

CLARA

1,95
ANTES: 2,50€
NUEVO PRECIO

TIRANTE, SENSIBLE,
APAGADA, SECA...
**TU PIEL
TE HABLA**
DESCUBRE
QUÉ NECESITA

**STOP
ATRACONES**
LO ÚLTIMO PARA SALIR
DEL CÍRCULO VICIOSO
DEL HAMBRE

**HAZ LAS PACES CON
TUS HORMONAS**
Y ADIÓS KILOS DE MÁS, SOFOCOS, MAL HUMOR...

30
ABRIGOS
a precios
mini

**ACTÚA
CONTRA
EL DOLOR**
LOS NUEVOS AVANCES
QUE MEJORAN TU VIDA

Especial
**COMIDAS
FÁCILES**
PARA TODO EL MES

★ EN
PORTADA
**Inma
Cuesta**
★★

N.º 279 - 1,95€
Exc. Canarias 2,10€
0.0279
B 428019 000408



CLARA
BELLEZA

¿Qué necesita tu piel?

Rojeces, granitos, flacidez, tono apagado... No todas las pieles requieren los mismos cuidados. Averigua cómo se comporta y reacciona la tuya y proporciónale, con las sugerencias de Clara, el tratamiento ideal.



“Noto la piel demasiado tirante”

Tras la piel áspera y poco confortable se esconde una realidad fisiológica: la deshidratación. A una piel deshidratada le falta agua por factores como el clima o la contaminación, entre otros.

Tu ritual básico de belleza

► Mantén a raya los elementos que favorecen la evaporación del agua: calefacción, aire acondicionado, contaminación, jabones agresivos y ciertos medicamentos (antiacéuticos, diuréticos).

► Hidrata a fondo la piel a diario. Se verá más rellena y turgente. La elección de la textura depende de tu tipo de piel, pero debería incluir activos como ácido hialurónico, glicerina, urea o provitamina B5.

Tratamiento de refuerzo en otoño

La mesoterapia con ácido hialurónico potencia la hidratación en cara y escote, sobre todo en pieles maduras. Se aconsejan entre 3 y 4 sesiones (una cada mes, 200€ por sesión). Clínica Clider, Madrid.

“Se me descama cuando llega el frío y me provoca irritación”

La piel seca es más propensa a las descamaciones. Cuando falta grasa en la piel –ya sea porque el cuerpo no la fabrica o por factores externos–, se debilita el cemento que mantiene unidas a las células de la capa córnea y estas se desprenden. La piel que se descama deja de cumplir su función protectora y es más vulnerable a las agresiones del medio ambiente y a algunos cosméticos.

Tu ritual básico de belleza

► Usa limpiadores untuosos. Mejor leche desmaquilladora que gel o agua micelar.

► Hidrátala y nútrela a diario. Usa cremas con glicerina, xilitol y hialurónico para mantener más tiempo el agua en la piel, y lípidos (ceramidas, karité, ceras).

► Apuesta por los aceites vegetales. Los ricos en ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, como onagra, borraja o girasol (en cremas y nutricosmética) restablecen la función barrera de la piel.

► Evita las duchas prolongadas. Y la calefacción muy fuerte, así como los cambios bruscos de temperatura.

► Sí a los frutos secos. Añade un puñado a tu dieta 2-3 veces por semana y aumenta el consumo de pescado azul.

Tratamiento de refuerzo en otoño

Una sesión facial con 3 concentrados de activos puros (vitaminas A y E y ácido hialurónico) actúa como un “abrigo” para reforzar el manto hidrolipídico de la piel. 150€, en Clínica Mira + Cueto, Madrid.



Normaderm
Cuidado
Embellecedor
Hidratación 24h,
de Vichy, 50 ml,
18,50€.

Sérum
antiglicación
Derm Aox
Intensive, de
La Roche-
Posay, 30 ml,
40,45€.

Crema
Perfect Elixir
Día, de All
Intense, con
provitamina
B5, 50 ml,
9,95€.
En El Corte
Inglés.

“El tono de mi cutis es amarillento”

Es la consecuencia de la glicación, una reacción química entre los azúcares que consumimos con la alimentación y las fibras de colágeno y elastina de la dermis. Estas se dañan y aparecen arrugas, flacidez y el tono amarillento de la piel.

Solución cosmética. Recurre a cremas y sérums anti-edad que contengan carnosina, un péptido que frena la glicación. Y mientras actúa la crema, una buena opción es camuflar el tono amarillo con BB creams o base y colorete.