

CLARA

CLARA.es

14

NUEVOS MASAJES

DÉTOX,
TONIFICANTE,
ANTIESTRÉS,
GOURMET,
REDUCTOR...

DALE VACACIONES A TU DIETA

y consigue mejorar los resultados

MODA

- SHOPPING CROMÁTICO: GUÍA PARA COMBINAR COLORES
- AVANCE DE TEMPORADA

PELO PEINADOS FACILES DE VERANO

SALUD TRUCOS PARA ALIVIAR EL CALOR

RECUPERERA ENERGÍA

- ACTIVA TU BIENESTAR CON 20 HÁBITOS
- DESCUBRE EL MINDFUL EATING
- PRACTICA LA SLOW BEAUTY

N.º 384 - 4€ Exc. Canarias 4,15€



00384
8 428019 000484

Objetivo: unificar la piel

Las manchas solares son el principal signo de envejecimiento prematuro. Para eliminarlas contamos con cosmética despigmentante y tratamientos estéticos. Y para disimularlas, con maquillaje corrector

ENCARNA AGUADO



Farmacéutica
MARTAMASI
@martamasi5

EL ÁCIDO FERÚLICO PREVIENE

Es un potente antioxidante que se extrae de la manzana y se incluye en cosmética porque aporta luminosidad y contrarresta los efectos negativos del sol y la contaminación, como las arrugas y las manchas. Para prevenirlas y mantener el rostro uniforme, podemos recurrir a un sérum de día que incluya este ingrediente. Mucho mejor si, además, cuenta con vitamina C en la fórmula porque potenciará su acción.



Un rostro con un tono uniforme rejuvenece la imagen. Para ello, si queremos evitar que aparezcan hiperpigmentaciones, usaremos fotoprotectores y cremas anti-manchas. Pero si ya han aparecido, debemos recurrir a la cosmética despigmentante, que aclara las manchas y evita que aumente su intensidad.

• **Objetivo: despigmentar.** Fíjate bien en las etiquetas. Los principales activos despigmentantes son la vitamina C, los ácidos ferúlico, kójico, azelaico y tranexámico; y los retinoides. Como hay diferentes tipos de manchas (solares, de tipo hormonal), lo mejor es consultar con un dermatólogo o farmacéutico para elegir el que mejor se adapte a nuestras necesidades. Sobre todo, es importante vigilar la concentración de los ingredientes, ya que algunos pueden causar irritación. Después de la regulación reciente del retinol a un máximo del 0,3%, la Unión Europea ha restringido el ácido kójico a una concentración no superior al 1% en productos despigmentantes.

• **Protección todo el año.** Si no queremos que las manchas vuelvan a aparecer, deberíamos usar protector solar todo el año o cremas de día con FPS 30 o 50. La radiación ultravioleta procedente del sol no hace vacaciones.

• **Camuflar sin usar base de maquillaje.** Las mujeres que prefieren prescindir de ella porque “cubre” demasiado la piel, pueden recurrir a esta rutina de maquillaje para igualar el tono. Primero usar una CC cream, que minimiza manchas y arrugas y aporta filtro solar con un toque

de color. A continuación, usar un corrector fluido de un tono más claro que la piel solo en las zonas más oscuras (ojeras y manchas). Si son muy oscuras, se puede usar primero un corrector naranja y después el de tono beige. El toque profesional es aplicar polvos traslúcidos solo donde se ha puesto el corrector para sellar el acabado y que dure todo el día.

Tratamientos que funcionan



Experta en estética
PAZ TORRALBA
@thebeautyconcept

LUZ PULSADA

Más conocida como IPL, este tratamiento que emite pulsos de luz de alta intensidad es muy eficaz contra las manchas solares, a la vez que estimula el colágeno y reafirma. Lo más recomendable es hacer entre 3 y 5 sesiones, 1 a la semana, y el precio es a partir de 300€ cada una.



Doctora
BEATRIZ BELTRÁN
@drabeatrizbeltran

PEELING QUÍMICO

Es un procedimiento dermatológico de exfoliación con el que se logra la renovación de las capas más superficiales de la dermis. Es perfecto para las pieles apagadas o con irregularidades por el daño solar. La sensación de picor o enrojecimiento tras el peeling mejoran en 1 o 2 días. A partir de 120€.