

CLARA

CLARA.es

CARBÓN ★ ARCILLA ★ ALGAS

UNA PIEL RADIANTE

LAS MASCARILLAS
QUE ESTÁN
CAUSANDO
FUROR

MODA

LOS JEANS
QUE HACEN
TIPAZO

**RECETAS
DÉTOX**

QUE NO TE
DEJAN CON
HAMBRE

**MARIE
KONDO
VITAL**

LIBÉRATE
DE LO QUE
TE IMPIDE
SER FELIZ

Eduarne
EN PORTADA

**FUERA
MOLLITAS**
LOS EJERCICIOS
QUE AFINAN
TU CINTURA

**RESPIRA
MIMA TUS
PULMONES**
Vivirás más
y estarás
más guapa

ADELGAZA SIN SUFRIR

**FUNDE LA GRASA QUE TE SOBRA
CON LA DIETA RESET**

N.º 330 - 2,50€
Exc. Canarias 2,65€



00330

4 04013 00330 0

Carbón, arcilla, algas...

PIEL RADIANTE

¡Adiós a las imperfecciones y al "efecto globo"!

Las nuevas mascarillas con las fórmulas purificantes más efectivas y las propuestas remodeladoras más potentes te permitirán renovar cara y cuerpo.

Por Rosa Girona

No dejes que el invierno y la contaminación apaguen la piel de tu rostro ni que las toxinas se acumulen en tu cuerpo propiciando la incómoda y antiestética hinchazón. Es hora de hacer un reset con CLARA. Recupera la juventud y luminosidad de tu cara desde casa con mascarillas, concediendo especial protagonismo a las purificantes e iluminadoras, y recurre a los mejores productos corporales detox para potenciar el efecto de los tratamientos remodeladores más eficaces.

CARA

Rostro luminoso con mascarillas détox en casa

• **En invierno, renovación.** Lo más apropiado para nuestra piel en esta época es una acción detoxificante y un efecto peeling que renueve la piel. Y para ello “nada mejor que las mascarillas purificantes e iluminadoras, porque con sus fórmulas ultraconcentradas conseguimos resultados profesionales en casa”, según la farmacéutica y experta en dermocosmética Rocío Escalante.

Purificantes: ni una sola imperfección

Estas mascarillas complementan la acción de las limpiadoras faciales. Las infalibles, esas que lucen las celebrities en las redes, están formuladas con uno o varios de estos ingredientes:

- **Arcilla.** Purifica la piel. La arcilla verde es más indicada para piel grasa; la blanca o amarilla, para las mixtas, y la rosa, para pieles sensibles.
- **Carbón activado.** Limpia los poros en profundidad, pero conviene usar después una buena hidratante porque suele reseca la piel.
- **Algas.** Son muy antioxidantes. Eliminan toxinas y rehidratan. Por sus propiedades antiinflamatorias son ideales cuando hay brotes de acné.
- **Arena volcánica.** Tiene una acción exfoliante y mejora la textura de la piel, afinándola.
- **Arbol de té.** Ayuda a regular el exceso de grasa, remineraliza la piel y combate los granitos.



¿Sabías que hay más de 30.000 variedades de algas? En el rostro oxigenan y refuerzan la piel; en el cuerpo, tienen efecto remodelador.

Iluminadoras: afinan el poro y aclaran

Busca las que incluyan dos o más de estos activos: vitamina C, vitamina E, resveratrol, ácido hialurónico y pro-retinol... Al actuar conjuntamente, “desarrollan una potente acción iluminadora, antioxidante y retexturizante, a la vez que purifican y detoxifican la piel”, comenta Rocío Escalante.

- **Mascarillas con AHA.** O lo que es lo mismo, mascarillas con alfa hidroxiácidos (AHA). Son otra excelente opción porque, además de

exfoliar suavemente la piel, la "aclaran", es decir, unifican el tono. Son ideales para pieles con tono apagado o pieles maduras con manchas.

Por qué son tan efectivas

Cuando te aplicas una mascarilla, "saturando" la piel con ingredientes muy concentrados, se produce una vasodilatación y un ligero efecto calor que hace que los poros se dilaten. De esta forma, la piel es capaz de absorber mejor todos los beneficios de los activos.

• **¿Y cuánto tiempo me la dejo?** Respeta los minutos que indica el envase de la mascarilla: 10, 15, 20 minutos... "Por dejarla más tiempo no vas a conseguir mejores resultados", comenta la farmacéutica.

Conviértelo en un ritual placentero

Para ello, escoge el formato de mascarilla que más te guste.

• **Gel, crema o espuma.** Se aplica una buena capa y después del tiempo recomendado, se aclara con agua o se masaja el resto de producto.

También las hay en formato parches para zonas concretas, como contorno de ojos y labios.

• **Tissue.** Conocidas como mascarillas sábana o velo, el tejido está impregnado y se adapta a la cara.

• **Plásticas o peel-off.** Al depositarse sobre la piel, forman un film transparente y se retiran tirando desde los bordes. Ojo las pieles sensibles: algunas se adhieren demasiado y pueden perjudicar la piel.

MASCARILLAS PARA "ESTRENAR" NUEVA PIEL

★ CON ARCILLA ROSA

Para piel sensible: limpia los poros en profundidad sin irritar. Mascarilla Limpiadora Suave de **Apivita**, 13€.

★ DE ÁRBOL DE TÉ

Para piel mixta o grasa: combate brillos y granitos. Teens Dream de **Payot**, 6,95€, el sobre.

★ ARENA VOLCÁNICA

Para pieles maduras: sus micropartículas exfolian, purifican y alisan la piel. Mascarilla Detoxificante Antiedad de **Resultime**, 41,90€.



Clara ELIGE



CORPORAL

Cuerpo deshinchado y sin toxinas

Las toxinas se manifiestan en tu cuerpo en forma de edema, pérdida de elasticidad, acumulación de grasa y falta de firmeza. Di adiós al “efecto globo” con:

- **Cosmética remodeladora.** Puedes reducir hasta 1,5 cm de contorno gracias a extractos de plantas (abedul, cola de caballo, hiedra) o potentes activos como la cafeína.

- **Complementos alimenticios.** Detoxifican (alga chlorella), drenan y queman la grasa más rápido (alcachofa, chitosán) o ayudan al tránsito intestinal (cardo mariano, fucus y aloe vera).

- **Masaje drenante.** Con movimientos circulares y ascendentes aceleras la acción de los cosméticos y drenas los tejidos afectados por la retención de líquidos.

Los tratamientos reductores que sí funcionan

¿Quieres acelerar los resultados de tu ritual de belleza? Estos son los protocolos que arrasan:

- **Combinado Tech a medida.** Tras un diagnóstico personalizado, se establece el número de sesiones en las que se combinan varias técnicas remodeladoras: radiofrecuencia, ondas acústicas, LPG o Icon.

Más inf.: backstagebcn.com

- **Drenaje más corrientes.** Se combina la terapia de Vooder (masaje de drenaje linfático) para el vaciamiento de los ganglios, mientras

Mantén a raya el estrés: inflama y oxida el cuerpo, afectando al hígado y los riñones, los órganos de depuración.

que la técnica galvánica trabaja desde el interior de la célula, dando un aspecto más firme a la piel. Elimina la grasa al mismo tiempo que reafirma la musculatura.

Más inf.: clnicarosorodrigues.com

- **Algoterapia.** Utiliza el potente poder reductor de las algas marinas fucus, alga espirulina o alga parda para eliminar líquidos y toxinas. Reduce el volumen.

Más inf.: institutoebenito.com

- **Masaje remodelador.** Sigue siendo una excelente opción para reducir la hinchazón. Combinado con cosmética reductora, elimina toxinas, mejora la circulación y reduce contorno. Más inf.: tacha.es

- **Presoterapia.** Es una de las técnicas más consolidadas contra la retención de líquidos. La presión del aire realiza un drenaje linfático que ayuda a tratar la celulitis, así como la mala circulación.

Más inf.: slowlifehouse.com

Y PARA TU CARA, LA TÉCNICA TOP: JETPEEL

Una ducha facial de oxígeno que exfolia, hidrata y rejuvenece.

1. CÓMO ACTÚA

Utilizando un pequeño dispositivo con aire a presión, los activos penetran en lo más profundo de la piel sin necesidad de agujas.

2. EL EFECTO

Se usan concentrados de agua salina, algas, aloe y vitaminas para purificar la piel y difuminar manchas, arrugas e imperfecciones en solo una sesión completamente indolora. Inf.: thebeautyconcept.com