



BELLEZA

Volver a empezar

Aunque puede que olvidadas, las vacaciones estivales habrán dejado su huella en piel, cabello y a lo mejor en la silueta. Ahora es el momento de poner remedio a los excesos veraniegos siguiendo algunas pautas de belleza y de sentido común. Por **Lucía Heredero**. Fotografía de **César Lucadamo**.

01 DESCANSAR CON INTELIGENCIA. Investigadores japoneses han desarrollado una fibra con hilo de cerámica que aprovecha el calor del cuerpo para activar la emisión de rayos bioinfrarrojos. Se trata de un tejido blanco, de textura similar a la del fieltro, con tres milímetros de espesor (Photon Terapia), con el que se han realizado edredones, colchones, almohadas, generador de agua y accesorios fisioterapéuticos, así como una sauna clínica (a menor temperatura que la convencional). Esta última mejora el cansancio producido por un esfuerzo muscular o por estrés, la circulación sanguínea, el dolor articular y muscular y la postura de la columna vertebral, además de aliviar el estrés y las cefaleas. Teléfono 902 903 882, y www.photonmundial.com. ●



02 CORTARSE EL PELO. ¡Fundamental tras las vacaciones! Recortar las puntas, sanear el pelo o, incluso, dar una nueva imagen al cabello, puede ayudarnos a afrontar la vuelta con mejor aspecto. Con este nuevo corte acabaremos con el pelo encrespado, sin volumen, poco dócil y difícil de peinar. ¡Hay que renovarse! Es el momento de atreverse con un flequillo o con una melena más decapada. ●

PRODUCTOS RECOMENDADOS. GOLD FUTURE, DE HELENA RUBINSTEIN. Tratamiento facial inspirado en las virtudes terapéuticas del oro, prescrito en la medicina china. Proporciona un efecto vigorizante (90 euros). **TONIFIC MINCEUR, DE NUXE.** Gel-crema anticelulítico que afina y reduce la piel de naranja. Con cafeína natural sobreactivada por semillas de jangli (35 euros). ●

FOTOGRAFÍA DE ANEL FERNÁNDEZ

EPS 91



BELLEZA

03 EXFOLIAR LA PIEL. Deshacerse de las células muertas depositadas en la superficie de la piel del rostro y cuerpo, es uno de los objetivos a conseguir. Un bronceado excesivo, sequedad ambiental y falta de cuidados serán los responsables de esa piel rugosa, áspera o de diferentes tonalidades. Para realizar un profundo *peeling*, utilizar un producto granulado que se aplica sobre la piel y se aclara bajo la ducha. Insistir en codos, rodillas y talones. ●

04 HIDRATAR EN PROFUNDIDAD. El cambio de estación, sumado al regreso a la gran ciudad, manifiesta una piel deshidratada con falta de lípidos y agua. La piel del cuerpo se descama, tira y se vuelve blanquecina en el rostro, y las finas arrugas se hacen más visibles alrededor de los ojos. Es imprescindible un baño de hidratación. Proveerse de una crema corporal emoliente o un aceite nutritivo y aplicarlo incluso dos veces al día, puede ser la solución. ●



SPECIAL EYE CARE SWISS PERFECTION. Alisa las patas de gallo y aporta nutrición a esa zona tan delicada (275 euros). **RECONSTITUYENTE PIES SECOS, DE VICHY.** Sin efecto grasa y con ceramidas reestructurantes, nutre profundamente durante 24 horas. Testado por podólogos y con agua termal de Vichy. En farmacias (20 euros). ●



05 MOMENTO MASCARILLA. Recurrimos a ellas cuando notamos que el cutis se encuentra bajo mínimos. Son las imprescindibles mascarillas multifuncionales. Su elevada concentración de activos revitalizan la piel, hidratan en profundidad, purifican las pieles grasas, difuminan manchas o alisan líneas de expresión. Sólo hay que elegir la más adecuada. ●

06 MANICURA Y PEDICURA IMPECABLES. Además de ofrecer un tratamiento en profundidad en manos y pies, retirando las cutículas y masajeando articulaciones doloridas, nos decorarán las uñas personalizándolas con distintos motivos en miniatura y pintados a mano. Lo encontraremos en el nuevo Centro Beauty Boulevard de Madrid (teléfono 915 75 87 67, y www.beautyboulevard.net). ●



07 REPARAR EL CABELLO. Sol, cloro, sal, viento y falta de cuidados provocan sequedad y deshidratación en el pelo dañando la fibra capilar en profundidad. Para paliar estos efectos negativos, el tratamiento Termo-Relax aporta brillo y volumen a las melenas más deterioradas. En la peluquería, y después del lavado, se aplica el Concentrado Vitaciment, y a continuación, otro producto denominado AquaOilium, ambos de Kerastase. Sin aclararlos, se pasa dos veces mechón por mechón un 'cauterizador', aparato parecido a una plancha de pelo a 180 grados que no daña el cabello. La primera vez, para quitar la humedad, y la segunda, para sellar el producto. Se aclara y se aplica una mascarilla. El cabello queda suelto, con más brillo, y el peinado resulta más fácil y rápido. Los beneficios duran de cuatro a seis semanas. Precio: entre 75 y 100 euros, dependiendo del largo. R'difusión en Madrid y Santander (teléfonos 915 77 16 55 y 942 236 616) y Lorena Morlote en Madrid (teléfono 914 01 19 49). ●

CELLULAR ANTI-SPOT SERUM LA PRAIRIE. Serum celular antipigmentación. Aclara las manchas oscuras del rostro y proporciona una piel más lisa y uniforme (144 euros). ●



08 APRENDER A CAMINAR COMO MASAIS. Andar correctamente, erguido imitando la postura perfecta de las tribus masai, se puede conseguir con un calzado denominado MBT (Masai Barefoot Technology). Su diseño permite absorber la presión que ejerce el pie en contacto con el suelo y la distribuye por la estructura muscular y del esqueleto de forma natural. Se ha comparado la sensación de utilizar MBT con el efecto de bienestar que proporciona el caminar sobre la arena de la playa o la hierba. El inventor de estas zapatillas es un ingeniero biomecánico suizo que sufrió diversas lesiones en la espalda y la rodilla (teléfono 932 01 02 89, y www.mbtspain.com). Con este calzado las largas caminatas serán un placer. ●



La cirugía que modela la silueta

En dos horas cambia la forma del cuerpo y deja la piel más lisa y firme.

Se realiza con anestesia local, no precisa hospitalización y permite hacer vida normal el día después.

A continuación, para quienes aspiran a bajar de talla y se atreven con el quirófano, desvelamos las claves de esta cirugía que reduce redondeces excesivas.

Es un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo que se realiza de forma precisa y con gran control. Utiliza un escáner específico para conocer el estado general de las áreas corporales que necesitan tratamiento y determinar la cantidad de grasa que se debe extraer, de cada zona, con el objetivo de obtener un óptimo resultado.

No es un método de adelgazamiento general. Sirve para cambiar la forma del cuerpo, reducir la celulitis y atenuar la flaccidez. Consiste en eliminar los depósitos de grasa localizada que desarmarizan la figura, regularizar la superficie de la piel y disminuir la inflamación de los tejidos tratados.

Esta cirugía se presentó hace dos años en la Universidad de Nueva York, después aterrizó en España y desde entonces se practica con éxito. Se llama Refining, es eficaz y marca la última tendencia en métodos para modelar la silueta. La técnica Refining consigue un buen resultado estético, disminuye centímetros y mejora el aspecto y la textura de la piel.

Antes de pasar por el quirófano es necesario realizar una visita diagnóstica para estudiar el caso, conocer los pros y los contras y saber que se puede conseguir.

Reducir volumen con este método, tiene un precio de 30 euros la visita diagnóstica, y entre 1.700 y 2.500 euros la intervención. Un consejo, para obtener buenos resultados y evitar complicaciones, es imprescindible acudir a un cirujano especialista con formación y experiencia en el método, y que realice la intervención en el área quirúrgica de una clínica acreditada.

Este procedimiento se practica en la Clínica Ruber, (tel. 902 323 272, Madrid); Complejo Hospitalario de la Zarzuela, pabellón E (tel. 902 404 046, Madrid); Instituto Clínica Corachan, (tel. 932 806 034, Barcelona); Clínica Guimon, (tel. 944 438 559, Bilbao); y Clínica Quirón, (tel. 963 690 204, Valencia), entre otras. □



BELLEZA

09 TRATAMIENTOS CON AGUAS TERMALES. En medio de un hayedo de 50 hectáreas y con el río Tajo atravesando la finca, acaba de inaugurarse en la provincia de Guadalajara el Real Balneario Carlos III. Sus aguas termales clorurado-sódicas, de carácter mineromedicinal y extraídas de manantiales naturales, deben su fama al siglo XVIII, cuando toda la corte real disfrutaba de sus beneficios. Hoy, sus instalaciones termales, piscinas, spa y zona de tratamientos ofrecen las más variadas propuestas para aliviar dolencias o disfrutar de un relax absoluto. Además cuenta con guardería-spa gratuita y una línea diaria de autobús privada y sin coste que enlaza el centro de Madrid con el balneario. Es el plan ideal para un día de belleza o para un fin de semana con la familia. Teléfono 901 222 902. ●

10 APUNTARSE A CLASES DE KINESIS. Superada la moda del Pilates o del yoga, nos encontramos con un nuevo método para practicar ejercicio de manera sana y equilibrada denominado Kinesis. Puede realizarse de forma individual o con un máximo de cuatro alumnos por clase. Se trata de un sistema de entrenamiento personalizado y exclusivo que permite infinidad de movimientos y progresiones gracias a unas poleas, barras, cuerdas y bandas que se extraen de una pared especialmente preparada. Con estos ejercicios se mejora el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, armonizando mente y cuerpo en un espacio totalmente relajante (nada de música estridente). Se imparten clases de Kinesis en los O2 Centro Wellness de toda España (www.o2centrowellness.com). ●

11 BLANQUEAR MANCHAS OSCURAS. El exceso de sol, unido a factores hormonales, son los responsables de una piel manchada tras el verano. Para combatir estas alteraciones pigmentarias existen métodos, tanto de instituto como de dermatólogo. En el primer caso podemos recurrir al denominado White Line, tratamiento que se puede aplicar en cualquier zona del cuerpo y en todo tipo de pieles. Sólo actúa en la zona pigmentada y no tiene efectos secundarios (sin riesgos para embarazadas). Cuesta 60 euros cada sesión (www.euroestetica.es). Otro tipo de tratamiento, en este caso de dermatología, es el Revitalstart antimanchas, en el que se combina la emisión de luz roja con una sustancia sensibilizadora que el dermatólogo selecciona en función del grado de pigmentación. 380 euros sesión. IME (teléfono 915 15 93 61). ●



12 KILOS CONTROLADOS. La Dieta de la Zona, creada por el bioquímico Barry Sears, está de moda. Se caracteriza por mantener un equilibrio nutricional mediante la combinación de alimentos: el 40% de las calorías de cada comida deben ser carbohidratos, el 30% proteínas y el 30% grasas. Además, es fundamental un aporte diario de omega 3 (2,5 gramos), caminar al menos tres horas a la semana, un horario fijo de comidas y tomar dos tentempiés al día (teléfono 900 80 74 11, y www.enerzona.net). ●

13 MASAJE ANTIDOLOR. El masaje *shiatsu* es una técnica oriental milenaria que consiste en realizar presiones suaves y profundas en diversos puntos del cuerpo. Además de mejorar contracturas, dolores de espalda, e incluso hernias discales, produce una agradable sensación de bienestar y relax. ¿Dónde? Shiatsu Asari en Barcelona, Valencia y Madrid (teléfonos 932 01 10 00, 915 61 85 40 y 963 73 10 68). ●

14 VARICES BAJO CONTROL. Permanecer mucho tiempo sentado o de pie, la falta de ejercicio, la edad, los embarazos, utilizar anticonceptivos orales o tratamientos hormonales sustitutivos pueden ser algunos de los desencadenantes de esas venas de mayor o menor calibre que afean las piernas. Cuando han aparecido, hay que elegir el tratamiento adecuado, ya que a cada tipo de variz le corresponde un procedimiento terapéutico. En el Instituto de Patología Vasculat ofrecen una primera consulta gratuita para valorar la mejor solución (teléfono 902 30 80 80, y www.clinicavasculat.com). ●

15 SEGUIR CON LA NATACIÓN. En la playa o piscina, el buen tiempo ha sido nuestro cómplice para la realización de ejercicios acuáticos. Ya que hemos empezado, no perdamos la buena costumbre y prosigamos con las clases de natación también en invierno. Apuntarse a un gimnasio con piscina puede ser una buena opción para afrontar la nueva temporada. ●



PROGRAMME COMBLEUR RIDE MICRO SOLUTIONS PRÉCISION, DE CHANEL. Novedoso programa antiedad que rellena las arrugas del rostro. En monodosis y con aplicador específico (180 euros). **LOCIÓN ANTICAÍDA ANASTIM, DE DUCRAY.** Estimula el crecimiento, refuerza el cabello y frena la caída reaccional (variaciones estacionales, estrés, cansancio...). En farmacias (38 euros). **HEAVY CREAM ALL SOFT REDKEN.** Tratamiento para cabellos muy secos. Crema rica e hidratante con proteínas y aminoácidos, controla el encrespamiento del pelo. En peluquerías (23,10 euros). **BODY EXFOLIATING LOTION GLYCO SKIN, DE NATURA BISSÉ.** Fluido exfoliante corporal con ácido glicólico y aloe vera. Elimina células muertas y rugosidades (55,65 euros). **LOTION ADOUCISSANTE SHISEIDO BENEFIANCE.** Loción antiedad rica e hidratante que suaviza suavemente la piel y exfolia las células muertas. Indicada en pieles muy secas, contiene algas Chlorella (75 euros). ●

