

## «TENGO EL VIENTRE MUY HINCHADO» LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AYUDAN

El estrés no siempre es malo: cierta tensión es necesaria para afrontar los desafíos cotidianos. «Pero existe una línea fina que separa el estado productivo del tóxico y, si la pasamos, el organismo sufre. Lo peor es que la gente lo percibe cuando ya es demasiado tarde. Notan que comen para anestesiarse sin prestar atención a cómo ingieren la comida. Al engullir de forma rápida, sin apenas masticar, tragan mucho aire, lo que aumenta la hinchazón y los problemas digestivos», reflexiona Alejandra Vallejo-Nágera, psicóloga colaboradora del centro de enfermedades digestivas CMED (www.cmed.es).

**Técnicas de relajación:** «Tenemos un Programa de Reducción del Estrés Digestivo, en el que ayudamos a conseguir equilibrio emocional sin fármacos ni psicoterapia. Aprenden a respirar, llevan a cabo técnicas de relajación que ayudan a conseguir claridad mental y, además, mejoran la concentración, la atención y la coherencia cardíaca. Cuando mis alumnos acaban el curso están más guapos, tienen otra piel, les brilla la mirada. ¡Es lo mejor!», afirma Alejandra Vallejo.

## «MI CUERO CABELLUDO ESTÁ IRRITADO» MÁS HIDRATACIÓN PARA CALMAR EL PICOR

En épocas de decaimiento sudamos más. La tensión estimula la secreción de las glándulas sebáceas y, además, los nervios hacen que nos llevemos las manos a la cabeza con frecuencia. «Esto provoca que el pelo quede sin brillo, fino y apelmazado. El picor producido por la sequedad es la reacción más frecuente», aclara Asun Pont, educadora de Kérastase.

**Aceites esenciales:** «Los cosméticos que incorporan estas sustancias aromáticas extraídas de plantas protegen al cuero cabelludo y fortalecen la fibra capilar», afirma Pont.

**Ritual Chronologiste:** Tratamiento que alivia la ansiedad y la tensión. 30 minutos de evasión con masajes coordinados con las propiedades revitalizantes del caviar mimético, que calma e hidrata el cuero cabelludo y devuelve al cabello su belleza. Salones Kérastase, 50 €.

## Vuelta al trabajo imás fácil!

### BEAUTY COACHING

El retorno al día a día tras las vacaciones viene acompañado de un estado de tristeza, irritabilidad y fatiga difícil de llevar. Existen talleres donde dan las pautas para afrontar ese cambio. «Intento que la gente reflexione sobre los objetivos que quieren conseguir ese año, el tiempo que quieren

dedicar al trabajo y al tiempo libre y la energía que disponen para ambas cosas. Así conseguimos que se den cuenta de que parten de ideas poco realistas que llevan a la frustración y a la privación de los momentos de ocio», aclara la coach Rebeca Jiménez. Precio: 150 €, 10 horas. En Slow Life House (tel. 912 772 004).

## «ME HA SALIDO ACNÉ...» HIDRATANTES OIL-FREE

Las cifras de la Sociedad Francesa de Dermatología lo corroboran: el 25% de los adultos sufre acné. «El estrés es el culpable porque aumenta la adrenalina y la testosterona que disparan las glándulas sebáceas», comenta Pedro García, formador de Skeep.

**Soluciones relax:** «Es importante tener una buena calidad de vida y descanso, hacer deporte, ingerir antioxidantes y buscar fórmulas de relajación que consigan eliminar la tensión», dice García.

**Rutina en casa:** Hay que limpiar la piel para evitar que se tapone el folículo sebáceo y se formen impurezas. Además, como tiende a estar deshidratada, necesita cosméticos humectantes no grasos con activos que controlen los brillos. Una exfoliación suave una vez a la semana evitará la acumulación de células muertas. En caso de acné más serio hay que acudir a un dermatólogo.

## «AÚN ME MUERDO LAS UÑAS...» ES NECESARIO IDENTIFICAR LA CAUSA

Un acto inconsciente que alivia estados de ansiedad y lo convierte en algo relajante. La onicofagia es el nombre que se da al hábito de morderse las uñas, una manía que suele empezar en la infancia y que a veces se mantiene.

**Consejos para dejar el hábito:** «Morderse las uñas es la punta del iceberg: es el síntoma, no la causa. Para dejar de hacerlo hay que identificar las situaciones que lo provocan, reconocer la emoción que nos lleva al impulso y aprender a gestionarla. Es importante no ponerse presión, evitar las autocríticas y practicar la meditación», aclara Emma Ribas, psicóloga de Antiaging Group Ben. Un buen truco es hacerse la manicura una vez a la semana, llevar las uñas arregladas ayuda a querer mantenerlas así. Utiliza un aceite hidratante en esmalte para nutrir en profundidad uñas y cutículas.

### ALIADOS A MEDIDA

1. Solar Oil, aceite hidratante para uñas y cutículas, CND (16,50 €).
2. Gel Purificante, SKEEN. De venta en Sephora (38 €).
3. Bain Riche Dermo-Calm, champú KERASTASE (18,50 €).
4. Anticaída Neogenic, con aplicador, VICHY DERCOS (89 €).



«EXISTEN CUATRO VERBOS QUE HAY QUE PONER EN PRÁCTICA PARA COMBATIR LA FATIGA Y EL CANSANCIO: DORMIR, ANDAR, RESPIRAR Y COMER SANO. DE ADULTOS DEBEMOS VOLVER A APRENDER A HACERLO MEJOR.»  
David Servan-Schreiber, médico y neuropsiquiatra.