



Objetivo: aparentar menos de treinta

Considerada como la gurú de la terapia natural *antiaging*, la nutricionista Roxy Dillon apuesta por el consumo de aceites esenciales, hierbas y supernutrientes para ayudarnos a recuperar la frescura y la vitalidad de los treinta años: “El envejecimiento va más allá de la piel. Afecta a tu pelo, a tu rostro y tu cuerpo de más formas de las que

puedes imaginar”. Para Dillon, la clave para rejuvenecer está en “recuperar la función celular y hormonal de la juventud”, como detalla en su libro *Más joven naturalmente* (Ed. Urano). En este manual, encontraremos cómo hacer frente de forma natural a problemas tan comunes relacionados con el paso del tiempo como

la celulitis, las canas, la caída del pelo, las bolsas bajo los ojos, las varices o las temidas arrugas. Para estas últimas, la nutricionista recomienda “una fina capa de aceite de jojoba, que puede ser extraordinariamente eficaz para las líneas profundas de la cara y el cuello”. Y para los ojos, “loción de lactato de sodio (al 60%)”.