

# VOGUE

ESPAÑA

belleza

## CÓMO HEMOS CAMBIADO...

- DE LA JCCA A LA QUERATINA
- DEL MAQUILLAJE A LA BB CREAM
- DE LAS MANOS A LAS MÁQUINAS

## Y LOS HITS

QUE HAN MARCADO UNA DÉCADA

## ¿QUIÉN NO SE PINCHA?

+27 PROPUESTAS PARA QUITARTE 15 AÑOS

(Y QUE LEVANTE LA MANO QUIEN NUNCA SE HAYA INFILTRADO)

50 ¡Celebra  
números  
la belleza!

CUMPLIR MÁS Y APARENTAR MENOS

# DEL LIFT AL glow

**T**ensar lo máximo posible la piel fue durante mucho tiempo la prioridad cuando se trataba de rejuvenecer el rostro», reconoce el experto dermatólogo Ricardo Ruiz, quien también confirma que: «Hasta hace relativamente pocos años, se creía que lo que más nos envejecía era la flacidez o falta de tensión de la piel y se consideraba que la mejor forma de contrarrestarla era, simplemente, tirando». Con esta creencia por bandera, hasta bien entrado el siglo XXI, los liftings equivalían a esas tristemente famosas 'caras de velocidad' tan propias de los años 80 y 90, incluso algunas de principios de 2000: rostros artificialmente lisos, estrados hasta los lados en horizontal como en cinematógrafo y que, por eso, pese a mostrarse libres de arrugas, no lograban un verdadero aspecto de juventud sino, más bien, una apariencia de edad anaturalmente indefinible...

## RADIANTE SÍ, ESTIRADA NO

Por suerte, en los albores del nuevo siglo, las cosas empezaron a cambiar mucho y para bien. Los especialistas cayeron en la cuenta de que la buena cara, ese aspecto de frescura propio de la juventud, no radica tanto en la tensión como en otros parámetros tales como la volumetría, la textura y los juegos de luces. «Hoy se sabe», dice Ruiz, que lo que más nos envejece es la falta de luminosidad y la falta de volumen, cuestiones que están estrechamente relacionadas entre sí: la cara de un niño está repleta de luz, precisamente porque está repleta de convexidades que la re-

flejan. Sin embargo, a medida que envejecemos, empiezan a aparecer sombras o concavidades que envejecen el rostro.

Gracias a este descubrimiento, desde hace unos años, en el campo del rejuvenecimiento facial, la etiqueta lift o lifting ha ido poco a poco cediendo el testigo al que, paulatinamente, se ha ido ganando pulso el título de 'nuevo-efecto-joven': el glow que, traducido al castellano, significa, literalmente, radiante. Pero, ¿cuáles son exactamente los elementos que conforman ese efecto? «La luminosidad, sin duda, es clave pero no es el único factor», explica la doctora Mar Mira, una cara radiante es una cara de aspecto descasado, con una piel jugosa, suave y hidratada y, por supuesto, con unos volúmenes equilibrados, armónicos y naturales. Cuestiones que sólo 'tirando' no se logran.

¿Y qué pasa entonces con las arrugas? ¿No eran consideradas hasta hace poco el peor enemigo de la juventud? Pues, según la doctora, «pese a su mala fama, cada vez tenemos más claro que no deben contemplarse como el eje primordial de un tratamiento antiaging: envejece mucho más una tez apagada, una cara 'plana', sin esas redondeces propias de la juventud y una piel con aspecto seco y frágil que unas patas de gallo. El 'efecto tirón' suele ser adecuado sólo para ciertos puntos, como la frente o el entrecejo, en los que el marcado de las líneas de expresión, más allá de hacernos parecer mayores, otorgan un gesto como de enfado, muy poco favorecedor y que resta dulzura a la expresión».

El boom del glow o, lo que es lo mismo, el efecto buena cara parece, pues, un hecho confirmado. La mejor prueba de ello ha sido el desarrollo de técnicas que,

Es el momento de decir 'bye bye' a las caras de velocidad. Desde el comienzo del nuevo milenio, luminosidad, volumetría y jugosidad son los favorecedores sustitutos del efecto tirón como 'must' de los retoques ANTIAGING

## Efecto resplandor



La luz es la clave 'antiaging', más si cabe en la mirada. Definity Illuminador de Olay, de Olay (38,50 €).



Crema iluminadora Rénergie Eclat Multi-lift, de Lancôme, que potencia al máximo la energía luminosa (69 €).



Para una mirada resplandeciente, crema iluminadora Noncoid Luminé, de Vichy (25,90 €, en farm.).



Que fluya la luminosidad: fluido resplandor acción 'antiaging' FLOW™, de Nobeys (59,50 €, en int.).



Menos manchas: más luz: sérum iluminador y anti-manchas Cellulumin Eucere, de SK-II (295 €).

# DEL LIFT AL glow

**T**ensar lo máximo posible la piel fue durante mucho tiempo la prioridad cuando se trataba de rejuvenecer el rostro, reconoce el experto dermatólogo Ricardo Ruiz, quien también confirma que: «Hasta hace relativamente pocos años, se creía que lo que más nos envejecía era la flacidez o falta de tensión de la piel y se consideraba que la mejor forma de contrarrestarla era, simplemente, 'tirando'. Con esta creencia por bandera, hasta bien entrado el siglo XXI, los liftsings equivalían a esas tristemente famosas 'caras de velocidad' tan propias de los años 80 y 90, incluso algunas de principios de 2000: rostros artificialmente lisos, estirados hacia los lados en horizontal como en cinemascopio y que, por eso, pese a mostrarse libres de arrugas, no lograban un verdadero aspecto de juventud sino, más bien, una apariencia de edad antinaturalmente indefinible...

## RADIANTE SÍ, ESTIRADA NO

Por suerte, en los albores del nuevo siglo, las cosas empezaron a cambiar mucho y para bien. Los especialistas cayeron en la cuenta de que la buena cara, ese aspecto de frescura propio de la juventud, no radica tanto en la tensión como en otros parámetros tales como la volumetría, la textura y los juegos de luces. «Hoy se sabe», dice Ruiz, que lo que más nos envejecía es la falta de luminosidad y la falta de volumen, cuestiones que están estrechamente relacionadas entre sí: la cara de un niño está repleta de luz, precisamente porque está repleta de convexidades que la re-

flejan. Sin embargo, a medida que envejecemos, empezamos a aparecer sombras o concavidades que envejecen el rostro.

Gracias a este descubrimiento, desde hace unos años, en el campo del rejuvenecimiento facial, la etiqueta lift o lifting ha ido poco a poco cediendo el testigo al que, paulatinamente, se ha ido ganando a pulso el título de 'nuevo-efecto-joven': el glow que, traducido al castellano, significa, literalmente, radiante. Pero, ¿cuáles son exactamente los elementos que conforman ese efecto? «La luminosidad, sin duda, es clave pero no es el único factor», explica la doctora Mar Mira; una cara radiante es una cara de aspecto descansado, con una piel jugosa, suave y nutrida y, por supuesto, con unos volúmenes equilibrados, armónicos y naturales. Cuestiones que sólo 'tirando' no se logran.

¿Y qué pasa entonces con las arrugas? ¿No eran consideradas hasta hace poco el peor enemigo de la juventud? Pues, según la doctora, «pese a su mala fama, cada vez tenemos más claro que no deben contemplarse como el eje primordial de un tratamiento antiaging: envejece mucho más una tez apagada, una cara 'plana', sin esas redondeces propias de la juventud y una piel con aspecto seco y frágil que unas patas de gallo. El 'efecto tirón' suele ser adecuado sólo para ciertos puntos, como la frente o el entrecejo, en los que el marcado de las líneas de expresión, más allá de hacernos parecer mayores, otorgan un gesto como de enfado, muy poco favorecedor y que resta dulzura a la expresión».

El boom del glow o, lo que es lo mismo, el efecto buena cara parece, pues, un hecho confirmado. La mejor prueba de ello ha sido el desarrollo de técnicas que,

Es el momento de decir 'bye bye' a las caras de velocidad. Desde el comienzo del nuevo milenio, luminosidad, volumetría y jugosidad son los favorecedores sustitutos del efecto tirón como 'must' de los retoques ANTIAGING

## Efecto resplandor



La luz es la clave 'antiaging', más si cabe en la mirada: Definity Illuminador de Olay (33,50 €).



Crema eliminadora Retenex Eclair Multi-ift, de Lancôme, que potencia al máximo la energía luminosa (69 €).



Para una mirada resplandeciente, crema iluminadora Nourished Luminizer, de Picky (23,90 €, en farm.).



Que fluya la luminosidad: fórmula resplandor acción 'antiaging' (37,90 €, de Sobhy (59,50 €, en farm.).



Menus nouvelles - más luz: sérum iluminador y antiarrugas Celluvision Essence, de SK-II (105 €).

# Expertos en EFECTO GLOW:

## >> EN CONSULTA:

Dr. Belén Díaz Aller. Gijón.  
Tel. 985 350 062.

Dr. Eduardo López Ebran,  
Madrid. Tel. 913 501 456.

Dr. Pedro Jaén (Grupo de  
Dermatología).

Madrid. Tel. 914 317 861.

ML (Instituto Médico  
Láser). Madrid.

Tel. 917 024 627.

Dras. Mar Mira y Sofía Ruiz  
del Cuello. Madrid.

Tel. 915 632 514.

Dr. M<sup>o</sup> Dolores Madariaga.  
Tel. 922 245 851.

Dr. M<sup>o</sup> José Borba.

Barcelona. Tel. 935 233 666.

Dr. Mercedes Silvestre.  
Caja de Honores (Madrid).

Tel. 925 834 455.

Dr. Rafael Sorena.

Barcelona. Tel. 932 032 812.

Dr. Raquel García. Sevilla.  
Tel. 954 628 780.

Dr. Ricardo Ruiz. Madrid.  
Tel. 914 449 757.

## >> EN QUIRÓFANO:

Dr. Antonio de la Fuerrita.  
Madrid. Tel. 915 638 464.

Dr. Antonio Tapia. Barcelona.  
Tel. 932 376 543.

Dr. Francisco G. Bravo.  
Madrid. Tel. 902 030 232.

Dr. Francisco José Martelo.  
Barcelona. Tel. 981 145 090.

Dr. Javier de Benito.  
Barcelona. Tel. 932 530 282.

Dr. Jorge Planas. Barcelona.  
Tel. 932 032 812.

Dr. José Ignacio Ortega  
Martínez. Sevilla.  
Tel. 954 309 529.

Dr. Juan Peñas. Madrid.  
Tel. 914 628 382.

a partir de 2000, han ido cada vez más dirigidas a reposicionar volúmenes, "inyectar" luz y recuperar la jugosidad cutánea que a "planchar arrugas" per se. Los rollenos reabsorbibles destinados a recuperar de forma natural ese juego de convexidades de la juventud que mencionaba el doctor Ruiz han sido, sin duda, un *it*. Un éxito propiciado, en palabras del dermatólogo, por la sustancial mejora tanto de los inyectables como de las propias técnicas de infiltración. Entre estas últimas, la resultado como una de las más notables por los expertos es la introducción de la microcápsula como sustituta de la aguja. Su gran ventaja, según el experto, es permitir distribuir el rollo de una forma más uniforme y equilibrada, logrando así crear unos volúmenes mucho más armónicos.

¿Más glow? El de las mesoterapias efecto resplandor a medida, como el Mesoglow de Mira+Cuello, basado en cócteles personalizados de activos como el hialurónico de efecto hidrante para aportar jugosidad, vitaminas iluminadoras, antioxidantes y otros agentes regeneradores. También el plasma rico en plaquetas autólogo, uno de los grandes avances en mesoterapia regeneradora de esta década, firma parte de las técnicas que han apostado por ese "nuevo efecto joven". Y, cómo no, los licores pulchros y láseres pulchros más centrados en potenciar el buen tono que en estirar. Un ejemplo reciente es Clear + Brilliant cuyo plus, según apunta Ricardo Ruiz—pionero en su introducción en España—, es lograr un completo efecto buena cara en un tiempo récord ya que, en sus propias palabras: «refresca

globalmente la piel y permite la reincorporación a una rutina normal de inmediato».



## En maquillaje

*Rubor con un plus: pulso iluminador Face Illuminator, de Elizabeth Arden (34 €, en farmacia).*



*Para disponer la luz: el instante, cepillos iluminadores con maquillaje, de Garnier (12 €, en farmacia).*



*El toque de gracia en la mirada: pencil corrector iluminador antiflujo, de Estée (20 €, en farmacia).*



*Vital a toda hora. Y para todo el cuerpo. Pulso iluminador perfumado Cavi Gaily, de L'Oréal (36 €).*

globalmente la piel y permite la reincorporación a una rutina normal de inmediato».

## TAMBIÉN EN QUIRÓFANO

Incluso los liftings quirúrgicos se han pasado al efecto de moda. Y aunque siguen llamándose liftings (estiramientos), lo sayo cada vez tiene menos que ver con tirar y cada vez más con otros parámetros, como la reposición volumétrica. De hecho, fueron los cirujanos, a principios del nuevo milenio, los pioneros en hablar de tridimensionalidad y en des-

rollar lo que se ha dado en llamar liftings 3D, que han supuesto un renacimiento en toda regla de la técnica al poner fin a los indeseables resultados tipo planchado horizontal de antaño. Lo corrobora el cirujano plástico Antonio de la Fuente, quien asegura que la gran evolución en la última década se debe básicamente a dos cuestiones: «el cambio del sentido de los vectores de tracción y la manipulación profunda de tejidos». Y es que, si en origen, los liftings se planteaban realizando una corrección de las arrugas mediante un barrido muy horizontal, de la Fuente comenta que, desde hace ya unos años, el planteamiento tiende justo a lo contrario: «trabajando en base a vectores de tracción naturales en contra de la acción de la gravedad, es decir, en vertical». El objetivo es elevar las facciones, re-oculándolas en la posición que era la natural en la juventud. El segundo gran cambio ha sido pasar de a ras-de-piel a, como explica el cirujano, «una manipulación de los tejidos profundos buscando reposicionarlos en su lugar y teniendo muy en cuenta los volúmenes y su reposición, para lo que en ocasiones se ha de recurrir a la lipotransferencia o implante de grasa autóloga, necesario para recuperar volúmenes y crear ese juego de luces, indispensable del glow». M. R. de R.

## LUZ... más allá

Si un producto representa el efecto 'glow' en maquillaje es el mítico **Touche Éclat** de Yves Saint Laurent, que este año celebra su 20º aniversario y lo hace presentando nuevo 'hermano' en versión base. Se llama **Le Teint Touche Éclat** (44,70 €) y ofrece el resplandor del cóncavo iluminador, ¡pero para todo el rostro!



# Energía. *positiva*

¿Realmente sabemos qué significa estar bien? Chakras activos, biorritmos correctos, paz interior o dieta equilibrada son algunos de los factores implicados en el proceso llamado wellness



**E**n la vida los momentos se suceden, de tal forma que a veces estamos arriba y otras abajo y somos conscientes de que volveremos al inicio. La clave está en hallar ese punto en el que te encuentras bien, en calma, feliz sea cual sea el momento. Este estado de *On* permanente se logra, entre otras cosas, a través de ciertas rutinas de ejercicios físicos y mentales que te ayudan a sentirte bien por fuera y por dentro. **Maribel Yébenes** (Madrid. Tel. 914 117 404), directora del Instituto Médico Esotérico que lleva su nombre, explica que «estar en paz con uno mismo es difícil de conseguir, ya que el 90% de la realidad viene de nuestra mente y nuestras emociones». Sin embargo, asegura que «llevar un estilo de vida saludable, alimentarse adecuadamente y cuidar de nuestra belleza puede inducir a que otros factores que enturbian nuestra felicidad se vean de manera diferente y, por tanto, nuestro bienestar general salga beneficiados».

Para cada caso, una solución. Si el tiempo te arrastra a su aguijón y el estrés se refleja en tu piel, lo mejor es acudir a un centro de belleza especializado, donde hallarás un gran surtido de tratamientos destinados a devolver la salud a tu rostro. Una muestra de

## «EL WELLNESS ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL QUE EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HA CONVERTIDO EN UNA FILOSOFÍA DE VIDA»

ello es la oxigenoterapia (en **Maribel Yébenes**, por ejemplo), un protocolo que infunde a la piel una auténtica inyección de vida gracias al aporte de oxígeno puro, a base de limpieza, masaje, mascarillas y tratamientos cargados con vitaminas, perfecto para recuperar la luminosidad y energía. Asimismo, los masajes ayurvédicos y relajantes están especialmente diseñados para equilibrar cuerpo y mente. «Personalmente, creo que lo mejor para renovarse en todos los sentidos es un masaje que, combinado previamente con un circuito de spa, es el no va más», apunta **Susana Milla**, directora del centro **Spa Premier** (Madrid. Tel. 911 853 410). Un ejemplo es el masaje de aceite o **Abhyanga**. Es muy relajante, regula el sistema nervioso y elimina la fatiga.

El objetivo final en la filosofía wellness es alcanzar la armonía tanto física como espiritual. Son muchos los centros holísticos que ayudan al cliente a poner en marcha todos sus niveles energéticos y así llegar a este fin. **Gemma Ortega**, responsable de **O2 Centro**

**Wellness** (Madrid. Tel. 902 996 222), asegura que «mediante la integración de hábitos saludables en nuestra vida, como el ejercicio y el cuidado de la salud, conseguimos encontramos mejor día a día, y no es necesario sentirse flojo para apuntarse a un tratamiento o practicar algún método wellness. «La necesidad de acudir a un centro de bienestar surge cuando nos hacemos conscientes de los beneficios de un estilo de vida saludable», subraya **Gemma**. «Aquí juega un papel fundamental el ejercicio, la fisioterapia, la estética y el relax que aporta, por ejemplo, un circuito de spa».

**A**l igual que las máquinas, el ser humano se queda sin batería y necesita recargar pilas para conseguir alinear de nuevo sus cuatro planos: espiritual, físico, mental y emocional. Cuando estos se desestabilizan, el cortocircuito está asegurado y el cuerpo nos lanza señales de maxi-

lio en forma de inquietud, fatiga y estrés. Por suerte, existen lugares reparadores como **Sho Life House** (Madrid. Tel. 912 772 004), creados para hacerte sentir en paz. En estos pequeños oasis podemos encontrar tratamientos exclusivos que combinan distintas técnicas de masajes tocando puntos energéticos clave. Las tensiones desaparecen y son idóneos para personas que necesitan recargar energía o, simplemente, desean relajar todos los sentidos. Si una sesión no es suficiente, es bueno saber que existen lugares de retiro en los que pasar unos días de descanso y donde cada detalle cuenta. Aguas curativas, jardines idílicos, exclusivos spas, aceites esenciales que impregnan cada paso con suaves fragancias o alimentos macrobióticos capaces de depurar el alma son algunos de los elementos que hacen que sea la estancia perfecta para regenerar cuerpo, mente y espíritu. Es el caso del **SHA Wellness Clinic** (Valencia. Tel. 966 811 199), cuyos programas personalizados de salud y belleza lo convierten en el destino ideal para evadirse de todo y regresar 'restedado' y en modo *on*.

## SÉ FELIZ EN 3, 2, 1...

No lo neguemos, la felicidad, en el fondo, reside en esos instantes que nos transmiten cos- >

## Olores para... ESCAPAR

Un viaje puede ser el momento idóneo para una desconexión en toda regla de las rutinas que nos acechan, para ver que hay mundo más allá del día a día, para probar experiencias que prometan, al menos, mucha intensidad y para darse a vivir nuevos momentos sin miedo a perder hasta la W-Fi. Un viaje de sensaciones a los destinos más 'cool' del momento es justo lo que ofrece **DKNY**. Lo mejor de París, Nueva York y Londres ha sido capturado en **Be Delicious**, cada fragancia trasladada a un lugar cargado de emociones, atardeceres, calles míticas...



**DKNY THE WORLD**  
FRAGANCIAS  
BE DELICIOUS  
INSPIRADAS EN  
LAS CIUDADES  
MÁS HOT (NY & EN)  
PERFUMERIAS.DKNY

quileo, nos hacen reír y nos recuerdan que tenemos que llenar nuestras vidas con más de esos instantes. Y ¿lo te dieran que haciendo lo que te gusta, además de sentirte bien, estás dando un paso a favor de tu bienestar interior? Tan cierto como divertirse es que para lograr un mundo interior de 10 no hace falta sufrir ni machucarse con duros ejercicios. Es tan sencillo y apetecible como bailar o reírse a carcajadas. Actos que, aparte de ser buenos para la salud, liberan endorfinas y nos hacen más felices. ¿Ejemplos?

**C**ontinuamente, renacemos nuevas danzas que forman parte de terapias dirigidas al bienestar personal. Ritmos que ayudan a desbloquear y a potenciar facetas como la vitalidad, la creatividad y la sensualidad. La danza del vientre es uno de ellos. Sus movimientos logran alinear nuestros principales chakras permitiendo equilibrar mente, cuerpo y espíritu. Por tanto, consiguen combatir problemas como la ansiedad, depresión o tensiones musculares, además de explorar nuevas formas de expresión femeninas. Otro estupendo descubrimiento es el Lavni, un baile sólo para mujeres que se está dando a conocer en España (escuela Amor de Dios, Madrid. Tel. 913 600 434). A través de rápidos movimientos sensuales a ritmo de percusión, las bailarinas desprenden una energía inspirada. «Es de origen asiático, una mezcla de clásico indio con una sensualidad muy desarrollada. Además de hacerte sentir bien y desconectar de la rutina, te saca al lado más sensual y femenino ya que se juega mucho con el velo, las caderas y el pecho», afirma Chantelle, bailarina y coreógra-

## DE LA FAST FOOD A LA SLOW FOOD

¿Somos lo que comemos? Según la doctora Eva T. López, consultora macrobiótica en SHA Wellness Clinic, «lo que comemos tiene un impacto profundo en nuestro nivel de salud y de energía. Influye no sólo en nuestro cuerpo físico sino también en nuestras emociones y en la forma de ver y estar en el mundo». Está claro que el bienestar y la belleza comienzan desde el interior y la correcta alimentación es la clave. Si nos alimentamos a base de productos refinados, comida rápida y grasas animales «empiezan los síntomas de cansancio, falta de vitalidad o la acumulación de toxinas en nuestro cuerpo, que pueden degenerar en problemas de salud más graves». Por este y por más motivos, debemos vigilar lo que comemos y cómo lo hacemos. A pesar de que el ritmo frenético se impone y optamos por la vía rápida, comer despacio y mastigar unas 20 veces por bocado nos asegura un peso saludable. Asimismo, el tipo de alimento es importante para la salud. «Hay carencias que dan lugar a la ansiedad y en ocasiones debemos consumir complementos nutricionales», señala la dra. Sara Jiménez, directora técnica de Nutrición Center (toda España. Tel. 959 250 101).

fa, pionera de esta nueva disciplina en nuestro país. Otros bailes de raíces brasileñas, como la capoeira, también ayudan a contactar con el yo interior y sueltan las emociones bloqueadas, aumentando el bienestar general.

Siguiendo el sendero optimista de la vida, está comprobado científicamente que la risa promueve la secreción de hormonas beneficiosas para el organismo. La serotonina tiene un efecto analgésico y regula el sueño, el dolor y el placer; las endorfinas estimulan y potencian la sensación de bienestar, y la dopamina facilita la agilidad mental y el estado general de euforia y alegría. Reírse a carcajadas es el acto más natural del mundo y pocos lo utilizamos como tera-

pia, sin embargo, existen escuelas de risoterapia donde la diversión y el relax están asegurados. «Es una terapia grupal, siempre se plantea en concentraciones de un mínimo de seis personas. La risa es contagiosa, escuchar y compartir las de otros estimula la propia porque las neuronas espejo de nuestro cerebro empiezan a trabajar», afirma Ilanah Berman, presidente de la Asociación Cui-sry y gerente de Risoterapia (Madrid. Tel. 913 275 346).

**N**o hace falta tener un gran sentido del humor: desde juegos infantiles hasta refinadas técnicas para inducir la risa como son el yoga de la risa y técnicas de respiración se mezclan con la idea de que este acto, ya sea forzado o natural, produce en nuestro cerebro la respuesta inmediata de liberar las hormonas naturales de la felicidad. «Muchos de nuestros alumnos reconocen que el contacto físico más inocente, como el que

1. NATURA DISSE: splash cítrico revitalizante (46,30 €, en inst.).
2. RITUALS: aceite de masaje 300 ml (25,50 €).
3. NIBE: muy cómodos. Free 3.0 (122 €).
4. ORIGINS: relajante. Peace of Mind (34,50 €).
5. SISLEY: exfoliante corporal energizante (70 €).
6. FORTÉ PHARM: concentrado Energy Vitalité 4

- (3,90 €, en farm.).
7. GERMAINE DE CAPUCCINI: Excel Therapy 02, oxígeno (38 €, en inst.).
8. CHICÔÉ: L'eau EDT (70,20 €).
9. CLARINS: Eau Dynamisante, energía en esencia (38,70 €).
10. OLEA'D: Espuma de baño (5,50 €). El Corte Inglés.
11. CHOCOMIE: tableta de chocolate (ver precio, en botle).



«LIBERAR  
ENDORFINAS ES  
LA MEJOR  
TERAPIA PARA SER  
FELIZ Y  
ALCANZAR EL  
ESTADO 'OM'»



proporciona un aliento, es algo que en sus vidas no practican jamás», añade Ricardo, recalando que «esta terapia es un hábito excelente para rebajar los niveles de estrés y ansiedad y además favorece la socialización y el contacto humano».

El subidón anímico también puede ser provocado con la ingesta de ciertos alimentos. Si cuando estás decaído te apetece comer chocolate no es casualidad, pues inconscientemente sabemos que el cacao induce la producción en el cerebro de serotonina y provocará una sensación placentera. Otros alimentos ricos en hidratos de carbono, como la pasta, los harinosos o el arroz, también mantienen altos los niveles de serotonina, es por esto que los comidos que más nos apetece ingerir suelen ser los que nos hacen sentir mejor.

**P**or otro lado, la fruta y la verdura, con alto contenido en vitaminas y fibra, también están implicadas en la regulación del sistema nervioso. «Las hojas de la lechuga tienen propiedades sedantes y resultan muy indicadas para reducir el exceso de ansiedad», afirma la doctora María Jesús Barda, especialista en dietética y nutrición (Madrid, Tel. 915 568 079). Una ensalada verde para cenar «puede servir para tratar el insomnio», del mismo modo que beber un vaso de leche antes de acostarse produce un efecto relajante, debido al triptófano, un aminoácido que favorece la producción de serotonina. ■ *Al V.*

