


**Tratamientos
posnavidad**

COMIENZA LA OPERACIÓN RECUPERACIÓN

Cremas más ricas aplicadas en doble dosis para el rostro, aceites prelavado para el cabello o clorofila y romero para sanear el sistema digestivo. Llegó el turno de limpiar los excesos de las fiestas.

Por **Stefanie Milla**
Fotografía **Florian Sommet**

JUGUEMOS A LAS ADEVINANZAS: ¿cuánto tiempo tardaste en romper el primer propósito de 2018? ¿Días, semanas...? ¿Y cuánto tiempo en recuperar un poco el ritmo normal y la rutina? Esa respuesta es más fácil: cuando empezó el cole, tanto el de los niños como el de los adultos. Pero, claro, las consecuencias de estas semanas de desparrame tienen un precio, que se paga en forma de lorza indiscreta, piel algo agotada y alguna toxina que otra más agarrada a nuestro cuerpo como un ejército de okupas. ¿Cómo hacer borrón y cuenta nueva de los excesos de las fiestas?

Tiempo de mimar la piel

El invierno es una época que no siempre es fácil para la piel. Por el aire seco provocado por las calefacciones, el aire frío y el viento del exterior y los frecuentes cambios de temperatura, a nuestra pobre epidermis le toca esforzarse más de lo normal. A falta de la posibilidad de hibernar... ¿cómo echarle una mano para superar esta época?

● **SI BAJAN LAS TEMPERATURAS**, sube la textura (de tu crema...). Es tiempo de recurrir a cremas más ricas, sobre todo en las áreas más secas, como las mejillas. ¿Otra opción? Hacer lo mismo que al vestir y acumular capa sobre capa, aplicando primero un sérum, luego un aceite facial y



LOS IMPRESCINDIBLES



Sérum multicorrector

Un extra de nutrición e hidratación para pieles que necesitan mucha atención: Smart Treatment Oil, de Clinique (45 euros).



Reparación y regeneración

La crema Olay Regenerist **acelera la recuperación de la piel envejecida** y regenera las células (33,75 euros).



Aceite con textura de agua

Youth Watery Oil Abeille Royale, de Guerlain, es un aceite en agua que sirve **para suavizar, rellenar e iluminar la piel** (91 euros).



Nutrición extra para el pelo

El concentrado de aceites naturales Concentré Essentiel, de Kérastase, **se aplica de medios a puntas antes del lavado** (41,90 euros).



Protección activa

El sérum Ultimune, de Shiseido, **activa la inmunidad de la piel y mejora su capacidad de autoprotección** (94 euros).

finalmente sellar todo con crema.

- **LAS DUCHAS** han de ser cortas y con agua tibia para evitar deshidratar la piel en exceso.
- **BEBE AGUA**, sí, pero por salud, no por tu pobre epidermis. Por común que sea el mito de que dos litros de agua al día ayudan a tener buena piel, lo cierto es que el nivel de hidratación cutáneo depende más de los ácidos grasos ingeridos y de la rutina facial que del vaso de agua de turno.
- **EN CLIMAS SECOS** usa un humidificador y evita que el aire seco de la calefacción robe, atrape y se lleve hasta la última gota de agua de la epidermis.

Piel agotada

No es casualidad que empecemos enero físicamente exhaustos y con la piel en el mismo estado. Noches cortas, más alcohol del habitual y sobredosis de azúcar, unidos a la sequedad del invierno, no son la mejor receta para una piel impecable. ¿Cómo solucionarlo?

- **UN TRUCO FÁCIL** que propone Paola Gugliotta, creadora de Sepai, consiste en alternar mascarillas de hidratación, nutrición y luminosidad y usarlas una seguida de las otras durante un par de días.
- **OTRO SECRETO:** «Funciona muy bien aplicar los sérums o cremas de siempre, pero a lo grande: se coloca una dosis tres o cuatro veces mayor que la dosis habitual y se masajea hasta su completa absorción. Los masajes han de ser profundos y

PARA RECUPERAR LA PIEL, SE PUEDEN ALTERNAR MASCARILLAS DE HIDRATACIÓN, NUTRICIÓN E ILUMINACIÓN DURANTE UN PAR DE DÍAS

simular que se está 'planchando' la superficie de la piel, desplazándola hacia arriba como si se quisiera dibujar una uve con las dos manos, partiendo del mentón y hasta las sienes. En la frente, en cambio, se ha de hacer un movimiento horizontal, de lado a lado, y repetir cien veces, cincuenta para uno y cincuenta para otro», propone la experta. Funciona, ¿verdad? Paola recomienda aún más: ¡repetir para mejorar el efecto!

Belleza sin salir de casa

Ahora que anochece pronto y la idea de arrebujarse entre las sábanas resulta tentadora, es el momento de aprovechar para mimarse un poco más y montar un *minispa* en casa. ¿Quién se apunta?

- **HIDRATACIÓN PROFUNDA** del cabello. Aplicar la mascarilla de pelo 20 minutos ¡antes! del lavado es una cura excelente.
- **¿COLETA** y tarde en casa o día de *gym*? Aprovecha para aplicar un aceite prelavado —siempre natural y sin aceites minerales— de medios a puntas. Basta utilizar un poco y peinarlo bien. Déjalo actuar cuanto quieras y luego lava con normalidad.
- **¿QUÉ TAL DARLES UN MIMO A LOS PIES?** Usa unos calcetines exfoliantes ahora, que luego los tendrás tapados: se aplican en casa durante una hora (no excedas el tiempo) y a los siete días los pies empezarán a descamarse.
- **OJO AL PARCHE:** descubre los transdérmicos para el contorno y verás como esa área donde tanto les gusta acumularse a arruguitas, ojeras y bolsas mejora notablemente. Si puedes, aprovecha para poner los pies en alto durante el tiempo de aplicación. ¿Quieres rizar el rizo? Túmbate en el suelo o en la cama con el trasero pegado a la pared y las piernas hacia arriba, en ángulo recto con el cuerpo. Esta postura descongestiona, drena y mejora el retorno venoso.



→ **SUAVE SUAVE:**
PARA CUERPO Y ALMA.
El ritual Mindfulness, de APOEM, se realiza con cosmética natural de acción aromaterapéutica: la combinación de los aceites esenciales, la activación de los puntos de digitopuntura y movimientos de *shiatsu* con la activación mediante pindas aromáticas no solo dejan la piel satinada, nutrida y brillante, además relajan todos los sentidos. En Slow Life House. Teléfono: 91 277 20 04. Precio: 95 €, 90 minutos.

→ **DESINTOXICACIÓN Y 'FITNESS' FACIAL.**
El tratamiento Endermologie Regeneración Celular, de LPG, utiliza un cabezal motorizado, Ergolift™, para realizar un *fitness* facial que estimula los fibroblastos para que se pongan a producir hasta un 80,2 por ciento más de ácido hialurónico. En Centros LPG de toda España. Teléfono: 91 828 90 35. Precio: 140 € por sesión.

→ **'LIFTING' JAPONÉS.**
¿Afectada por la flacidez? En La Perla de San Sebastián ofrecen el Lifting Japonés Evidens, de Beauté, que combina un masaje de remonte, para un efecto reafirmante, con un proceso de triple limpieza, nutrición, equilibrio y efecto luminosidad. En el Centro Thalasso Sport La Perla. Teléfono: 943 45 88 56. Precio: 149 €, 85 minutos.

→ **¿ARRUGAS? NO, GRACIAS.**
Ejercer micropulsaciones sobre toda la superficie de la piel para estimular el colágeno y crearlo desde el interior es el secreto del tratamiento Endermologie Facial, de la Clínica Helga Rivera de Vigo, de acción redensificante. En Clínica Helga Rivera. Teléfono: 986 22 19 55. Precio: 140 €.

● **EN INVIERNO CONVIENE EXFOLIAR CON MODERACIÓN.** Realiza un *peeling*, sí, pero mejor por la tarde-noche, antes de dormir, para que la piel se recupere tranquilamente. ¿El combo perfecto? Primero exfoliación y luego mascarilla hidratante en capa bien generosa. Cuando haya penetrado, no la retires por completo y masajea todo el excedente, dejándolo actuar toda la noche.

Un descanso para el estómago

Quien más quien menos se ha excedido un poco a la hora de comer, picar o merendar... Algo que no deja de tener sus consecuencias para nuestro organismo, al que le toca funcionar a todo gas durante demasiado tiempo. Es hora de darle un descanso... Leticia Carrera, nutricionista del centro Felicidad Carrera de Madrid, nos da las pautas:

- Conviene evitar las grasas saturadas, azúcares y harinas.
- ¿Para cenar? Proteína magra como puede ser atún, pavo natural o una tortilla a la francesa.
- Durante dos o tres días, nada como hacer una dieta fácil de digerir que incluya consomés de verduras, verduras al vapor, pollo a la plancha o pescado al horno o a la plancha. Es decir, algo parecido a la dieta blanda, porque hace muy fácil la digestión, descongiona el hígado y permite que nuestro aparato digestivo se recupere de los excesos.
- Tomar probióticos también nos

ALGUNOS
DE LOS MEJORES
ALIADOS PARA
'DETOXIFICAR' SON
LA ALCACHOFA,
LA CÚRCUMA,
LA CLOROFILA,
EL ROMERO Y EL
BRÓCOLI

ayuda a recuperar la salud del sistema digestivo.

Depurar desde el interior

Cuando sentimos que las toxinas nos salen por los poros y a la letargia del invierno se suma el peso de todas esas celebraciones acumuladas, ¿qué toca hacer? La doctora Paula Rosso, especialista en estética corporal y nutricionista del Centro Médico Lajo Plaza, explica:

- La alcachofa y la cúrcuma son al mismo tiempo hepatoestimulantes y hepatoprotectoras.
- La clorofila y el romero ejercen como protectores y antioxidantes para limpiar y sanear las células del sistema digestivo.
- El brócoli favorece el drenaje de toxinas.
- Los aminoácidos L-cistina y metionina desempeñan funciones de neutralización de metales pesados presentes en el ambiente contaminado y de 'detoxificación' del hígado.
- Las vitaminas B y el zinc en dosis nutricionales ayudan al buen funcionamiento de cientos de sistemas enzimáticos del hígado. El zinc también actúa en la neutralización y eliminación de metales pesados presentes en nuestras células.

El sueño 'detoxifica' el cerebro

Dormir ayuda a regular el apetito, permite que el cuerpo se regenere, reduce los niveles de estrés, repara los daños producidos durante el día y ahora también sabemos que el cerebro se limpia de toxinas. Un estudio del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos demostró que durante el sueño la estructura celular del cerebro cambia: el espacio entre estas células aumenta, permitiendo que se expulsen y drenen las toxinas acumuladas durante las horas de vigilia. ■