

La revista de moda y belleza más vendida en México

# GLAMOUR

MÉXICO

*Tips*  
**Más dinero,**  
menos esfuerzo

**\* Maite Perroni**

“Sólo me gusta ganar”

**25**

**reglas**  
para tener una piel perfecta

Especial  
Horóscopo

**Sexo,**  
pasión  
y amor

Exclusiva  
**Orange is the New Black...**  
Ellas nos cuentan todo

\$41.00 • AGOSTO 2015



# El poder de las Capas

¿Rutina facial de siete pasos? Te aseguramos que es mucho menos excéntrica de lo que imaginas. En la búsqueda de un cutis radiante, más realmente significa más.

Las Spice Girls, Maroon 5, Coldplay y nuestros productos para el cuidado facial tienen algo en común: todos trabajan mejor en grupo. “Aplicarlos en capas, hace que cada uno de ellos sea mucho más potente y efectivo. Llegando a provocar una diferencia muy notable en el rostro”, comenta la dermatóloga Ranella Hirsch. “Las personas siempre quieren saber los secretos para un cutis perfecto y éste es uno de los más importantes”. Las mujeres asiáticas han estado usando múltiples hidratantes y aceites en su piel, simultáneamente, durante décadas, pero esto apenas comienza a difundirse en Estados Unidos. Antes de que digas “yo ya hago capas”, no estamos hablando de poner crema después del suero. ¡Por favor! Eso es para principiantes. Hablamos de crear una especie de sándwich con múltiples capas: tónico, crema hidratante, dos sueros, contorno de ojos y labios, bloqueador solar... Al hacer correctamente este régimen (en un máximo de 10 minutos), que implica varios pasos, tendrás como resultado la piel más hermosa que jamás hayas visto. Entonces, ¿qué productos necesito? ¿Qué tipo de ingredientes debo mezclar entre una capa y otra? ¿En qué orden debo aplicar los productos y cuáles son los más novedosos? Te damos los mejores tips para que, de una vez por todas, perfecciones la técnica que te ayudará a tener una piel más joven y hermosa, desvaneciendo las arrugas, diciéndole adiós al acné y hola a una piel radiante.

# La receta perfecta

**Si eres de las que se aplica cinco cremas y después termina lavándose la cara por tanta pesadez, mejor toma nota de los consejos de los expertos.**

## Comienza ligero

Los sueros —son los productos más suaves— van primero porque: a) tiene sentido y b) “aportan ingredientes activos a la piel de manera más eficiente”, dice Hirsch. Escoge dos o tres que traten esos problemas de la piel que te preocupan: fórmulas con péptidos para las arrugas, ácido salicílico para la piel grasa, y con regaliz o aloe a fin de calmar las rojezes del rostro.

**Nivea**  
Siero energizante, Q10 plus antiarrugas.



**Cinq Mondes**  
Siero facial, Sublime Light Serum.

**Vichy**  
Loción anti-imperfecciones, Normaderm.



**Avon**  
Crema facial, Anew Clinical Total Clarify.

**Biotherm**  
Gel facial hidratante, Aquasource.

**Origins**  
Loción humectante, A Perfect World.



**Uriage**  
Siero corrector de arrugas, Isofill.

## Da un paso hacia atrás

Si tu cutis es sensible y se enrojece con facilidad, prueba aplicar primero un tónico con propiedades nutritivas (que tenga manzanilla o té verde) y luego un suero ligero para evitar este problema.

## Agrega un aceite facial

En pequeñas dosis, los aceites hacen que tu piel luzca más radiante. Aplícalo únicamente en las zonas de tu rostro que se encuentren deshidratadas aun después de tu crema.



**Palmer's**  
Aceite facial, Skin Therapy Oil.

## ¡Asegúralo!

Un buen hidratante es clave porque “sella el suero haciéndolo más efectivo”, puntualiza Wilson. Escoge uno que cumpla tus necesidades (deshidratación, fatiga, antiedad, antipigmentación...) y que su textura (crema, gel, mousse) se adapte perfectamente a tu tipo de piel. No te olvides de aplicarlo en el área del cuello y escote, cada vez hay más productos para estas zonas.

## ADEMÁS...

### AÑADE UN ANTIOXIDANTE

La vitamina C es supernecesaria para cualquier tipo de piel. “Ilumina, protege contra el daño solar y promueve la producción de colágeno”, explica la química cosmetóloga Ni’Kita Wilson.

### DATE UN RESPIRO

“Dale un minuto a cada producto para que se absorba”, menciona Fredric Brandt, dermatólogo que ejerce en Nueva York y Miami. “Yo complemento el cuidado de mi piel con el resto de mi rutina

de belleza matutina”. Por ejemplo: aplico un producto, después tomo una taza de café, luego aplico otro producto y, para terminar, cepillo mis dientes”.

### NO OLVIDES PROTEGERTE

“El protector solar debe ser el paso final”, puntualiza Jeannette Graf, dermatóloga en Great Neck, Nueva York. “Se queda en la parte superior de la piel, así que si fuera lo primero que aplicarías en tu rostro, no permitiría que otros ingredientes penetraran

en él”. El bloqueador Anthelios XL Ultra-Light, de La Roche-Posay, es superligero y permite que los otros productos funcionen como debe de ser. ¡Pruéballo!

### POR LA NOCHE

Termina tu día con retinol (ingrediente antienvjecimiento sugerido por los expertos) y verás que tu piel lucirá más joven. “Yo lo aplico sobre la crema. Hidratar el rostro ayuda a que penetre mucho mejor y cause menor irritación”, especifica Brandt.

## Huméctate sabiamente

Ya no es necesario llenarte de ungüentos para evitar que tu piel se deshidrate. Sigue estos pasos y logra una piel tersa.

**Renueva la manera en cómo lavas tu cara.** "Cambiar tu jabón limpiador por una crema es todo lo que se necesita para ayudar a que tu piel se ajuste a un clima más frío o seco", comenta Zeichner, a quien le gustan las fórmulas que contienen ceramidas.

**Aplica un poco de aceite antes de tu crema hidratante.**

Los aceites faciales de rápida absorción, como los de jojoba, semilla de girasol y argán, forman una barrera ligera que se encarga de prevenir que el agua de nuestra piel se evapore en el transcurso del día.

**Opta por una mascarilla.**

Hidratán más que una crema "pues penetran muchos otros ingredientes nutritivos a la piel", explica Doris Day, dermatóloga en Nueva York. "Aplicala después de tu humectante facial de noche y deja que actúe por 10 minutos", recomienda. Hay otras que puedes dejar durante toda la noche, obteniendo así resultados óptimos a la mañana siguiente".

## Lo que jamás debe faltar: protección

Si estás leyendo esto desde una playa soleada, ¡muy bien por ti! Sabemos que estás usando protector solar. Si no estás de viaje, es igual de importante que lo incorpores a tu rutina diaria, aun cuando el día esté nublado o a una temperatura de 10 grados centígrados. ¿Por qué?

**Tendrás menos arrugas**

"La exposición al sol causa 90% de las líneas finas, convirtiendo a los protectores solares en el mejor producto antiedad", expresa Day. Si te encuentras en algún lugar donde sea invierno, recuerda que la nieve refleja hasta 80% de los rayos ultravioleta, significativamente más que la arena o el agua, según información divulgada por la Skin Cancer Foundation.

**Será más fácil mantenerte hidratada**

El sol no nada más rompe el colágeno y la elastina de la piel, también reduce la

Olay  
Crema  
limpiadora,  
Regenerist  
Luminous  
Cleanser.



Josie Maran  
Aceite facial,  
Argan Oil.

Elizabeth Arden  
Cápsulas  
nocturnas,  
Skin Illuminating.



Fresh  
Mascarilla facial  
nocturna, Black  
Tea Firming  
Overnight Mask.

**Complementa tu cuidado**

**facial.** Tu piel utiliza ácidos grasos omega para producir sus propios aceites humectantes, mejor conocidos como lípidos. De todos los omegas, "estudios han revelado que los suplementos con omega 3 tienen el mejor efecto en niveles de hidratación brindada por los lípidos que produce nuestra piel", comenta Jessica Wu, dermatóloga en Los Ángeles.

**Remedio nocturno.** Aplica una cápsula nutritiva sobre tu rostro, en especial en las partes que luzcan escamosas. "Gracias a sus ingredientes activos, las zonas deshidratadas sanarán de manera rápida", comenta Graf.



SkinCeuticals  
Ultra Facial  
Defense SPF 50.

Avène  
Mineral  
Cream  
SPF 50.

Benefit  
Specialist  
Dream Screen  
SPF 45+.

“Aplicar los productos en capas, hace que cada uno de ellos sea mucho más potente, llegando a provocar una diferencia notable en el rostro”.

producción de ceramidas (grasas que naturalmente previenen la deshidratación).

**Mantente protegida en el otoño**

Incluso durante octubre, donde al parecer el sol no es tan fuerte, no puedes confiar en únicamente usar maquillaje con cierto grado de protección. Incluye en tu rutina diaria la aplicación de un protector solar con al menos FPS 30.

**Cuidado con los tratamientos con láser**

Los dermatólogos recomiendan evitarlos en verano e invierno. A pesar de que procuran el rejuvenecimiento facial, disminuyendo la flacidez de la piel y desvaneciendo las manchas y las arrugas, suelen provocar mayor sensibilidad al sol.



## Diccionario de belleza

Frutos rojos del Himalaya, veneno de serpiente o hierbas islandesas. Existen muchos ingredientes novedosos para el cuidado de la piel, pero si realmente quieres evitar los signos de la edad, utiliza los que de verdad funcionan.

### Péptidos

Proteínas que hacen que las células de la piel produzcan colágeno, convirtiéndolas en lo mejor para reafirmar la piel y desvanecer arrugas. Los que mayor cantidad de estudios científicos acreditan son el Matrixyl (componente de la línea Olay Regenerist, de Olay) y el Argireline, explica Graf.

### Vitamina C

Cualquier buen antioxidante protege la piel de los radicales libres, pero éste brinda luminosidad. "Genera colágeno y aumenta la renovación celular para evitar que el cutis luzca opaco", expresa Wu. Las formas más estables y eficientes se encuentran en los sueros

libres de agua y en los geles. Si estás usando una loción o una crema que contenga agua, guárdala en el refrigerador para que logre conservar la vitamina C, recomienda Graf.

### Retinol

Los expertos lo consideran la aspirina para el cuidado facial. Este elemento soluciona casi todo, incluyendo las arrugas, el cutis graso, la flacidez de la piel y las manchas de la edad.

### Ácidos glicólicos

"Este exfoliante trata de manera segura las líneas y la despigmentación en todo tipo de piel", explica Wu. Los podemos encontrar en las lociones y limpiadores faciales, "pero son mucho más eficaces si se utilizan por separado, ya que el ph de los ácidos glicólicos puede cambiar cuando nos exponemos al aire", agrega.

### Ácido hialurónico

Gran aliado contra la pérdida del volumen, la flacidez y las líneas de expresión. Además, humecta las células que están deshidratadas, provocando que la piel luzca más suave.

**RUTINA DE 10.** TE DAMOS DOS EJEMPLOS PERFECTOS, CON EL PASO A PASO Y LOS PRODUCTOS, QUE DEBES APLICAR EN TU RUTINA DE BELLEZA DIURNA Y NOCTURNA, PARA LOGRAR UNA PIEL SANA, HIDRATADA Y RADIANTE.

### DÍA



1. Pond's. Limpiador facial, Complete Solutions.
2. Eucerin. Tónico limpiador, Dermo Purifyer.
3. Lancôme. Serum, Advanced Génifique.
4. Vichy. Suero, LiftActiv Serum 10.
5. Murad. Crema, Essential-C Day Moisture SPF 30.
6. Sisley. Gel contorno de ojos y labios, Eye and Lip Contour Balm.
7. Dior. Protector solar, One Essential City Defense SPF 50.
8. Yves Rocher. Bruma facial, Hydratation Moisturizing.

### NOCHE



1. La Roche-Posay. Gel limpiador facial, Effaclar.
2. Karin Herzog. Tónico facial, Tonic Lotion.
3. L'bel. Suero activador nocturno, Nocturne Sérum.
4. Shiseido. Suero contorno de ojos, Ultimune Eye Power Infusing Eye Concentrate.
5. Lancôme. Crema facial nocturna, Rénergie French Lift.
6. Mary Kay. Crema de ojos efecto rellenador de arrugas, TimeWise Repair.
7. Labello. Bálsamo Lip Butter Raspberry Rosé.
8. (Product not explicitly named in the caption but shown in the image)