

# CLARA

CLARA.es

**¿CUÁL ES TU  
CREMA IDEAL?**

LOS DERMATÓLOGOS  
DE LAS FAMOSAS  
TE LO CUENTAN

LA NUEVA  
DIETA DEL  
**BRUNCH**

DESAYUNO + COMIDA:  
IDEAS DELICIOSAS PARA  
ADELGAZAR CON PLACER

**SUPLEMENTOS  
Y VITAMINAS**

TODA LA  
VERDAD

**SALVA  
TU PELO**

TENEMOS LA  
CLAVE PARA  
CUIDARLO

*Toni*  
**Acosta**  
MADRE NO  
HAY MÁS  
QUE UNA

**TRUCOS  
QUE TE  
QUITAN  
AÑOS**

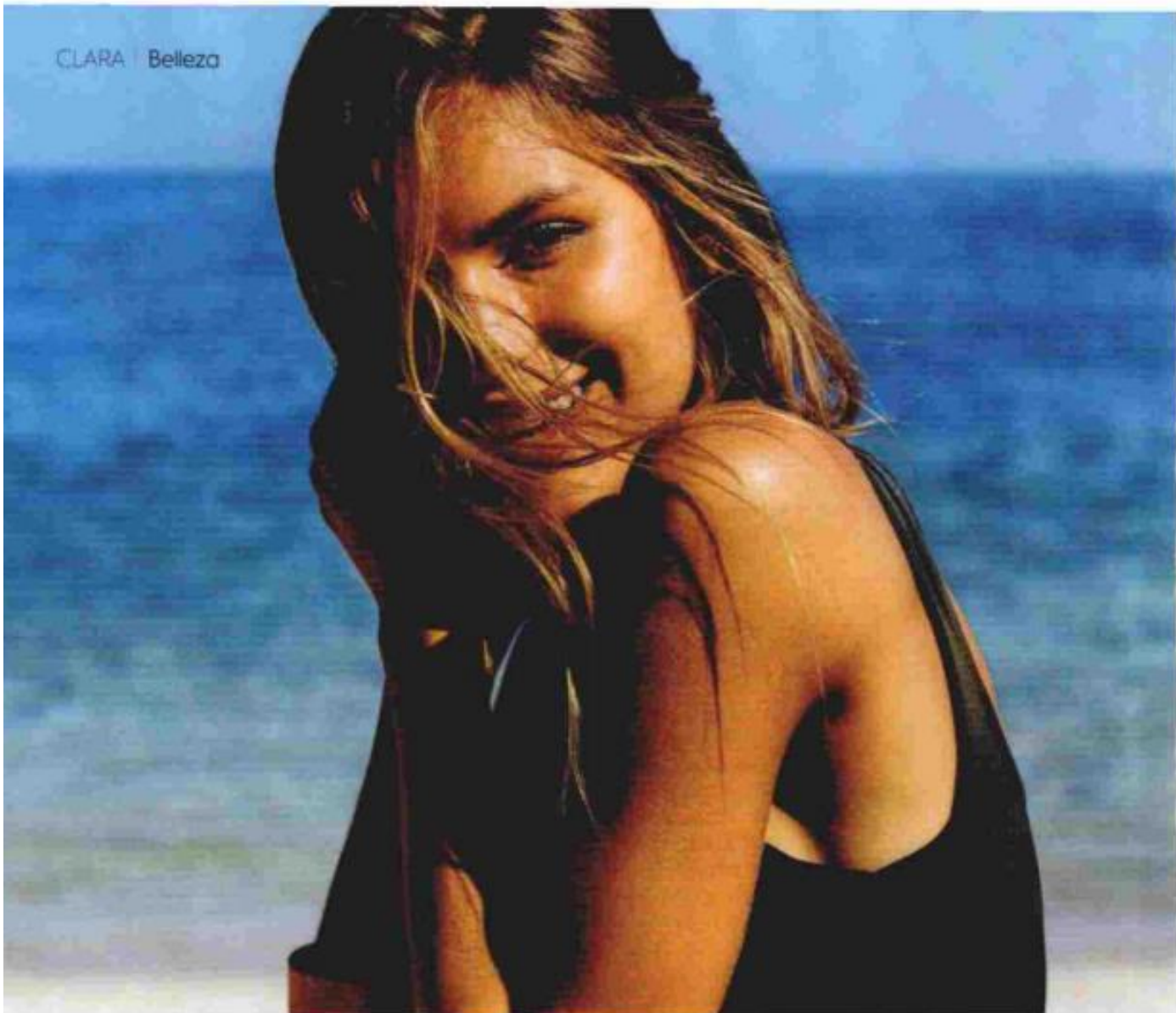
Y LOS ERRORES QUE  
TE LOS PONEN

150  
**IDEAS  
DE MODA  
DESDE 10€**

AVANCE  
TENDENCIAS  
COMPRA YA  
Y LLEVALO  
EN OTOÑO

Nº 324 - 2,50€  
Exc. Canarias 2,65€  
0.0324  
8 428019 000408

CLARA | Belleza



# ¿CUÁL ES TU CREMA IDEAL?

**LOS DERMATÓLOGOS DE LAS FAMOSAS TE LO CUENTAN**

¿No tienes muy claro cuál o cuáles son las cremas más adecuadas para ti? Nos hemos puesto en contacto con las expertas en belleza de las celebrities y los mejores dermatólogos para que compartan contigo los requisitos imprescindibles. Siéntete a gusto en tu piel.



**1** Si vives en la ciudad, merece la pena que compres una crema de las nuevas líneas anticontaminación.

El exceso de impurezas y el tono grisáceo es fruto en muchas ocasiones del exceso de metales pesados e hidrocarburos en el aire.

**Leticia Carrera, directora técnica de Centros Felicidad Carrera, donde acuden Juana Acosta y Adriana Ugarte.**

## **2** APROVECHA LA NOCHE PARA DETOXIFICAR

Es un buen momento para incorporar un sérum o crema con vitamina A o retinoides a tu rutina de belleza. Ayudará a tus células a renovarse y a borrar pequeñas arruguitas y signos de fatiga.

**Carmen Navarro, directora de Centros Carmen Navarro, donde acuden Helen Lindes y Ana Polvorosa.**



Crema Aceite Nutri-Fortificante Nuxuriance Gold de Nuxe, 69,90€.

Complex Serum 2% Retinol de dr. brandt, 69€.

## **3** LA CLAVE, MANTENER LA FIRMEZA

Cuidando la firmeza de la piel combatimos el principal signo de envejecimiento. Para mantener la densidad, la crema debería tener péptidos y lípidos, porque potencian su reparación natural. No arriesgues con pociones caseras, el pH resultante puede alterar tu piel.

**Maribel Yébenes, directora del Instituto de Belleza Maribel Yébenes, centro que trata a Pilar Rubio y Marta Sánchez.**

**4**

## PIERDE EL MIEDO A LOS ÁCIDOS

Aparte del gran poder hidratante del ácido hialurónico, puedes buscar en tus cosméticos el beneficio de otros ácidos. Por ejemplo, el azelaico es muy eficaz contra las manchas, el pirúvico es un gran exfoliante con efecto iluminador y el ácido láctico favorece la firmeza y elasticidad.

**Nuria Soteras, directora de BackStage BCN, donde van Silvia Abril y Antonia Dell'Atte.**



Crema hidratante con ácido láctico de Elizabeth Arden Pro, 84€.



## **5** MÁSCARILLA A DIARIO!

Irina Shayk, Chiara Ferragni o Sara Sampaio usan mi mascarilla de láminas de oro para eventos porque activa la renovación celular de la piel y da mucha luminosidad. Al margen de esta, recomiendo usar mascarillas a diario. Un día nutritiva, otro día detox, al siguiente hidratante. La piel cambia radicalmente. Es uno de los secretos de la piel perfecta de las asiáticas.

**Mimi Luzon, facialista de las celebrities y creadora de la 24K Pure Gold Mask.**

**6**

SOY UNA AUTÉNTICA FAN DEL ÁCIDO HIALURÓNICO. TODA MUJER DEBERÍA TENER UN SÉRUM CON ESTE COMO INGREDIENTE PRINCIPAL PARA APLICAR ANTES DE SU CREMA. AL ATRAER Y RETENER EL AGUA, AYUDA A FRENAR LAS ARRUGAS.

**Silvia Oliete, directora del centro Blauceldona, el de Macarena García.**

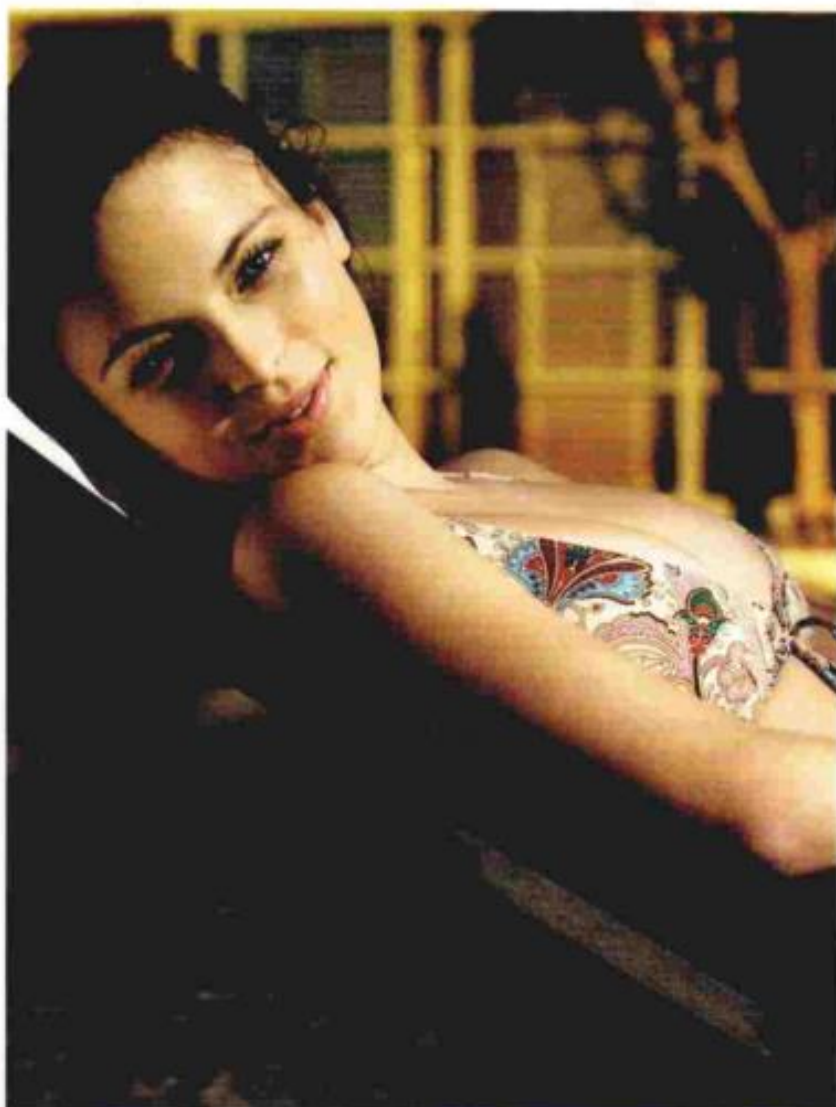
7

PONER MÁS CANTIDAD DE LA NECESARIA NO AUMENTARÁ LA EFECTIVIDAD DE LA CREMA. PERO SÍ CONVIENE SER ALGO MÁS GENEROSA EN LAS MEJILLAS, PORQUE AQUÍ LA PIEL SUELE ESTAR MÁS SECA. SIN OLVIDARNOS DE QUE SE DEBE PROLONGAR SU APLICACIÓN TAMBIÉN HACIA EL CUELLO, OTRA ZONA MUY FRÁGIL Y DELATORA DE LA EDAD.

**Dr. Antonio Ortega, dermatólogo de la Clínica Menorca.**



Crema efecto lifting Lift-Structure de **Filorga**, 66,90€.



8

### ACNÉ REPENTINO

Sin ser adolescente, ¿de pronto empiezan a salirte granitos y puntos negros? Puede ser que tu piel sea de tendencia grasa y haya sido un efecto rebote del sol o, sencillamente, que estés usando una crema muy densa que tapone los poros. Pásate a las texturas más fluidas, tanto en tu crema como en el fotoprotector.

**Dra. Elia Roó Rodríguez, directora de la Clínica Dermatológica Roó.**



### ¿QUÉ NECESITAS JUSTO AHORA?

No importa si es seca, grasa, mixta o sensible, según la época del año tu piel "pide" que se cubran unas necesidades específicas. En otoño, por ejemplo, a casi todos los rostros les falta luminosidad, por lo que es aconsejable optar por una crema con vitamina C o reforzar la tuya con un booster que la contenga. Le aportará mucha luz y vitalidad.

**Dra. Adriana Juanes, dermatóloga de Instituto Médico Láser.**



# 10

## LA REGLA DE ORO: HIDRATACIÓN Y CONFORT

Si a primera hora de la tarde empiezas a sentir tirantez en tu piel es que tu crema de día no ofrece suficiente hidratación y se queda corta. Sin duda, el ácido hialurónico, del que tanto has oído hablar, es uno de los mejores ingredientes hidratantes; y recuerda usar una textura más densa y rica si tu piel es más bien seca.

**Dr. Martín Pérez Leal, responsable técnico en Laboratoire d'Expertise Clinique Espagne (LABEX).**

Crema de día Hyaluron Filler FPS 30 de **Eucerin**, 36€.



# 11

Es normal dejarse tentar por una crema que huele muy bien o con un color sugerente. Sin embargo, cada vez es más frecuente desarrollar una sensibilización o alergia a determinados perfumes o conservantes. Si notas picor o irritación, ¡deja de usarla!

**Dr. José Luis Ramírez, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional.**

# 12

## ¿SEGURO QUE TE LA APLICAS BIEN?

Si tienes prisa y no tienes tiempo para hacerte un masaje reafirmante a fondo, la mejor y más sencilla manera de aplicar la crema es depositar una pequeña cantidad de producto (no mayor al tamaño de un guisante) en la parte interna de la mano, palmear suavemente para repartir el producto entre las dos manos y aplicarla con suaves presiones por todo el rostro, sin desplazar la piel.

**Dora Ramgel, directora técnica y formadora de Lamdors.**



# 13

MUCHAS CREMAS INCLUYEN SILICONAS PARA QUE LA PIEL SE VEA MÁS UNIFORME, PERO EL EFECTO ES EFÍMERO. ES MEJOR PRESCINDIR DE ELLAS PORQUE SON OCLUSIVAS Y TAPONAN EL PORO. SUELEN APARECER ENTRE LOS INGREDIENTES CON LAS TERMINACIONES -CONE, -CONOL Y -XANE.

**Dr. Antonio Ortega, dermatólogo de la Clínica Menorca.**

Emulsión matificante Cienance Mat de **Avène**, 17,91€.

# 14

## LA VENTAJA DE LAS HIDRATANTES MATIFICANTES

Hay un gran porcentaje de mujeres que tienen la piel mixta, más seca en mejillas y con grasa en frente, nariz y barbilla. Las hidratantes matificantes, con una textura ligera, aportan confort en los pómulos, mientras eliminan los brillos de la zona T.

**Ariadna Ortiz, dermatóloga y directora médica de Pierre Fabre Dermocosmética.**



Dispositivo de limpieza facial Luna 3 de Foreo, 199€.



## 15 PREPARA BIEN LA PIEL ANTES

Una piel que no se haya limpiado previamente en profundidad no dejará que penetren bien los activos de las cremas. Recomendando los cepillos sónicos. Gracias a sus más de 8.000 pulsaciones por minuto abren los poros delicadamente sin estirar la piel.

**Adriana Ribé, dermatopatóloga y directora de Ribé Clinic.**



## 18 LA HIDRATACIÓN A VECES NO BASTA

Si tu piel es muy seca, necesita también lípidos y activos que refuercen la función protectora de la piel. Busca texturas cremosas que incluyan aceites emolientes, pre-tocoferil, glicerina, manteca de karité o extracto de frutos rojos.

**Cristina Castillo, farmacéutica y product manager de Laboratorios Avène.**

## 16 STOP MANCHAS

Para reforzar la acción de tu crema antimanchas, usa antes un sérum que contenga arbutina, ácido kójico, extracto de regaliz, vitamina B3 o ácido azelaico. Estos dos últimos activos los puedes usar indistintamente día y noche.

**Inmaculada Canterla, directora de Cosmeceutical Center.**

## 17

Si tu piel es fina, será muy propensa a los hematomas. Refuézcala con cremas que estimulen la producción de colágeno. De esta manera, la redensificarás.

**Dra. Ana Fernández-Tresguerres, dermatóloga de The Beauty Concept.**

## 19

SI TU PIEL ES SECA, OLVIDATE DE CUALQUIER COSMÉTICO QUE SEA ASTRINGENTE, COMO LOS POLVOS COMPACTOS. SI QUIERES DARLE UN TOQUE DE COLOR A TU PIEL, ELIGE UNA BB CREAM. APARTE DE TRATAMIENTO ANTIEDAD, MEJORARÁS EL TONO.

**Dra. Adriana Juanes, del Instituto Médico Láser.**

BB cream L'Hydro-Active 24 heures de Jeanne Piaubert, 35€.



## 20 MINIMIZA LOS RIESGOS

¿Tu piel se ha vuelto reactiva o la notas cada vez más sensibilizada? Opta por la cosmética natural anti-edad con ingredientes como la manteca de karité, aceite de pepita de uva o rosa mosqueta. Es reparadora, pero con efecto calmante.

**Nuria Soteras, directora del centro BackStage BCN.**

## 21 ADIÓS A LAS ROJECES

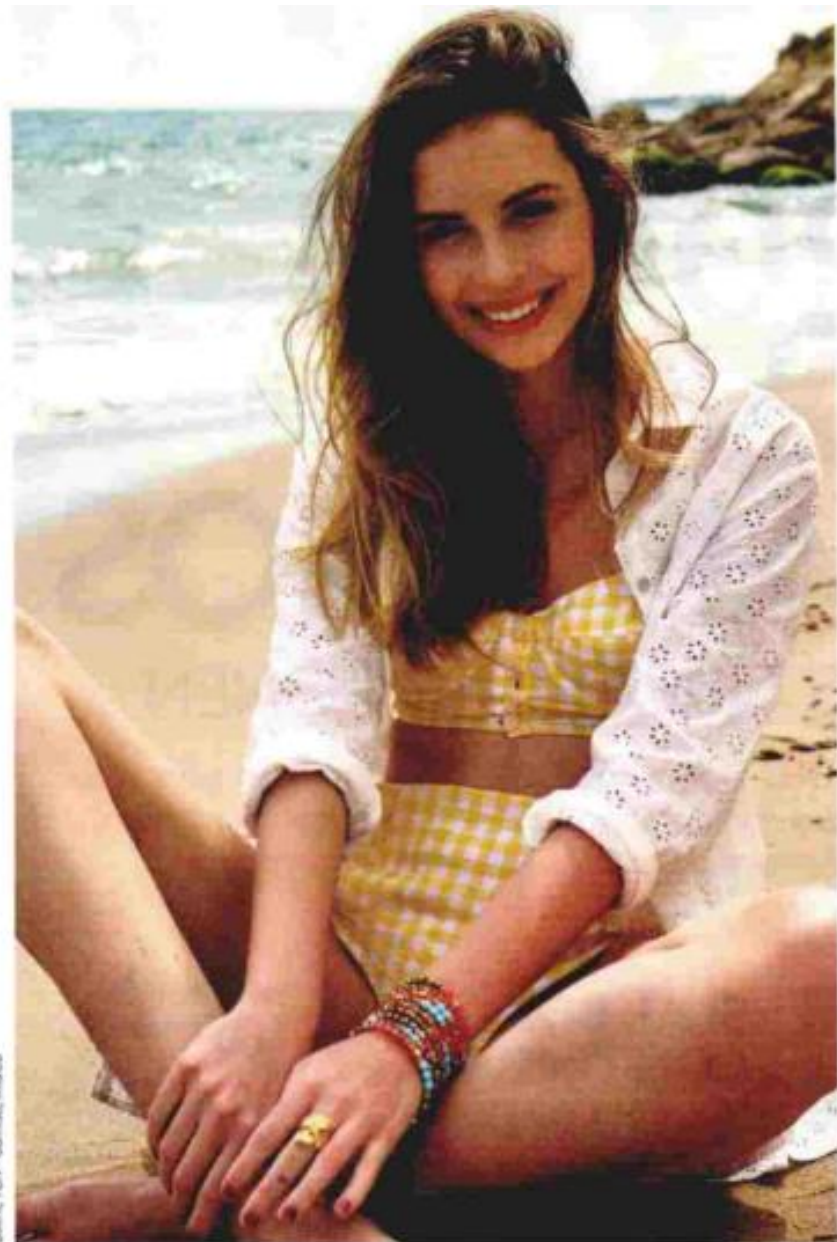
Si tu piel es sensible, con tendencia a las rojeces y la descamación, evita las limpiadoras y cremas con corticoides. Lo mejor son las texturas ligeras y calmantes. Elige ingredientes que disminuyan la inflamación, como aloe vera, ruscus, nim, niacinimida, urea o alantoina.

**Verónica López, dermatóloga del Instituto Médico Ricart.**

Limpiadora facial purificante de nim de Himalaya, 4,25€.







Bleiss, TON - Camisa, M&amp;Co

## 23

### ADIÓS A LOS BRILLOS

La piel grasa envejece mejor por tener mayor grosor, pero suele tener demasiados brillos. Para combatir el exceso de sebo elige una crema que contenga entre sus ingredientes ácido salicílico, alfa-hidroxiácidos y/o retinol.

**Dra. Ana Fernández-Tresguerres,** dermatóloga de The Beauty Concept.

## 24

### ¿LA NOCHE TE CONFUNDE?

Si por la mañana tienes una sensación de picor en el rostro, es posible que tu crema de noche sea demasiado "agresiva". Algunos ingredientes antiedad, como los alfa-hidroxiácidos o retinoides, pueden irritar las pieles más sensibles. Si es tu caso, cambia a una crema con activos antiaging naturales, más suaves (jojoba, flor de loto, agua de rosas, extractos de algas).

**Dra. Aurora Guerra,** jefa de Dermatología del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid.

## 22

### MUCHO MEJOR CON FPS

En el reciente Congreso Mundial de Dermatología de Milán se puso una vez más de relieve que los rayos UVA/UVB son la primera causa de envejecimiento prematuro. Aun así, un 60% de mujeres reconoce no usar factor de protección solar en su crema habitual. Es un error, porque bastan unos minutos bajo el sol para que la piel incremente su rugosidad. Además, no hay excusa, porque las cremas antiedad con FPS actuales tienen un acabado suave y mate.

**Frauke Neuser,** directora científica de la firma cosmética Olay.

## 25

NO HACE FALTA ACUMULAR MIL Y UNA CREMAS, PERO NO PRESCINDAS DE UNA ESPECÍFICA PARA EL CONTORNO DE OJOS, PORQUE AQUÍ LA PIEL ES MUCHO MÁS FINA. LO BUENO ES QUE TAMBIÉN SIRVE PARA EL CONTORNO DE LOS LABIOS.

**Dora Ramgel,** directora técnica y formadora de Lamdors.



Crème Correctrice Confort Nuit Anti-Âge Global de Yves Rocher, 25,95€.

Por Rosa Girone

clara.es 55