

Fecha: Octubre 16

Medio: Clara

Producto: Light Therapy - Devices

CLARA

 **Cáncer de mama**

LO QUE NADIE
TE HA CONTADO

**VISTE BIEN
SIN ESFUERZO**

Los trucos para ir
mona y a la última

ESPECIAL

**EL PELO
QUE DESEAS**

LO ÚLTIMO EN
TRATAMIENTOS
Y TENDENCIAS

**SANA, FUERTE
Y MÁS FELIZ**

27 "RECETAS"
QUE TE
AHORRAN
MUCHAS
PASTILLAS

**PREMIOS
CLARA**
Gana un
cheque de
1.000€

**PORTADA
Helen
Lindes**

**LA DIETA
MÁS FÁCIL
DEL MUNDO**

✓ SIN HAMBRE ✓ SIN PROHIBICIONES ✓ A TU GUSTO



Nº 2 290 - 2 50€
Enc. Canastillo 2,65€



Fecha: Octubre 16

Medio: Clara

Producto: Light Therapy - Devices

Sé constante. Si usas la despigmentante a diario, las manchas se empiezan a atenuar tras un mes y medio de empezar a usarla

SIN RASTRO DE LENTIGOS**Con Láser Q-Switched**

La ventaja de este láser es que emite gran cantidad de energía luminica en muy poco tiempo (fracciones de segundo), por lo que consigue penetrar en la piel sin dañarla. Después de la sesión de láser queda una costra del mismo tamaño de la mancha que desaparece en unos 5-10 días.

En Ribé Clinic, Barcelona; y Clínica de la Fuente, Madrid. A partir de 200€ (en función del número de manchas).

PARA TODO TIPO DE MANCHAS**Peeling médico suave**

El ZO 3-Steps Stimulation Peel es un peeling químico muy eficaz pero a la vez suave. Trata las manchas de origen hormonal y las producidas por el daño solar, a la vez que reduce las líneas de expresión, los poros abiertos y da luminosidad a la piel.

* Se aplica una mezcla de potentes agentes exfoliantes (17% de ácido salicílico, 10% de ácido tricloacético y 5% de ácido láctico), que eliminan las capas superficiales de la epidermis. También contiene saponina, que minimiza las reacciones de la piel, y glicodina, para mejorar la hidratación. En Instituto de Dermatología Iderma, Barcelona. A partir de 250€.

365 DÍAS DE FOTOPROTECCIÓN**Aísla tu piel de los rayos UV**

La fabricación de la melanina y, por lo tanto, la aparición de manchas, se pone en marcha cuando los rayos ultravioleta llegan a la piel. Fíjate que decimos los UV, no el sol. En otras palabras, en los días grises también hay que aplicar el fotoprotector en cara y manos. Así evitamos que las manchas oscurezcan y que aparezcan nuevas. Además, ahora hay fotoprotectores con acción aclarante. Incluyen activos antimanchas a una concentración tan alta como en un tratamiento antiedad.

DESPIGMENTANTES**A cada mancha, su activo**

Fíjate en los ingredientes de la despigmentante y elígela en función del tipo de mancha:

* La vitamina C, el ácido kójico y la arbutina, entre otros, son idóneos para los lentigos.

* El ácido azelaico y los hidroxiácidos (glicólico, láctico, mandélico, etc.) funcionan muy bien contra el melasma. Si recurras a un tratamiento médico, la hidroquinona combinada con isotretinoína da excelentes resultados.

AYUDA EXTRA DESDE DENTRO**Refuerza con nutricosmética**

La cantidad de vitamina C del organismo disminuye con la edad. Los suplementos de esta vitamina por vía oral contrarrestan los radicales libres, lo que significa una menor cantidad de manchas ocasionadas por la edad. Otros antioxidantes con acción aclarante son el ácido lipóico, el pycnogenol y el té verde. Si se combinan, la acción antimanchas será más eficaz.

**LO ÚLTIMO****Tecnología antimanchas en casa**

Hay dispositivos de uso doméstico que ayudan a difuminar las manchas localizadas. Combinan varias tecnologías:

* **La luminoterapia.** La luz verde que emite el aparato frena la actividad de los melanocitos, por lo que la síntesis de la melanina disminuye, y la intensidad y el tamaño de las manchas se reducen.

* **La ionoterapia.** A través de corrientes o microvibraciones aumenta la permeabilidad de la piel para mejorar la eficacia de las cremas antimanchas.

El aparato se usa solo o después de la crema antimanchas. Se activa en contacto con la piel y, tras un minuto, se apaga automáticamente para que pueda ser usado sobre otras zonas del rostro, escote o manos. Los estudios indican que, después de un mes, la pigmentación se reduce el 27%.

Por M.ª Teresa Alcalá
Clara 51

