

Tratamientos HOT & COLD

Los efectos térmicos son los más perseguidos por los creadores de los protocolos de belleza más atractivos. El frío y el calor se utilizan a demanda.

por MARTA CÁMARA

La bolsa de agua caliente que nos ponemos a la espalda para aliviar tensiones y dolores; los hielos a los que recurrimos para borrar las ojeras... La temperatura, por sí sola, es un potentísimo activo capaz de eliminar adipocitos, activar una circulación pesada, tensar la piel o dejar nuestros sentidos en modo "off". La aparatología más vanguardista es capaz de poner nuestro organismo a 26 o 44 °C en pocos segundos y estos cambios térmicos provocan reacciones beneficiosas. Los rituales más placenteros también se sirven del frío o el calor para despertar nuestros sentidos o relajarnos al extremo. Estos son los tratamientos más novedosos y los hay para todos los gustos y necesidades. ¿En frío o en caliente?

Entrar en calor

Masaje con hierbas al vapor. Este protocolo abre los canales de la energía y alivia los músculos cansados con una hábil combinación de técnicas que alivian la tensión. El estrés muscular se reduce gracias a la compresión corporal a base de hierbas calentadas al vapor. Un masaje tailandés completo, con acupresión, sobre todo en las piernas, espalda inferior, cuello y hombros. Se complementa con aromaterapia gracias al extraordinario aceite orgánico con extractos naturales. El tratamiento tiene una duración de 90 minutos y cuesta 120 euros. En el Organic Spa de Madrid.

• **Pindas aromáticas de la Alcarria.** Un auténtico ritual detox-antiestrés en el que las protagonistas son las flores curativas más demandadas en cosmética y perfumería: la lavanda, el espliego y el lavandin de la Alcarria y sus aceites esenciales puros. El masaje se realiza con pindas (saquitos hechos a mano) colocadas en los puntos estratégicos de cuerpo y rostro, combinado con el masaje shiatsu. Favorece la relajación de todo el cuerpo (incluidos músculos, tendones y articulaciones) y alivia el estrés físico y mental. Además, hidrata y nutre en profundidad la piel de rostro y cuerpo. Precio: 70 euros el masaje de una hora de duración. En el hotel-spa Niwa, de Guadalajara.

DIATERMIA

TEMPERATURA CONTROLADA

El programa elevador de glúteos con diatermia se sirve del calor para llevar la energía hasta los distintos planos, tanto profundos como superficiales de la piel, consiguiendo trabajar de forma muy específica todo el área de esta zona. A pesar de la gran intensidad que la diatermología llega a generar, no se tiene sensación de calor sobre la piel y es totalmente indoloro. El resultado son unas nalgas más firmes, redondas y elevadas. 45 euros por sesión. Se recomienda una media de 10 sesiones. En el Centro Médico Lajo Plaza de Madrid.