

Diciembre 2009



Cara radiante is in perder un minuto!

Gracias a los tratamientos exprés: desde los *SpeedBeauty* del Instituto Médico Estético (tel. 917 81 65 15) –en 50 minutos se puede recibir, por ejemplo, un cóctel de vitaminas– hasta el lujoso *Luz de Diamante* –basado en la nueva crema de Carita, *Diamant de Beauté*– que realiza Felicidad Carrera (tel. 914 35 17 24). Maribel Yébenes (tel. 914 11 74 04) ha diseñado *Facial Magic*, una cura con soja, vitamina C y ácido hialurónico, mientras que Carmen Navarro (tel. 914 45 06 32) dispone de un amplio menú de belleza *flash*. En Oxigen (tel. 932 00 73 33) ofrecen *Priori*, un ritual cargado de antioxidantes. Lo último es regalarse un tratamiento en la primera cabina de La Mer en España, recién estrenada (Perfumería Júlia, Madrid, tel. 917 817 722).

Planchas sí, pero con protector

Desde que existen sistemas capilares tan excelentes como las planchas de cerámica Ghd, la visita a la peluquería antes de las fiestas ya no es una cita ineludible. De todos modos, Isaac Blanco, estilista de Tresemmé, advierte que antes de utilizar herramientas con calor hay que secar el pelo, para evitar que «el agua se convierta en vapor y dañe el cuero cabelludo». También es aconsejable emplear protectores termales, como los de la línea *Thermal Creations*, de Tresemmé; o los productos *Glossing Straightener Smooth Infusion*, de Aveda; *Thermo Repair*, de L'Oréal Professionnel, y *Spray Termo-Allisador*, de Garnier.

Un capricho con sello de Oriente

No hay cuidado más navideño que el que propone el centro de talasoterapia Selenza (Estepona, Málaga, tel. 952 88 39 08). Se realiza con oro (para dar luz a la piel), incienso (que ayuda a equilibrar las emociones) y mirra (con propiedades estimulantes). Los tres ingredientes se emplean en un único protocolo que consta de baños, mascarillas corporales y masajes faciales. Para sentirse... a cuerpo de rey.

Entre fiesta y fiesta... la dieta del pavo

Este alimento es bajo en grasas y colesterol, pero rico en ácido fólico, hierro, zinc y fósforo. En la Clínica Mira+Cueto de Madrid (tel. 917 02 00 45) proponen recurrir a él durante los días siguientes a Nochebuena, Fin de Año o Reyes. Se trata de compensar los excesos con un menú ligero. «No hablamos de comer sólo pavo, sino de aprovechar los beneficios de esta proteína magra y combinarla con otro tipo de nutrientes», explican desde el centro. Así, podemos desayunar *pavo tumaca* (pan integral restregado con tomate, aceite y pavo), comer pavo al curry y cenar pechuga con ensalada.

A falta de sueño, cosméticos anti-ojeras

Dormir ocho horas al día se convierte en una misión imposible durante las Navidades. Por suerte, existen trucos con los que disimular los signos del cansancio. Lo último son los contornos de ojos que se aplican con roll-on, para realizar un masaje sobre la zona afectada. Así funcionan, por ejemplo, *Aroma-Vaillance Express*, de Nuxe; *Complete Lift*, de Roc; *Aqualia Thermal*, de Vichy, y *Elixir Antiedad Ojos por Acupresión*, de Sanoflore. Otro sistema muy recomendable es el de Dior: su *Flash Défatigant Regard* cuenta con un aplicador de paladio, para ejercer un efecto frío –y, por lo tanto, descongestionante– sobre las ojeras. Lancaster se decanta por los parches; al colocar los *Anti-Wrinkle Rescue Eye Patches* bajo los ojos durante 15 ó 20 minutos las arrugas se difuminan y la hinchazón desaparece. Y quien prefiera un cosmético a la carta puede probar *Dioptri*, de Lierac, una colección de contornos de ojos con distintas aplicaciones: maquillar las ojeras, alisar las líneas de expresión, calmar los signos de fatiga, etc.

Agua, omega 3 y antioxidantes

Para proteger la piel de los excesos navideños hay que beber entre seis y ocho vasos de agua al día, así como ingerir ácidos grasos esenciales (sobre todo omega 3), presentes en el aceite de borraja, de girasol o los frutos secos, según la Asociación Española de Dermatología. Sus expertos añaden que «los antioxidantes ayudan a neutralizar los efectos de los radicales libres» generados por el alcohol, el tabaco o la mala alimentación.

