

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. ●

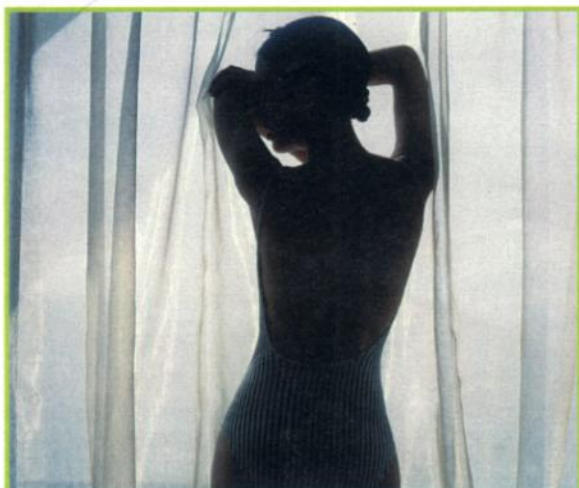


02 CORTARSE EL PELO. ¡Fundamental tras las vacaciones! Recortar las puntas, sanear el pelo o, incluso, dar una nueva imagen al cabello, puede ayudarnos a afrontar la vuelta con mejor aspecto. Con este nuevo corte acabaremos con el pelo encrespado, sin volumen, poco dócil y difícil de peinar. ¡Hay que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

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 Bañero 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 bañero. Es el plan ideal para un día de belleza o para un fin de semana con la familia. Teléfono 901 222 902. ●

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). ●

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). ●

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 Vascul ar ofrecen una primera consulta gratuita para valorar la mejor solución (teléfono 902 30 80 80, y www.clinicavascul ar.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 peluqueras (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). ●

