

Sí, voy a mimarme la piel

"Limpiarla en exceso es uno de los errores más frecuentes del cuidado personal", asegura la dermatóloga Whitney Bowe, "porque eliminamos la barrera de protección natural". Y sin ella somos más vulnerables a erupciones, rosácea, eccemas e incluso al envejecimiento prematuro. Esta es la forma adecuada de limpiar el rostro.

Por MADDIE ABERMAN

1. PREPARA

La forma más delicada de retirar el maquillaje es un bálsamo limpiador con base de aceite. Aplícalo suavemente con los dedos secos realizando un masaje circular hasta que penetre bien. Luego añade agua y enjuaga. Así te librarás incluso de las fórmulas resistentes al agua.

Prueba *Pro-Collagen Cleansing Balm* de Ellemis (15,58 € en amazon.es) o *Ultrabland* de Lush (11,50 € en lush.com).

2. LIMPIA

Lávala dos veces al día con una limpiadora que respete la barrera natural (fíjate en que en la etiqueta aparezca "no hace espuma" y "sin jabón"), aconseja Bowe. Así te librarás de la suciedad sin acabar con los aceites naturales y las bacterias beneficiosas de tu piel. Si después notas cierta tirantez, es que es demasiado agresiva.

Prueba *Limpiador Sin Jabón Antimperfecciones* de Garnier (5,95 € en primor.eu).

3. EXFOLIA

"Una exfoliación excesiva puede provocar deshidratación e inflamación", asegura el dermatólogo Joshua Zeichner. Elige la exfoliación manual, para controlar mejor su intensidad (L'Oréal utiliza azúcares, que se disuelven a medida que los frotas, y así te aseguras de no pasarte). Y recuerda: limita la exfoliación a una o dos veces por semana.

Prueba *Exfoliante Purificante Azúcares Suaves* de L'Oréal Paris (17,70 € en amazon.es).

¿PUEDO SEGUIR USANDO MI CEPILLO EXFOLIANTE?

Sí, pero con mucha agua y una presión mínima. El nuevo cepillo de Clarisonic incorpora una alerta por si presionas demasiado.

Prueba *Mia Prima* de Clarisonic (99 € en elcorteingles.es).

