

¡MÁS GUAPA!

Estrategias antiestrés

¿Estás cansada? ¿Duermes poco? ¿Te cuesta concentrarte? Sin duda, **vives días bajos**. Esta situación afectará, tarde o temprano, a tu belleza: acné, envejecimiento, rojeces... Cambia el chip y cuídate como te mereces.

texto_ Sonia Coronel

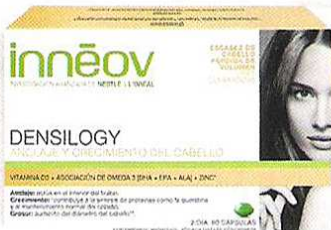
“Mi cara se ha llenado de arrugas”

Cuando nuestro organismo se enfrenta a una situación agobiante, libera una hormona denominada cortisol. Ésta daña al colágeno de la piel. Como consecuencia, se vuelve rígida y las arrugas y las líneas de expresión se marcan. ¿Cómo frenar el envejecimiento prematuro? El dr. Elías del Río, de Hedonai (www.hedonai.com), nos da las claves:

Cóctel antiaging. “Es un tratamiento de choque que aporta a la dermis los nutrientes y la hidratación necesarios para evitar que los picos de estrés se reflejen en el rostro”. Son tres sesiones de mesoterapia y en ellas se hacen unas infiltraciones de vitaminas y ácido hialurónico. Desde 190 €, cada una.

Rutina en casa. “Dos gestos imprescindibles para tener siempre buena cara: limpia el cutis mañana y noche y protégelo con un filtro solar”.

Densily (programa de 3 meses, 67,50 €), INNEOV.180 The Concept by Gemma Cabañero (72 €), GEMMA CABAÑERO.



“Con la ansiedad, me hincho como un globo”

¿Por qué ocurre? Porque engullimos la comida sin apenas masticar, tragando mucho aire. Esto provoca hinchazón y ocasiona problemas en el aparato digestivo.

Técnicas de relajación. El Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es) ofrece un programa de Reducción del Estrés Digestivo impartido por la dra. Alejandra Vallejo-Nájera. Durante cinco semanas y mediante diferentes técnicas, se recupera el equilibrio emocional y mejoran las afecciones digestivas. Cuesta 295 €.

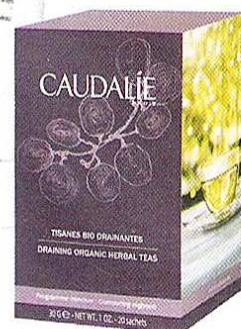
Hábitos que deshinchon. En la ducha, dirige la alcachofa a aquellas zonas que quieras drenar (la presión del agua favorece la expulsión de líquidos); date masajes con productos antirretención y bebe cada mañana una tisana depurativa o un zumo de piña natural.

StriVectin-TL[®]
STV (NIA-114 + Protein Tightener[™])

Tightening Body Cream
Crème tenseur liftante pour le corps

BODY/CORPS

INDICACIONES / EFFET IMMÉDIAT
• Tira y levanta: reduce el exceso de grasa y reduce el volumen de la celulitis.
• Reduce el exceso de agua en la piel.
• Reduce el exceso de grasa en la piel.
• Reduce el exceso de agua en la piel.
• Reduce el exceso de grasa en la piel.



SriVectin-TL, crema corporal con cafeína (49 €), SEPHORA. Tisanas drenantes Bio (10,10 €), CAUDALÍE.

“El pelo se me está cayendo”

El decaimiento acelera la caída capilar. “Suele ser un problema transitorio y, una vez superada la situación, el cabello vuelve a crecer. Pero en los casos más graves de alopecia y deterioro del pelo es aconsejable hacer un tratamiento de choque y, en determinadas épocas, son útiles los suplementos nutricionales”, explica Carmen Martín, médico estético de la Clínica Francesa Dray (www.doctorsimondray.com).

Mesoterapia con tu sangre.

Es una técnica que utiliza factores de crecimiento de la sangre del paciente. Tras extraerlos, se hacen microinfiltraciones para recuperar el folículo. Vale 150 € la sesión.

Desde el interior. Los complementos aportan sustancias que, en ocasiones, son deficitarias en el organismo. Por ejemplo, si tienes bajos los niveles de hierro, esto afectará a la calidad del pelo.