

¿POR QUÉ LA LÚCUMA ES EL SUPERALIMENTO DE MODA?

Este fruto procede de los valles andinos de Perú y en verano es nuestro mejor aliado, porque lo puedes encontrar envasado en polvo y realizar riquísimos refrescos y helados. Pero ¿cuáles son las propiedades de la lúcuma? La más evidente es su alto contenido en betacaroteno o provitamina A (de ahí su color anaranjado), un fuerte y natural antioxidante que reduce los

daños causados por los rayos UV. Estos rayos son los principales responsables del envejecimiento prematuro de la piel. La provitamina A es esencial al participar en los procesos vitales de regeneración y en el crecimiento celular.

También la lúcuma tiene un alto contenido de niacina (vitamina B₃), que incrementa el proceso de producción de energía y potencia el sistema inmunológico. En verano solemos sentirnos cansadas debido a las altas temperaturas y a que alargamos las noches más de la cuenta, pero esta planta aumenta la energía cuando sientes ese agotamiento tanto físico como mental.

Añade a esto que contribuye a regular la concentración de glucosa en la sangre, por lo que previene la diabetes, y es rica en hierro, zinc, calcio, proteínas y fibra. Vamos, que se ha ganado el calificativo de superalimento con todas las de la ley. Si no encuentras lúcuma en el mercado, como hemos comentado, puedes adquirirla envasada en polvo en cualquier herbolario o hipermercado.



¿EXISTE LA CREMA 100% APTA PARA MI PIEL?

Eso es lo que deseamos encontrar todas cuando nuestro tipo de piel no es de la que llaman 'normal'. Afortunadamente puedes tener tus cremas personalizadas y realmente efectivas, porque no somos iguales ni siempre necesitamos lo mismo. La dieta, el clima, el estado de ánimo, el sistema hormonal, los sentimientos, la calidad del sueño, la contaminación, la exposición solar, el estrés, enfermedades, cambios de rutina,

etc., quedan reflejados en la salud de la piel.

Para que confeccionen tu cosmética, como si de un traje a medida se tratara, se analizan los genes implicados en el equilibrio hidrolipídico de la piel, elasticidad, radicales libres y regeneración, pigmentación, inflamación, sensibilidad, arrugas, patologías dermatológicas o telómeros, entre otros. Este conocimiento permite al profesional seleccionar ingredientes

activos según las deficiencias o potencialidades de tus características genéticas, restaurando el equilibrio celular y la capacidad de reconstrucción. Infórmate en www.dnactive.es

También está Perso, el primer dispositivo de L'Oréal para personalizar cosméticos en el hogar, basado en inteligencia artificial, o los beautytest, para conocer tu piel y proponerte la crema más adecuada (www.cage-cosmetics.com).

EN NUESTRO PUNTO DE MIRA

Kombucha

En España el consumo de esta bebida probiótica ha crecido exponencialmente durante el confinamiento, según un análisis realizado por Komvida, la marca artesanal de kombucha 100% ecológica que se produce en Extremadura. Al mejorar el sistema inmunológico, beneficiar la microbiota, equilibrar el metabolismo y ser revitalizante, la kombucha se ha convertido en uno de los refrescos preferidos por los deportistas (komvida.com).

Insomnio

Cuando las noches en blanco acechan la salud y el bienestar y nos dejan KO para poder realizar nuestros deportes favoritos, hay que tomar una solución. *El insomnio*, de Victoria de la Fuente, licenciada en psicología clínica y especialista en la patología del sueño, nos da consejos prácticos para lograr un mejor nivel de vida a partir de un sueño reparador (Amat Editorial).