

CUERPO MENTE

BIENESTAR Y SALUD NATURAL

Nº 208 - 3 €

**COCINA SANA
DE TODO
EL MUNDO**

DIETÉTICA

Huesos
fuertes
y sanos

**RELAJACIÓN
PROFUNDA**

Las técnicas
más eficaces

**ARMONÍA
CORPORAL
CON ROLFING**

**HIPERTENSIÓN
BAJO CONTROL**

Cómo tratarla
de forma natural

**LIBERTAD Y
COMPROMISO
EN LA PAREJA**

**UN VERANO,
CON ENERGÍA**

REVITALIZARSE A TRAVÉS DE LOS 5 SENTIDOS

4 CURAS DE BELLEZA

Las prisas del día a día impiden deleitarse en esos momentos en los que la piel y el cabello agradecen nuestra atención. Disfruta cuidándote con estas cuatro curas de belleza ideales **para vacaciones**.

En vacaciones se tiene mucho tiempo libre y el cuerpo gana protagonismo. Aprovechar para relajarse y cuidarse, sin la presión del reloj, puede ser una manera de disfrutar aún más del verano.

Tanto la piel como el cabello agradecen unos cuidados naturales adaptados a los meses de calor y dispensados con mimo. Pero, además, dedicarse un tiempo sin prisas, poniendo la atención en el presente y escuchando al propio cuerpo, ayuda a sentirse mejor y procura beneficios para la salud que van más allá de la piel.

Te proponemos cuatro sencillas curas para pelo, cara, cuerpo y pies que se pueden hacer en casa. Conseguirás un aspecto radiante y vital sin necesitar apenas nada: unos cuantos ingredientes naturales, un espacio relajante y ganas de pasar un agradable rato contigo misma. Un poco de orden, unas velas, el incienso o un quemador con esencia de lavanda ayudan

a dar calidez al cuarto de baño. Asegúrate de que tienes todo lo que necesitas a mano, apaga el teléfono y disfruta.

CARA RELUCIENTE Y RELAJADA

Lo más importante para cuidar la piel de la cara en verano es mantenerla hidratada y usar protección solar. Si ya se hace, una mascarilla facial hidratante en casa cada semana le dará un aspecto más luminoso y suave. Se puede aplicar aprovechando el momento del baño.

Antes de meterte en la bañera lávate la cara con una leche suave. Aplícate una mascarilla hidratante adecuada a tu tipo de piel, evitando el contorno de ojos, y corta dos rodajas de pepino.

En la bañera, cierra los ojos y cúbrellos con pepino. Además de refrescar, este gesto o ayuda a deshinchar la piel que rodea los ojos, tan sensible y dada a inflamarse.

Humedece una toalla pequeña con agua fresca al salir de la bañera y límpiate la ca-



PHOTO

ra con ella. Sécate suavemente y aplícate un contorno de ojos hidratante.

MIEL Y ROSAS PARA EL CUERPO

Con las prisas matutinas es fácil olvidar-se de hidratar el cuerpo. Y de noche el cansancio a veces puede más que la disciplina. Sin embargo, la piel del cuerpo precisa agua y más en verano; de lo contrario se seca y se descama fácilmente. Unos buenos cuidados en vacaciones pueden devolverle su tacto sedoso.

Dúchate de noche, sin prisas, y usa jabón de avena o de algas para tonificar la piel.

Si has estado en la piscina o la playa, úntate gel de aloe vera en todo el cuerpo haciendo hincapié en zonas sensibles como cara, hombros y empeines de los pies.

Una vez a la semana date un baño hidratante. Añade una cucharada de miel al agua de la bañera y 5 gotas de esencia de rosa. Disfruta del agua unos 20 minutos.

Sécate bien al salir, pero sin frotar la piel. Hidrátate bien todo el cuerpo con tu

HIDRATACIÓN INTENSA DEL CABELLO

Esta mascarilla da brillo y suavidad. Necesitas:

- Una toalla húmeda.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 5 gotas de aceite esencial de árbol de té.

Calienta el aceite de oliva con el de árbol de té en un bol, al baño María.

Introduce la toalla en la secadora. Cuando esté seca y caliente sácala.

Aplícala los aceites sobre el cabello húmedo y masajea todo el cuero cabelludo, dibujando círculos y presionando ligeramente.

Enróllate la toalla caliente firmemente.

Túmbate un rato, date un baño o lee un libro. Tienes 20 minutos para relajarte.

Lávate el cabello con un champú suave, desenrédalo con un peine de madera y déjalo secar al aire.

El árbol de té limpia el cuero cabelludo. El aceite de oliva lo deja hidratado.



crema o aceite favorita, especialmente el cuello, los codos, las rodillas y los pies.

Otra opción es aplicarse una mascarilla de arcilla verde, que además de hidratar revitaliza la piel aportándole sales minerales. También se puede añadir la arcilla al agua de baño, que debe de estar a unos 37 o 38 °C. Se permanece 15 o 20 minutos y se seca la piel sin aclarar ni frotar.

PIES FRESCOS Y DESCANSADOS

En verano, con meses de sandalias por delante, no conviene descuidar los pies. Un baño refrescante para ellos es la mejor forma de empezar o acabar el día.

Necesitas una palangana llena de agua fresca, un chorrito de vinagre (el de manzana huele mejor), tres cucharadas de sulfato de magnesio (o incluso de sal gruesa), una toalla, un palillo de naranjo, unas tijeras o cortauñas, una lima, una piedra pómez y una crema o aceite para pies.

Añade al agua de la palangana el vinagre y las sales. Pon la palangana a los pies

de una silla o sillón cómodo con la toalla al lado, y si tienes esmalte en las uñas de los pies, quítatelo.

Sumerge los pies y relájate el tiempo que necesites. Sentirás el agua fría, pero pasada la primera impresión te hará sentir bien, sobre todo si, debido al calor, tienes los pies hinchados. Las sales ayudan a bajar la hinchazón y el vinagre es un fungicida excelente.

Una vez relajada, saca un pie del agua. Corta y lima las uñas, empuja las cutículas y elimina las durezas con piedra pómez. Vuelve al meter el pie en el baño refrescante. Haz lo mismo con el otro.

Sécate bien los pies. Aplícate la crema o el aceite, y mantén los pies en alto un rato, dejándolos descansar un poco más.

Con este baño los pies se sienten frescos y llenos de energía, aunque está desaconsejado si se tienen grietas o heridas abiertas en esta parte del cuerpo. ■

OLIVIA BLANCO MULLINS

LA SELECCIÓN DE CUERPOMENTE



JABÓN DE ALGAS

Taller de Amapola

Con algas y centella asiática. Tonifica y reduce la piel de naranja. 100 ml, 3,10€.



PIES SANOS

Alqvimia

Aceite de sésamo con esencias, regenerador y calmante. 60 ml, 33,95 €.



LECHE SEDOSA CORPORAL

Kibio

Emulsión bio con aguacate y cítricos. 150 ml, 23 €.



BÁLSAMO PURO DE ALOE

Naetura

Gel bio. Regenera, nutre y calma la piel. 500 ml, 20,92 €.



CURA CUTÁNEA

Dr. Hauschka

Tratamiento intensivo de noche con rosa y miel. 10 ampollas de 1 ml, 24,30 €.



CURA CAPILAR

Annemarie Börlind

Revitalizante mascarilla o acondicionador con ceramidas. 200 ml, 16,80 €.



MASCARILLA FACIAL

Neobio

Flor de cerezo para piel seca. 5 sobres de 7 ml, 12,10 €.