**, todo país avanzado está **aumentando** su **sensibilidad** para con el planeta Tierra. Y los gobiernos de muchos países están adoptando programas medioambientales cuyo objetivo es limitar la emisión de CO2 en la atmósfera. Un factor clave para detener y **contrarrestar** el fenómeno del **calentamiento global**, del efecto invernadero y, en general, del cambio climático.

empresas que estudian cómo reducir las emisiones en esta capa gaseosa de la Tierra. Sin embargo, si por un lado se buscan soluciones para evitar más emisiones —sobre todo mediante la institución de impuestos al uso de combustibles fósiles y de incentivos al uso de energías renovables—, por el otro también se considera la **posibilidad** de "**eliminar**" el **dióxido de carbono** ya presente en la atmósfera. Algo similar al proceso natural de fotosíntesis de los árboles. En efecto, el proyecto japonés forma parte de las tecnologías de captura y utilización del carbono (CCU, por sus siglas en inglés). Fue elaborado por los investigadores de la **Universidad de Kyoto**, en colaboración con la Universidad de Tokio y la Jiangsu Normal University de China. Una colaboración nipochina fundamental, dado que a lo largo de los años China contribuyó

a los mayores desastres ecológicos de las emisiones en la atmósfera. Parecería tratarse, por tanto, de un nuevo material capaz de "capturar" selectivamente las moléculas de dióxido de carbono y convertirlas eficientemente en otros materiales orgánicos. Dentro de algunos años,

## MATERIAL CAPAZ DE "CAPTURAR" SELECTIVAMENTE LAS CO2

sobre Pekín y la Ciudad Prohibida volverá a resplandecer el sol en el cielo azul. Y, sobre todo, el pescador Adonis podrá decir que el aire procedente de los Balcanes, de su Grecia querida, es de verdad limpio y respirable. ■

# MEDAVITA PRODIGE



www.medavita.it · f · @

## Urban Wellness

por nuestro equipo editorial

8 BENEFICIOS INCREÍBLES

# Nordic WALKING

Es la actividad perfecta para adelgazar, tonificar, contrarrestar el estrés y la ansiedad.

Tal y como nos cuenta Fulvia, entrenadora personal: «Es una **disciplina completa** que puede practicarse en cualquier momento y nos hace sentir bien». Dario, instructor de yoga, afirma en cambio que «Lo que la hace aún más interesante es que estimula a escuchar el cuerpo, incluso más que la meditación».

En definitiva, se trata de una receta simple y rápida para sentirte bien contigo y con tu propio cuerpo! Antes de enumerar en detalle cuáles son sus beneficios, pasemos en reseña la actividad en sí.

### ¿QUÉ ES EL NORDIC WALKING?

Nordic Walking, o marcha nórdica, es el nombre de la **caminata con bastones** basada en una técnica precisa, pero simple. En el pasado,

esta actividad se practicaba solo en la montaña. Sin embargo, hoy se ha extendido a todas partes, incluso en la ciudad.

### ¡EL DEPORTE COMPLETO!

La marcha nórdica representa el deporte completo y perfecto para quienes desean conjugar la **pérdida de peso** y el alcance de un **bienestar psicofísico general**. En efecto, gracias a la misma es posible adel-

gazar, tonificar, reducir la ansiedad, aflojar las contracturas y desarrollar la coordinación.

Es **una marcha para todos**, porque no sobrecarga las articulaciones ni requiere esfuerzos bruscos o excesivos.

Para aprender la técnica correcta te aconsejamos acudir a un instructor, para evitar precisamente cometer errores y beneficiarte de los mejores resultados. Posteriormente te sentirás libre de encaminarte a explorar el mundo paso a paso.

## AQUÍ A CONTINUACIÓN ILUSTRAMOS LOS 8 INCREÍBLES BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA

1

### HACE ADELGAZAR

Con pocos meses de práctica constante, la marcha nórdica te permitirá obtener la **forma física** y el **peso deseados**. A diferencia de lo que piensa la mayoría de la gente, el hecho de caminar con la ayuda de bastones no elimina el «esfuerzo» ni el cansancio, ya que el consumo energético y el efecto tonificante de la actividad son los mismos. Todo lo contrario, el soporte de los bastones promueve la correcta ejecución de la técnica y la activación de los grupos musculares.

Pero aún hay más: la marcha nórdica permite **bajar mucho más peso que corriendo**. Prácticamente, con 40 minutos de marcha nórdica perderás más peso que corriendo durante el mismo tiempo.



2

## TONIFICA

Gracias a la marcha nórdica podrás tonificar todos los músculos de tu cuerpo. Precisamente, la Scuola Italiana de Nordic Walking señaló que con esta actividad se moviliza el 90% de los músculos (más de 600).

Caminar con la ayuda de los bastones, en efecto, **fortalece los brazos**, los **glúteos**, las **piernas** y el **abdomen**. Por consiguiente, se trata de un deporte realmente completo y excelente para todos aquellos que necesitan o desean **perder algunos kilos** y, al mismo tiempo, **tonificar** al máximo todos los tejidos. También es perfecto para quienes retoman la actividad física tras un período de pausa, como las madres de recién nacidos.



3

## ES BUENO PARA LAS ARTICULACIONES Y CONTRASTA LA OSTEOPOROSIS

La marcha nórdica no sobrecarga en absoluto las articulaciones, sino todo lo contrario: las fortalece de manera suave pero eficaz. Por este motivo es una actividad aconsejable **para quienes tuvieron problemas articulares**, como una lesión de tipo traumático, y necesitan recuperar poco a poco la movilidad. Gracias a este tipo de marcha se activan los **tobillos**, las **rodillas**, toda la **columna vertebral** y la **postura**, que se benefician de este deporte. La marcha nórdica es considerada una excelente actividad para la prevención de la osteoporosis. Por lo tanto, es el deporte perfecto incluso para las mujeres en premenopausia y menopausia.

4

## APORTA BENEFICIOS PARA EL SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO

La marcha con bastones es un ejercicio ideal para reforzar el sistema cardiorrespiratorio. Con el movimiento efectuado, de hecho, **incrementa la frecuencia cardíaca** en mayor medida que con una caminata tradicional. Este aumento

## IDEAL PARA QUIENES PADECEN SOBREPESO

hace que nuestro organismo se someta a un **entrenamiento cardiorrespiratorio** equilibrado pero muy eficaz. La marcha nórdica también es ideal para quienes **padecen sobrepeso** u obesidad, siendo además modulable según el nivel de entrenamiento y resistencia personales.

5

## AFLOJA LAS TENSIONES Y LAS CONTRACTURAS MUSCULARES

El movimiento requerido en esta actividad es constante y de mediana intensidad, pero de hecho no prevé aceleraciones o esfuerzos bruscos. Es útil como forma de prevención, así como para tratar las contracturas musculares en la zona cervical (hombros, cuello, nuca).

La marcha nórdica, precisamente por la ayuda de los bastones, permite aligerar el peso sobre la columna vertebral y el sistema motor en general, ya que de esta forma se «calienta» el área de la contractura y se afloja la tensión acumulada. Esta práctica es ideal, en efecto, para quienes pasan mucho tiempo frente al ordenador.

6

## FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO Y TE MANTIENE JOVEN

La marcha nórdica **fortalece el sistema inmunitario**, si se lo practica de manera correcta. En efecto, está demostrado que su práctica demasiado intensiva puede acarrear el efecto contrario, es decir una debilitación de las defensas inmunitarias y una mayor producción de radicales libres. Sería oportuno, entonces, dedicarse a una actividad física de mediana intensidad, pero de manera constante. Gracias a la práctica continua de la marcha con bastones, el sistema inmunitario obtiene beneficios y se **retrasa el envejecimiento**. De hecho, una actividad física moderada pero equilibrada y regular reduce la producción de radicales libres por parte del organismo.



7

## ELIMINA ANSIEDAD Y ESTRÉS

Practicar deportes es una de las mejores formas de prevención y reducción del estrés y la ansiedad. La actividad física, en efecto, hace que el organismo se calme de manera natural gracias a la **producción de endorfinas**, oxitocina y triptófano. La marcha es uno de los deportes más eficaces contra la ansiedad, tanto es así que incluso se considera una verdadera forma de meditación.

La marcha nórdica, gracias al tipo de esfuerzo necesario y al movimiento previsto por la técnica, consigue **reducir considerablemente** el nivel de **ansiedad**. Está comprobado que la marcha nórdica reduce la producción de hormonas del estrés y, por consiguiente, desempeña un papel clave en el lugar donde se practica.

8

## ACTÚA POSITIVAMENTE SOBRE LA SOLICITACIÓN MOTRIZ

Gracias a la práctica constante de la marcha nórdica, es posible actuar simultánea y eficazmente sobre cuatro de las cinco formas de **solicitud motriz**: coordinación, resistencia, fuerza y movilidad.

## EN CONCLUSIÓN, LA MARCHA NÓRDICA ES UN DEPORTE PARA TODOS.

Permite socializar, representa una oportunidad para practicar actividad física al aire libre, salir de casa, conocer a nuevas personas y recuperar el propio bienestar. ■

## LOS BASTONES PARA LA MARCHA NÓRDICA:

Los bastones para la marcha nórdica se **pliegan en 5 partes** para que puedas doblarlos y transportarlos sin problemas.

La altura es ajustable de **36 a 130 cm**, según tus preferencias y necesidades. Los bastones disponen de 8 puntas en total: 2 de goma de protección, 2 para terrenos blandos, 2 para terrenos normales y 2 para nieve, de manera que se adaptan a todo.



  
**MEDAVITA**

# Luxviva

COLOR CARE

---

LA NUEVA LÍNEA MEDAVITA,  
PARA UN **COLOR ESPLLENDETE Y DURADERO**





## El experto responde

por Tamara Rosso Duva  
Haircare consultant Medavita

•••

# Cabello SOS rubio!

“**ÁMAME SOLO POR MI CABELLO RUBIO**”

Marilyn Monroe,  
carta a Norman Roster,  
1954



## ¿RUBIO MIEL O CLARÍSIMO?

LOS CAMINOS DEL RUBIO SON REALMENTE INFINITOS, DESDE LOS HIGHLIGHTS, PARA **ILUMINAR TAN SOLO ALGUNAS MECHAS** HASTA UNA ENTERA CABELLERA LEGALLY BLONDE, TAL Y COMO LA DE **ELLE WOODS**.

**S**i luego pensamos en la combinación Instagram + celebrities, vemos como esta resulta fatal para caer en la dependencia de la decoloración.

No importa si eres morena, pelirroja o casi plateada como Daenerys Targaryen de Juego de Tronos (el personaje interpretado por Emilia Clarke que, entre otras cosas, inspiró un matiz de rubio tendente al blanco óptico, el Khaalesi blonde, la tendencia estrella de la temporada), los posts de actrices, estrellas del pop e influencers en las redes sociales son claros, o mejor dicho, clarísimos. Decolorar el cabello es una elección de estilo, pero también un proceso estresante para el mismo. Es por esto que se requieren productos específicos y algún que otro cuidado adicional.

La decoloración del cabello es un proceso que elimina la melanina del mismo, privándolo de su color natural y dejándolo muy debilitado.

La estructura del cabello es muy flexible y, de hecho, los diferentes tratamientos a los que lo sometemos pueden dañarlo, curarlo o alterar sus propiedades físicas.

También es muy elástica, tiene la capacidad de deformarse y volver a su conformación originaria si la sometemos a una fuerza química o térmica.

El cabello se deforma cuando el daño efectuado en la queratina es definitivo y no permite volver a su forma originaria; por consiguiente el cabello pierde elasticidad, el peinado dura menos y las puntas se quiebran con mayor facilidad.



## ¿Y CUÁLES SON LOS MECANISMOS DE PROTECCIÓN DEL CABELLO?

### EXISTEN DOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN NATURAL

#### EL MANTO HIDROLIPÍDICO

La superficie del cabello y el cuero cabelludo está recubierta por una película protectora llamada **manto hidrolipídico**. Rico en sebo, protege el cabello contra numerosos factores:

- **impide** la **penetración** de sustancias extrañas (UV, contaminación, etc.);
- **regula** la **hidratación**.

#### EL CEMENTO INTERCELULAR

Naturalmente **rico en lípidos** y formado por láminas (ceramidas, colesterol y ácidos grasos), garantiza la cohesión de las células entre los tejidos para mantener la hidratación de las capas superficiales de la epidermis. Tenemos que considerar además la queratina del cabello, es decir el armazón del mismo.

El cabello está constituido por un **95% de queratina**, una proteína sintetizada por células que se encuentran en el núcleo del folículo piloso. La queratina se forma según una estructura helicoidal, en cadenas de **18 aminoácidos** que garantizan la excepcional resistencia de la fibra capilar, como si fuera una cuerda.

## ¿QUÉ OCURRE CUANDO DECOLORAMOS EL CABELLO?

1. La barrera protectora del cabello (manto hidrolipídico) se **debilita**. Por causas tanto internas como externas, este escudo protector ya no garantiza su función de barrera.



2. Las **escamas** del cabello comienzan a **levantarse**.

Como las tejas de un techo, en un cabello sano las escamas están superpuestas unas a otras con suma cohesión entre sí. Una vez dañadas, estas se abren y se desprenden del cabello.

Por consiguiente, el agua que normalmente se conserva en el cabello comienza a evaporarse y el **cabello se seca** por completo.

3. Destrucción de la Queratina en el núcleo del cabello

Dañadas por estos traumas, las cadenas de **queratina** que **constituyen** el cabello terminan por quebrarse. Este se vuelve frágil, poroso y también quebradizo.



El **cabello rubio pierde luminosidad más fácilmente** y se ve transparente como los fideos de arroz, una característica que los hace sujetos a la opacidad si se arruinan demasiado.

Asimismo, gracias a su elasticidad la estructura capilar es muy resistente a la compresión y la tracción. La resistencia varía según el tipo de cabello.

Una melena se compone de unos 120.000 cabellos y, según se dice, todos juntos pueden soportar un peso de 12 toneladas. Esta resistencia disminuye a lo largo de los años, a causa de los continuos tratamientos de coloración y decoloración; de hecho, un cabello decolorado puede soportar un peso máximo de 50 gramos. El cabello absorbe el agua y otras sustancias. La porosidad del mismo depende del

SI EL CABELLO ESTÁ SANO ABSORBE MENOS AGUA MIENTRAS QUE, SI ESTÁ DAÑADO Y TIENE POR ENDE LAS CUTÍCULAS LEVANTADAS, ABSORBE MÁS

estado de su cutícula: si el cabello está sano absorbe menos agua mientras que, si está dañado y tiene por ende las cutículas levantadas, absorbe más. La queratina contenida en el interior del cabello manifiesta una resistencia eléctrica elevada y puede considerarse un material aislante. Esta puede emitir cargas eléctricas a través de una fricción, acumulando electricidad estática. Es lo que notamos en los días particularmente secos.

La queratina contiene cargas negativas, que le permiten absorber sustancias con carga positiva, como sebo y agentes acondicionadores. La carga negativa aumenta con los tratamientos oxigenantes como la decoloración, así como con los champús muy agresivos y concentrados.

Si el cabello de este color se somete a suciedad, contaminación, residuos de gel, demasiada secreción de sebo natural tal vez por una dieta desequilibrada, o a rastros de cal y cloro en el agua —sobre todo la de la piscina— puede perder su brillo y esplendor, verse apagado e incluso más oscuro. Este fenómeno ocurre tanto en los cabellos naturales como en los tratados, que tienen menos melanina y están más dañados. Si a esta condición se añade la exposición incontrolada al sol, sin ninguna protección anti-UV, corremos el riesgo de «quemar» las fibras capilares, que se volverán totalmente opacas. De esta forma, se esfumará por completo el sueño de las rubias de brillar con luz propia. Y además del efecto paja, el cabello tiene que enfrentar también la amenaza de aquellos indeseados reflejos amarillentos que dan la idea de “cabellera sintética”... es por esta razón que se requieren cuidados especiales. Tratar el cabello decolorado no es una cuestión tan fácil. Tras una decoloración, en efecto, el cabello necesitará muchísimos cuidados y tratamientos reconstituyentes. La fibra del cabello dañada por la decoloración requerirá productos específicos para reparar su estructura en profundidad.



MEDAVITA MAG ACONSEJA



MEDAVITA

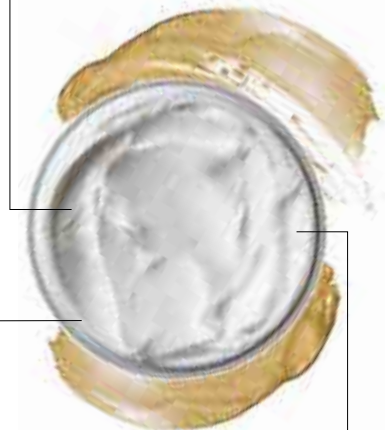
Blondie

## ÁCIDO HIALURÓNICO

Gracias a la propiedad de esta molécula de aumentar su tamaño en contacto con el agua, el cuero cabelludo logra hidratarse considerablemente. Por consiguiente, el cabello recibe muchas más sustancias nutritivas, que lo harán lucir más brillante y fuerte. Esta acción compensa así los efectos negativos ocasionados por el sol, los factores medioambientales, los tratamientos agresivos y otras circunstancias en el cabello, provocando roturas, sequedad, pérdida de luminosidad y color.

## CERAMIDA

La Ceramida confiere al cabello mucho brillo y fuerza, protege su color y tiene un efecto alisador y antiencrespamiento. Además, crea una barrera protectora sobre la piel y el cabello, que ayuda a prevenir su rotura a través del tiempo.



## COLÁGENO

El colágeno es muy importante para conferir fuerza al cabello y, al combinarse con el ácido hialurónico, puede actuar como una especie de relleno en dos niveles: en la superficie de la fibra capilar, donde la acción de los tratamientos químicos y de los agentes atmosféricos deja su huella, y en el interior de la fibra, donde la belleza está afectada por el envejecimiento.

## VITAMINA E

La Vitamina E es, por naturaleza, un potente antioxidante que, además de aportar numerosos beneficios al cuerpo humano, logra frenar la producción de radicales libres.

## PROTEÍNAS DE AMARANTO

Por lo que atañe al cuidado del cabello, su uso se aconseja principalmente para reparar daños, desenredar nudos y combatir el encrespamiento.







  
**MEDAVITA**  
**Choice**

  
**MEDAVITA**  
**Choice**



## ¿CONOCES CHOICE COLOR NON COLOR NATURAL ROOT?

ES LA NUEVA COLORACIÓN MEDAVITA  
TONO SOBRE TONO

---

¿Que cuál es la novedad? Es semipermanente, sin amoníaco,  
perfecto para la cobertura natural de las canas.

## Nutri-amarse

por nuestro equipo editorial

...



# Super FEED

LAS TENDENCIAS  
ALIMENTARIAS 2020

**T**anto si eres un aficionado de la cocina, siempre en búsqueda de nuevas tendencias, como si necesitas consejos para el nuevo menú de tu restaurante, este es el artículo perfecto para ti.

## ¿CUÁLES SERÁN LAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS 2020?

En los albores de una nueva década es totalmente normal preguntarse cuáles serán las **próximas tendencias alimentarias**, las nuevas modas gastronómicas. Todo comidista que se respete debe estar siempre actualizado sobre las **novedades** del sector **culinario**.

¿Listos con papel y boli? ¡Bueno, esto empieza!

Según el informe de **Whole Foods Market**, empresa alimentaria estadounidense adquirida por Amazon en 2017, ha estallado la **Poké-manía**. Cada año, efectivamente, un equipo de expertos en gastronomía, productores y distribuidores crea una **lista de los alimentos** que entrarán entre las **preferencias** de los **consumidores** y se encontrarán con mayor probabilidad en sus cocinas y en los supermercados. De este análisis se desprende un listado de las tendencias a escala mundial para el año 2020.

¿Que cuáles son? Aquí van:

### 1. ALIMENTOS DE AGRICULTURA ORGÁNICA Y REGENERATIVA

### 2. HARINAS VEGETALES

### 3. COMIDA PROCEDENTE DE ÁFRICA OCCIDENTAL:

jengibre, tamarindo, moringa;

### 4. SNACKS MONODOSIS FRESCOS PARA CONSERVAR EN LA NEVERA Y COMER RÁPIDAMENTE

### 5. PRODUCTOS VEGETALES SIN SOJA

### 6. CREMAS ALTERNATIVAS A LA MANTEQUILLA:

a base de ingredientes como tahini, almendras o calabaza;

### 7. ALIMENTOS SALUDABLES PARA NIÑOS



### 8. PRODUCTOS EDULCORANTES:

alternativos al azúcar;

### 9. MEZCLAS DE PROTEÍNAS

es decir productos que combinan fuentes proteicas animales y vegetales;

### 10. BEBIDAS SIN ALCOHOL

que imitan el sabor de las alcohólicas;



MEDAVITA MAG ACONSEJA

## Choice Mask

Mascarilla nutritiva matizadora, recarga el color intensificando sus reflejos y nutre el cabello en una única acción. Con Amino Concentré, aceite de semillas de Arándano y aceite de Coco. **Sin amoníaco.**



### Tinte

instantáneo, que nutre y acondiciona el cabello

### Luminosidad y suavidad

### Reflejos

luminosos y color siempre vibrante

### Peinabilidad

instantánea

### Respeto

total de la fibra

DISPONIBLE EN 9 TONALIDADES:





**pokè**

En general, este análisis permite identificar diferentes tipos de consumo. Por un lado, aumenta la **atención en la sostenibilidad** medioambiental de la cadena de suministro de alimentos y la propensión a elegir ingredientes con menor impacto sobre el planeta. Por el otro, la salud se confirma un factor determinante a la hora de elegir qué comprar en el supermercado. En efecto, el consumidor optará cada vez más por **productos «alternativos»** y superalimentos que parezcan aportar más beneficios al organismo. De los superalimentos a los ricos **platos étnicos**, los sabores tradicionales de **África occidental** estarán en muchísimas comidas y bebidas. El clásico trío de tomate, cebolla y guindilla constituye la base de muchos

**semillas de linaza**



**kimchi**

**Tofu**



### UBER EATS ELABORÓ UN INFORME DEDICADO A EUROPA, CON UN ENFOQUE PARTICULAR EN LAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS DE 2020

platos de esta zona, a la que se añaden cacahuets, jengibre y citronela. Las 16 naciones de África occidental comparten comidas similares, pero cada una se caracteriza por sus propias especialidades, basadas en las sutiles influencias de Oriente Medio y de Europa occidental. Numerosos productores buscan nuevos sabores para el mercado mundial, como moringa, tamarindo, sorgo, fonio, teff y mijo. Paralelamente, la plataforma

### LA PIZZA RESULTA ADELANTADA POR EL POKÉ, UN PLATO FRÍO DE ORÍGENES HAWAIANAS

de comidas a domicilio **Uber Eats** elaboró un informe dedicado a **Europa**, con un enfoque particular en las tendencias alimentarias de 2020. Los alimentos más pedidos y apreciados de este año serán tres: **semillas de linaza**, aceite de **cañamo** y **té kombucha**. Siguiendo con estas previsiones, habrá en cambio algunas comidas que se van a reemplazar: es el caso del **seitán** y del **tofu**, así como el **matcha** (protagonista del auge de estos años), el **taro** y el **kimchi**. Ocuparán su lugar el **tempeh** y el **jackfruit**. Se afianza cada vez más la curiosidad de probar alimentos y comidas de otras culturas. En su informe, Uber Eats señala también las tendencias alimentarias de 2020 relativas a las entregas a domicilio, y la más sorprendente es justo la primera entrada de la lista. La incontestable reina de Italia, la pizza, resulta adelantada por el **poké**, un **plato frío de orígenes hawaianas** a base de arroz, salmón y verduras. En segundo lugar está, precisamente, la pizza y en el tercero la cocina natural, que confirma el interés ya estable por la comida

### EL INGREDIENTE ESTRELLA EN LA GASTRONOMÍA VEGANA DE 2020 SERÁ EL JACKFRUIT,

fruta de color verdoso y **forma alargada** procedente de Asia, que puede llegar a **pesar hasta 50 kg**.

El jackfruit no tiene **un sabor particular**, pero una vez cocido desprende toda su potencialidad: la neutralidad con la que **absorbe eficazmente los sabores** de los alimentos que lo acompañan.



**jackfruit**

Dado su sabor y sus características organolépticas, el jackfruit es uno de los alimentos más apreciados **para sustituir la carne**; de hecho las **hamburguesas de jackfruit** están en plena difusión en Estados Unidos.



saludable, benéfica tanto para el planeta como para nuestro organismo. Entre las tendencias positivas para los años 20, la atención por los clientes más pequeños parece estar en el centro de un interesante debate. **¿Cómo educar a los niños** a comer de todo y ser curiosos en la mesa? Creando **menús específicos** para ellos, que no sean restrictivos (pasta, chuleta y patatas fritas), sino ricos y variados. Este es entonces el **nuevo reto** para los **restauradores**: concebir nuevos platos que animen a los niños a explorar nuevos sabores, probando ingredientes desconocidos y cocinas de todo el mundo. Ya desde

pequeños. Para 2026, el 80% de los mileniales tendrá hijos y muchos padres les harán saborear las comidas más inusuales, con excelentes resultados. Los productores alimentarios reconocen que la próxima generación (quizás la de los primeros, verdaderos «gourmets») apreciará comidas que van más allá de los confines habituales: ya están experimentando las croquetas de **pollo ecológicas** o los **palitos de salmón** sin rebozar, incluyendo además los alimentos fermentados, con especias o a base del gusto umami. La pasta será de colores y formas divertidas, hecha

con **harinas alternativas**. ¡Quizás ha llegado el momento de que los adultos se inspiren en el menú de los pequeños! Tras estas anticipaciones, seguramente optaremos por la cocina natural y sus productos poco elaborados, que respeta la naturaleza de los alimentos y de las personas que los consumen. Y tú, de todos estos alimentos, ¿cuáles no ves la hora de probar? ¿Ya has pensado en una receta para cocinarlos y servirlos a tus amigos en ocasiones especiales? Prepara el móvil, ¡se armará una batalla a base de hashtags!



  
**MEDAVITA**

# HUILE D'ÉTOILE

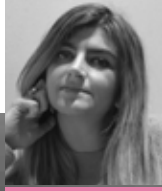
EL ESPLENDOR DE LAS ESTRELLAS.  
LA **RIQUEZA** DE LOS **ACEITES** MÁS **VALIOSOS**.



---

Una rica mezcla de ingredientes raros y valiosos que confiere  
al cabello la luminosidad y el esplendor de las estrellas.

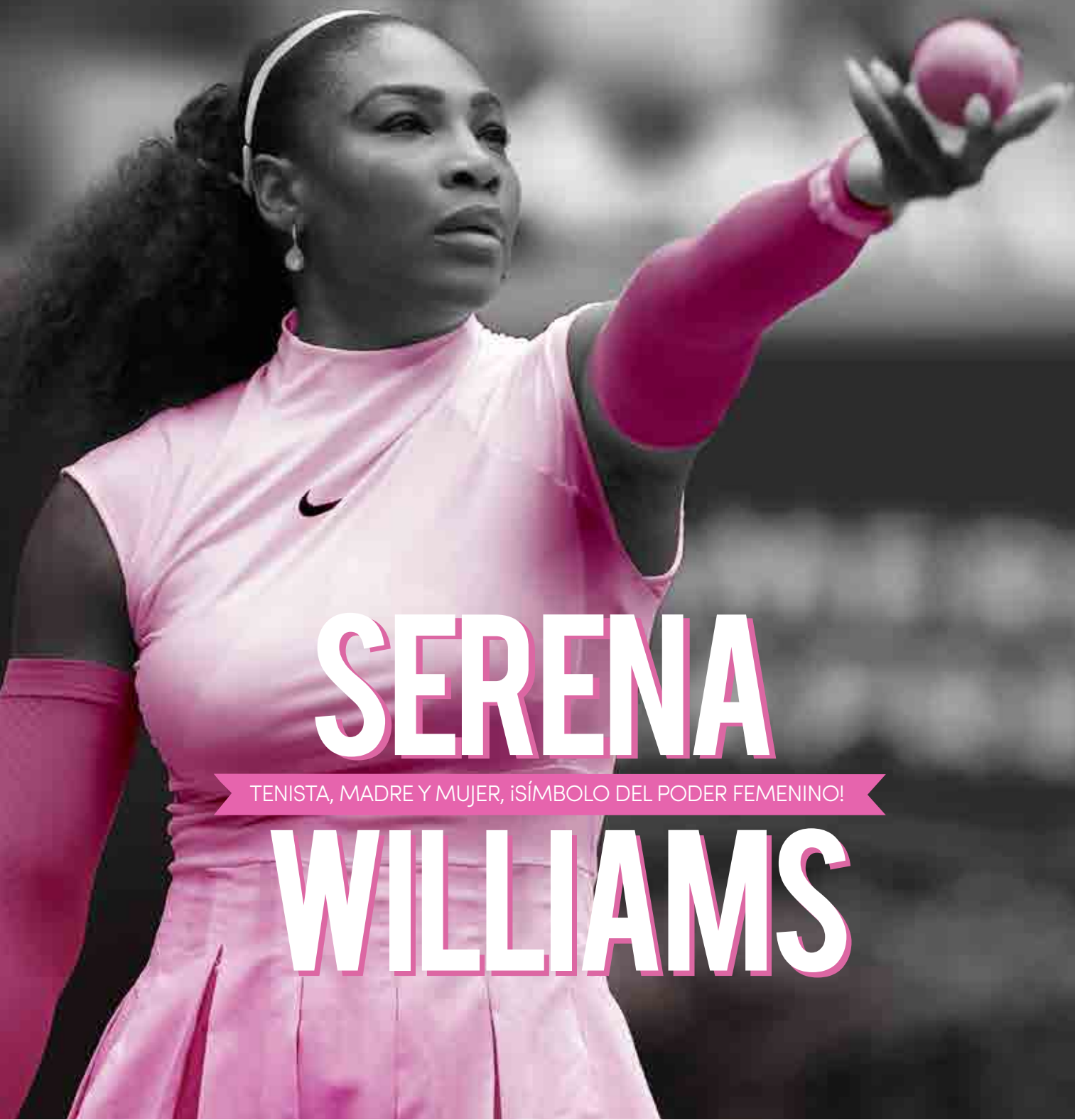
---



## Rebel, You Slay!

por Giuliana Lorenzo  
Content & Social Media Editor

•••



# SERENA

TENISTA, MADRE Y MUJER, ¡SÍMBOLO DEL PODER FEMENINO!

# WILLIAMS

TODA SU VIDA FUE CONCEBIDA PARA SER LA **NÚMERO UNO**, Y NO PODEMOS DECIR QUE HAYA FRACASADO: ACTUALMENTE OSTENTA, JUNTO A STEFFI GRAF, EL **RÉCORD DE SEMANAS CONSECUTIVAS PASADAS EN LA CUMBRE DE LA CLASIFICACIÓN WTA**, EN CONCRETO 186.



**N**ació y creció en Saginaw, una pequeña ciudad de Michigan, y empezó a jugar al tenis con el apoyo y la estimulación de su padre Richard, quien quería a toda costa que sus hijas llegaran a ser campeonas súper galardoadas. De fuerte constitución, cabello afro (es medio nigeriana), Serena Williams tuvo que recorrer un largo camino antes de ganarse el respeto de sus compañeras y admiradores y convertirse en la jugadora más fuerte del mundo. Entró en este sector en el lejano 1997, un año más tarde que la otra **promesa de aquellos años, su hermana Venus**. Toda su vida fue concebida para ser la número uno, y no podemos decir que haya fracasado: actualmente ostenta, junto a Steffi Graf, el récord de semanas consecutivas pasadas en la cumbre de la **clasificación WTA**, en concreto 186. Nacida en 1981 (mismo año que Roger Federer), es la única tenista en actividad que ha competido y ganado durante cuatro décadas. A principios de enero de 2020 cumplió su última pequeña proeza, con un sabor distinto, dulce y de conquista, como mujer y como madre. La hermanita menor

de Venus, quien a lo largo de los años ha convertido a su hermana mayor en la segunda tenista del mundo, ganó en Auckland su primer torneo desde cuando es madre de Olympia. La niña, nacida del matrimonio con

cambiando surgió, inevitablemente, un poco de miedo. Ya, porque los cambios son buenos, a veces necesarios, pero asustan hasta a los que parecen más imperturbables. Olympia no solo tiene en su ADN el talento de mamá Serena y tía Venus, sino que de alguna manera contribuyó a su victoria en la final del Abierto de Australia de 2017: ¡la ex número uno del mundo descubrió estar embarazada precisamente durante el torneo de Melbourne y llegó al éxito con la pequeña en el vientre! En el documental de la campeona, producido por HBO, Serena explicó que, a pocas semanas del parto, hizo montar una repisa sobre la cual colocó la copa de la primera prueba del Grand Slam, ganada cuando Olympia ya había sido concebida, para recordarle que esa victoria también había sido posible gracias a ella. Después del embarazo cambiaron las cosas, lo cual no podría haber sido de otra manera. La vida de los tenistas es frenética, llena de viajes de un lado a otro, de entrenamientos extenuantes. **Recuperar su forma física no fue fácil**, considerando también la presión sobre ella. De vuelta a la cancha en ocasión del Roland Garros de 2018, se puso un **traje Nike** (su pa-

TRAS UNA VIDA CON SUS TROFEOS ENTRE LOS BRAZOS, SERENA SE ENCONTRÓ DE UN DÍA PARA OTRO ACUNANDO A UNA BEBÉ

el empresario estadounidense Alexis Ohanian, ha revolucionado su vida y cambiado sus prioridades; de hecho, durante 38 años para la deportista solo había existido el tenis, motor de todo y la única cosa capaz de darle felicidad.

Tras una vida con sus trofeos entre los brazos, Serena se encontró de un día para otro **acunando a una bebé**. Y al comprender que todo estaba



“A UN SUPERHÉROE LE PUEDES QUITAR SU TRAJE, PERO NUNCA PODRÁS QUITARLE SUS SUPERPODERES”

trocinador principal) que desató críticas y polémicas. Había optado por un tipo de **vestimenta insólita para el tenis**, pero utilizada también con fines terapéuticos, ya que **mejora la circulación** reduciendo el riesgo de embolias (mayor para la tenista tras el parto, en el que estuvo a punto de morir). El traje luego fue **prohibido**



por la Federación Internacional de Tenis porque **no respetaba la historia del deporte**. Para quienes no lo sepan, el tenis es una actividad basada en tradiciones y costumbres, un deporte con códigos para respetar. Serena no se desanimó y unos meses después fue elegida como imagen de una **campana Nike** con el eslogan “A un superhéroe le puedes quitar su traje, pero nunca podrás quitarle sus superpoderes”. Serena es una luchadora, dentro y fuera de la cancha, y trata siempre de superar estereotipos y críticas.

Entre las batallas de la tenista recordamos también la del **“body shaming”**: Williams nunca ha tenido un cuerpo longilíneo, pero no por este motivo se esperaba o, mejor dicho, se merecía recibir críticas e insultos en las redes sociales. Algunos usuarios la llamaron hombre a causa de su constitución, la juzgaron por su peso, hasta el punto en que incluso la creadora de Harry Potter, la escritora J. K. Rowling, intervino en Twitter horrorizada por tanto odio gratuito. Insultos que a lo largo de los años tuvo que soportar, pero nunca con la boca cerrada.

En **2011** en **Indian Wells** (torneo luego boicoteado durante diez largos años) **recibió abucheos racistas** al entrar a la cancha para la final, y en 2014 el jefe de la Federación rusa Shamil Tarpishev, en un programa de televisión, definió a Serena y Venus “los hermanos Williams”.

Años de paciencia y ganas de oponerse a un mundo a menudo enfermo. En **2018**, pasó a la historia la final del **Abierto** de Estados Unidos contra Naomi Osaka, de 20 años de edad. Serena, con 23 Slams en el bolsillo y candidata al número 24 de su carrera (solo Margaret Court había ganado tantos), empezó a discutir duramente con el juez que acababa de sancionarla por haber tratado de comunicar (a distancia) con su entrenador,

Patrick Mouratoglou. La prensa y los medios de comunicación la pintaron como una loca que se había pasado de la raya con una actitud exagerada. Dando por sentado que la sanción era correcta y que la tenista reaccionó de manera equivocada, los ataques mediáticos que recibió se convirtieron en un escándalo. Williams en la cancha gritaba **¡Soy una madre, no miento!**: desde cuando dio a luz, es probable que sea más consciente de querer dar buen ejemplo y luchar contra un sistema que define machista. La pregunta que nos planteamos es ¿A un hombre lo hubieran tratado de esta manera? ¿Tanto en la cancha como fuera de ella?. Es difícil acertar la respuesta. Serena respondió con otra campaña Nike, explicando que demasiado a menudo las luchas feministas por la igualdad de género se menosprecian y se consideran exageradas, con el resultado de que las mujeres pa-

WILLIAMS EN LA CANCHA GRITABA “¡SOY UNA MADRE, NO MIENTO!”

san simplemente por locas. “Si quieren llamarte loca, bien. Muéstrales lo que es capaz de hacer una loca”: un mensaje que nos alienta a no dejar de creer en un mundo mejor y luchar por nuestros derechos. No es casualidad que la estadounidense sea también una de las atletas del circuito de la WTA que siempre ha reclamado la igualdad de los premios de los Slams entre hombres y mujeres. Asimismo, siempre ha sido una de las más **activas** en materia de **beneficencia**: hasta llegó a cantar en toples para la investigación **contra el cáncer** de mama y participó en un torneo para sostener a la **población australiana** tras los incendios que afectaron al país entre finales de 2019 y principios de 2020.

**Serena** ya no es solo una **tenista**, sino una **mujer** y una **madre**. Y precisamente como mujer supo demostrar la gran fuerza de un género tantas veces pisoteado. Más allá de cómo acabe su carrera, acontecimiento lamentablemente cercano con sus **38 años**, podemos afirmar que de alguna manera ha logrado **cambiar la historia del tenis**. La estadounidense demostró que es posible ganar, perder y levantarse, así como no solo es posible sino también necesario luchar por nuestros sueños, que en la vida los cambios no siempre están planeados, pero cuando llegan pueden enseñarnos algo nuevo y enriquecernos. Serena Williams es un ejemplo para las generaciones futuras: tenacidad y fuerza de voluntad combinadas con gran clase.



MEDAVITA MAG ACONSEJA

## PUROXINE

### Instant Anti-Dandruff Shampoo

Puroxine, la solución anticaspa de acción instantánea. Confiere la belleza que deseas para tu cabello.



Triple acción:  
+ **anticaspa**  
+ **antiprurito**  
+ **antienrojecimiento cutáneo**

**Cabello 100 % libre de caspa**, a partir del 1º lavado

Resultados brillantes para **todo tipo de cabellos**, incluso teñidos o tratados

Aceite del Árbol de Té

Aceite esencial de Lavanda

Aceite esencial de Romero

Keratoline

Piroctone Olamine



  
**MEDAVITA**

# PRODIGE

ELIXIR DE RENAISSANCE



## DIVINE BEAUTY HAIR CREAM

CREMA DE BELLEZA SUAVIZANTE PARA EL CABELLO

---

Sumérgete en la experiencia regeneradora más sublime,  
CON EL RITUAL PRODIGE HOME INTENSITY CAR

---

[www.medavita.it](http://www.medavita.it) • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



¿EN QUÉ SE  
**BASA NUESTRO**  
**JUICIO ESTÉTICO**  
AL OBSERVAR UN  
ROSTRO, **UNA**  
**OBRA DE ARTE**  
O UN PAISAJE?

**C**uando algo nos parece bello o atractivo, ¿en qué nos fijamos exactamente? ¿qué es lo que consideramos?

Poetas, escritores, artistas... muchos han intentado definir la belleza, pero ¿cuál es su origen? ¿de dónde nace? La belleza surge ante todo de la confianza en sí mismos.

Muchos creen, por error, que la autoconfianza es una dote simplemente innata y que quienes no la poseen nunca serán capaces de adquirirla.

En realidad, lo que puede parecer un

privilegio de pocos está totalmente al alcance de todos. Es una habilidad que tenemos que aprender y consolidar con la práctica, empezando posiblemente por el análisis de nuestros aspectos perfeccionables y nuestros puntos fuertes. Si has intentado desarrollar tu autoestima pero sigues teniendo pensamientos negativos, puede que no hayas conseguido aprender las técnicas adecuadas y los conocimientos necesarios para enfrentar las situaciones de manera objetiva. Independientemente de la actividad que hagas, tu reputación y

éxito dependerán en gran medida de la impresión que causes en los demás. Por lo tanto ¿cuál debería ser, cada día, el primer propósito para alcanzar el éxito y la felicidad? **Crear una buena imagen de nosotros** y presentarla al mundo. Ya, porque **la relación con los demás es fundamental** para que nuestra vida sea más satisfactoria, aunque la relación más profunda y auténtica ha de ser precisamente la que tengamos con nosotros mismos. Y es por esto que debe ser nuestra prioridad.



H-Book

por Sergio Borra  
Ceo de Dale Carnegie Italia

...

**BEAUTY**  
HAS  
**TERRIFIC**  
**POWER!**



El amor por nosotros mismos es el punto de partida para una vida plena de satisfacciones y gratificaciones; de hecho, la autoestima y confianza nos permiten transmitir una imagen positiva a quienes nos rodean.

Amarse a sí mismos no implica ser egocéntricos, sino aceptarse, concentrarse en los propios puntos fuertes en lugar de hacerlo en los defectos y las fragilidades.

## ¿QUÉ CÓMO SE CONSIGUE?

El secreto está en concentrarnos en los éxitos y buenos resultados pasados, en lo que ya logramos, en lugar de focalizarnos en los fracasos. Recordar repetidamente las acciones positivas nos ayuda a generar imágenes mentales que fortalecen nuestra autoestima.

## ¿QUÉ BELLEZA?

Algo estrechamente vinculado con la impresión que deseamos causar en los demás es seguramente la belleza, el aspecto exterior.

La enciclopedia italiana Treccani define el concepto de belleza como "La cualidad capaz de complacer a través de los sentidos, convirtiéndose en objeto de digna y merecida contemplación". En efecto, cabe recordar que una imagen agradable y placentera es algo que podemos

### Belleza

/bel-léz-a/

La cualidad capaz de complacer a través de los **sentidos**, convirtiéndose en **objeto** de digna y merecida **contemplación**.

ENCICLOPEDIA  
TRECCANI

## INVENTARIO DE EXITOS

Un ejercicio muy útil consiste en elaborar una especie de "inventario de éxitos", una **recopilación de los objetivos** y las metas que hemos alcanzado en nuestra vida.

El **primer día** lo llenarás de símbolos positivos y **testimonios** de tus logros, incluyendo cartas de profesores que te felicitan por tus tareas, informes de tu jefe sobre la dedicación que has demostrado en la empresa, correos de clientes gratos por tu excelente servicio, cartas de agradecimiento de organizaciones sin ánimo de lucro a las que dedicaste tu tiempo y esmero... así como tantos otros documentos por

el estilo. Puedes redactar también un listado de los logros y comportamientos que te han dado un orgullo particular.

Cuando estés de bajón o te sientas fuera de lugar en una determinada situación, lee entonces este inventario y recuerda los éxitos que has alcanzado hasta ahora y que puedes volver a obtener.



construir. Claro, **no es nada fácil convertirnos** en la persona bella y carismática que tanto anhelamos, pero todo empieza por el deseo profundo de desarrollar una actitud sociable, alegre, optimista y positiva, por empeñarse en obtener un aspecto que conquiste la aprobación de las personas con quienes nos relacionamos. Si de verdad nos queremos y es profundo el deseo y la voluntad que nos impulsan, seguramente desarrollaremos ese tipo de

magnetismo. **Intentemos** entonces identificar nuestras **características**: algunas son innatas, como el aspecto físico o el coeficiente intelectual, pero cada uno de nosotros tiene la **capacidad de sacarle** provecho sobre todo a las no innatas, desarrollándolas para crear una personalidad más incisiva que la mera belleza física y aún más potente que la cultura.

¿Cuál es nuestro concepto de belleza? ¿Cuáles son nuestros ideales? ¿Quiénes

son los modelos que queremos seguir e imitar? ¿Quiénes queremos llegar a ser?

La respuesta debe ser solo una: **nosotros mismos**.

Claro, porque para transmitir una imagen positiva no es necesario ser como un divo de Hollywood. Obvio que esto puede ayudar, pero ¿dónde está escrito que la belleza ha de estar en un ejército de cuerpos, rostros y personalidades todos iguales? Tal vez sea suficiente una sonrisa reconfortante, una expresión serena, un aspecto cuidado y una actitud amable para que esa imagen y forma de ser la adquieran también nuestros interlocutores.

## NO HAY QUE JUZGAR UN LIBRO POR SU PORTADA

Por último, si bien es cierto que "no hay que juzgar un libro por su portada", también es verdad que la mayoría de nosotros prejuzga a las personas basándose precisamente en su aspecto y comportamiento. Es por esto que, a menudo, las personas nos dan una impresión positiva o negativa apenas las conocemos, durante

## PRUEBA A SONREÍR

Te sugerimos un ejercicio: prueba a sonreír sinceramente, no solo con la boca sino también con los ojos, a la cajera en el supermercado, al portero, al camarero, a tu vecino de casa... ¿qué efecto crees que obtendrás? ¿Y cuánto te costará hacerlo?

Evidentemente no podemos sonreír todo el día. La sonrisa no es una prenda que se lleva sin pensarlo, como una gorra.



## PERO UNA SONRISA AUTÉNTICA SOLO PUEDE SER LA EXPRESIÓN MANIFIESTA DE UNA ACTITUD INTERIOR

Se abre camino desde el corazón hasta el rostro y surge en la mi-

rada, en la voz e incluso en los gestos. Actúa como una persona feliz y te sentirás feliz. No hay manera de falsificar una sonrisa. Al sonreír, además, reprimimos cualquier sensación desagradable o ficticia que estemos viviendo. Acostumbrémonos a sonreír: es una manera simple y maravillosa para estar bien interiormente y manifestarlo a todo el mundo.



los primeros 30 segundos. Pensemos por ejemplo en el triste fenómeno del **bodyshaming**, el acto de burlarse de una persona por su aspecto físico. Hoy en día, tendemos a compararnos continuamente con los demás. Nos confrontamos con los modelos propuestos por las redes sociales y los medios de comunicación, y esto nos lleva a convertirnos cada vez más en jueces despiadados, tanto de nosotros mismos como de los demás. Es crucial recordar que los cánones de belleza cambian con el tiempo y que no vamos a demostrar quiénes somos a través de la operación bikini, yendo al gimnasio o comiendo sano. Cada vez que nos sintamos inadecuados por nuestro aspecto físico, recordemos cuán importante es nuestro cuerpo,

instrumento increíble y maravilloso. Dejemos de considerarlo un objeto para plasmar según los cánones impuestos por otros, dejemos de sentirnos menospreciados o inadecuados. Cada cuerpo forma parte de un enorme abanico de variantes que, hoy más que nunca, nos cuesta considerar la normalidad. Es fundamental entonces desarrollar esa seguridad y confianza en nosotros mismos, tan necesarias para comprender que la felicidad radica en cómo nos vemos en el espejo. Es fundamental transmitir a los demás esa felicidad y esa auténtica atracción para, asimismo, ser una inspiración para todos aquellos que entren en contacto con nuestra intrínseca belleza. ■

#### MEDAVITA MAG ACONSEJA

##### libros especiales

Cómo ganar amigos e influir sobre las personas - 1936

DE DALE CARNEGIE

«Cómo ganar amigos e influir sobre las personas», la obra de Dale Carnegie que ha vendido más de 30 millones de copias en todo el mundo y aún se mantiene en boga, sigue siendo uno de

los primeros **best sellers** entre los libros dedicados al **desarrollo personal**. Las palabras de Carnegie no son divagaciones teóricas de un experto en relaciones interpersonales, ni grandilocuentes capítulos de un tratado de psicología: se trata simplemente de **consejos** que tienen una **inmediata aplicación práctica** en el **trabajo**, en **casa**, en los **negocios** y las **relaciones sociales** en general. En un estilo ameno y coloquial, Carnegie ofrece solución a los problemas de cada día, como ninguna escuela nos enseña a afrontar.



## SERGIO BORRA

### CEO DE DALE CARNEGIE ITALIA

Sergio Borra es el fundador y **CEO** de **Dale Carnegie Italia**, empresa asociada a Dale Carnegie Training®, líder en el sector de la formación y capacitación empresarial en más de 80 países.

Con más de 30 años de experiencia en la capacitación en gestión y comportamiento, Sergio ha trabajado — contribuyendo a su éxito— con más de 170.000 personas, desde equipos y directores de pequeñas empresas

hasta profesionales designados en grandes multinacionales. El talento de Sergio consiste en involucrar a cada persona de manera emocionante y concreta, proporcionándole herramientas útiles para alcanzar objetivos personales y profesionales y **promover el desarrollo** y la **adquisición** de **buenas prácticas** de inmediata aplicación para alcanzar el éxito.

Estas son sus principales áreas de especialización:

- **Comunicación eficaz**
- **Gestión estratégica del cambio**

- **Técnicas de presentación**
- **Estrategias de motivación y valorización del potencial**
- **Desarrollo del liderazgo**
- **Team building**
- **Venta y contratación**

También se desempeña como:

- **Capacitador principal** y Certificador de capacitadores en Dale Carnegie Italia
- **Coach** y consultor para las empresas más importantes a nivel nacional e internacional
- **Ponente** para prestigiosas asociaciones profesionales

# UNA HISTORIA DE AMOR POR EL CABELLO. UNA HISTORIA DE AMOR POR LA NATURALEZA. UNA HISTORIA AUTÉNTICA.



## MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial

# 13 PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES DE GRAN VITALIDAD Y POTENCIA. UN CONCENTRADO DE NATURALEZA QUE DA VIDA AL CABELLO

Edición:  
Medavita SpA

Dirección editorial y artística:  
Medavita

Diseño gráfico:  
Valentina Tomba y Judi Casagrande  
para Studio Idee Materia [www.inmateria.net](http://www.inmateria.net)

Colaboradores en este número:  
Sergio Borra, Silvia Cecchinato, Giuliana Lorenzo, Monica Mistretta,  
Tamara Rosso Duva, Tina Ruggeri

Traducción:  
We Translate Beauty  
[www.wetranslatebeauty.it](http://www.wetranslatebeauty.it)

*Romero (Rosmarinus officinalis)*  
*Arnica (Arnica montana)*  
*Canela (Cinnamomum zeylanicum)*  
*Jengibre (Zingiber officinale)*  
*Alcanfor (Camphora)*  
*Aloe (Aloe ferox)*  
*Cálamo (Acorus calamus)*  
*Gálbano (Ferula galbaniflua)*  
*Mirra (Commiphora myrrha)*  
*Nuez moscada (Myristica fragrans)*  
*Aquilea (Achillea millefolium)*  
*Fárfara (Tussilago farfara)*  
*Quina (Cinchona succirubra)*



**MEDAVITA**

UNA HISTORIA  
DE AMOR  
POR EL  
CABELLO.  
UNA HISTORIA  
DE AMOR  
POR LA  
NATURALEZA.  
UNA  
HISTORIA  
AUTÉNTICA.



PV3098ES - Edición de Septiembre 2020



**MEDAVITA**