

# El rostro, reflejo interior

LA NAVIDAD ES UN RETO PARA LA FIGURA Y EL ROSTRO. QUIERES ESTAR IMPECABLE, PERO TIENES MÁS TRAJÍN QUE NUNCA. LA CLAVE ES CUIDAR EL ROSTRO POR DENTRO Y POR FUERA. Y CUANTO ANTES SE EMPIEZA, MEJOR.

NURIA FONTOVA. FOTOGRAFÍA: BOURJOIS

Dicen que la cara es el espejo del alma, pero lo cierto es que es nuestra carta de presentación. Con la edad, el cuidado de los niños, el ajetreo de la casa y la exposición solar, la piel y los músculos pierden el tono, apareciendo pliegues y arrugas que provocan el deterioro del rostro. Está claro que los tratamientos y cirugías faciales no pueden detener el proceso, pero sí mejorar los signos más visibles del envejecimiento. Y, por supuesto, hay que seguir una alimentación equilibrada rica en nutrientes.

## CUÍDATE POR FUERA...

No siempre mejorar el aspecto facial significa pasar por quirófano. El Dr. Julio Puig, Cirujano Plástico, Estético y Reparador nos explica que *“existen muchos tratamientos faciales que mejoran nuestra imagen sin necesidad de ser agresivos y que permiten una reincorporación a la vida cotidiana inmediata. De esta manera, podemos obtener resultados completamente naturales que van a conseguir una mejoría del aspecto sin cambiar nuestra fisonomía”*.

Uno de los tratamientos más solicitados en Medicina Estética y con un resultado más espectacular es la toxina botulínica Vistabel, conocida popularmente como botox. *“Es una toxina que se aplica a nivel muscular, consiguiendo reducir las arrugas de expresión. El resultado es un aspecto muy natural y de frescura. Como tratamientos complementarios, están los recomendados para estimular la síntesis de la elastina, fibroblastos y colágeno a nivel dérmico. Entre ellos destaca la mesoterapia facial a base de ácido hialurónico y vitaminas. Para mejorar la luminosidad, las manchas y las pequeñas imperfecciones de la piel existen diversos tipos de peelings, especialmente el de TCA y tratamientos con aparatología como el IPL”* continúa el Dr. Puig

## ...Y PERO TAMBIÉN POR DENTRO

En esta época del año estamos expuestas a comidas copiosas de las que difícilmente podemos escaparnos. Acostumbran a incluir



Bourjois

alimentos, que además de ser muy grasos e hipercalóricos, se ingieren en grandes cantidades, lo que perjudica el aparato circulatorio y, por supuesto, la luminosidad de tu rostro. Los Dres. Carlos Lisbona y Xavier Puncernau, cirujanos vasculares, nos explican que *“todo lo que se absorbe en las comidas pasa a la sangre con sus respectivas consecuencias según el tipo de alimento que se consume. Por ello, cuando se padecen problemas vasculares, hay que intentar desterrar aquellos alimentos que pueden ser nocivos e*



*incorporar aquellos que pueden ser más beneficiosos”*. Sus consejos no sólo protegen tu corazón, sino que te ayudan a tener una piel más lisa y uniforme, reflejo de una alimentación equilibrada.

- **Huye de los alimentos con contenidos altos en grasas saturadas**, los que dificultan el tránsito intestinal, y de los que contienen picantes. Un consumo excesivo de este tipo de alimentos (lácteos enteros, mantequilla, embutidos...) tiende a aumentar los niveles de triglicéridos y colesterol plasmáticos y aumenta la viscosidad de la sangre, lo que dificulta su circulación.
- **Incluye fibra en el menú**, la encontrarás en la fruta, verdura, cereales integrales...
- **Vigila la cantidad de sal**. La sal es la fuente principal de sodio en la alimentación. Al favorecer la retención de líquidos, es mejor condimentar las comidas con hierbas aromáticas y no con sal.
- **Toma mucha agua** para eliminar toxinas. Beber agua en abundancia ayuda a limpiar el organismo. También, las infusiones con hierbas diuréticas y tisanas mejoran la circulación sanguínea y alisan e iluminan la piel.
- **Reduce el consumo de alcohol y café**. Este tipo de sustancias están totalmente contraindicadas en caso de padecer problemas circulatorios por su composición y su alto contenido en toxinas.

## + INFO

Dr. Carlos Lisbona y Dr. Xavier Puncernau.  
Unidad de Cirugía Láser de Varices  
(Centro Médico Teknon, Barcelona)  
[www.laservarices.com](http://www.laservarices.com)

Dr. Julio Puig. Instituto Quirúrgico  
Barcelona (Clínica del Pilar Sant Jordi)  
[www.iqbcn.es](http://www.iqbcn.es)

En estos días, incluye fibra en tu menú diario. La puedes encontrar en la fruta, las verduras y los cereales integrales, por ejemplo

## Flash especial

Con este tratamiento se consigue devolver la frescura y la belleza a la piel de forma inmediata. Consiste en la combinación de dos técnicas. Por un parte, el Tratamiento Purificante con oxígeno y peeling ultrasónico para dejar una piel limpia y luminosa. Y, por otra, el Nappage, un sistema novedoso de multipunciones que permite la vehiculización de ácido hialurónico y un complejo de vitaminas antioxidantes.  
**Dónde:** Planas Day, Madrid. Clínica Planas, Barcelona.

## + INFO

[www.planasday.com](http://www.planasday.com)  
[www.clinicaplana.com](http://www.clinicaplana.com)

- Champú AGE PREMIUM, de Kérastase (30 €).
- Tratamiento excepcional anti age CRÉME ROYALE, de Orlane.
- Sérum anti edad, de Skin Yoga. Exclusivo en Douglas (19,90 €).
- Despigmantante WHITE&LIGHT, de Montibello (33,75 €).
- Contorno de ojos, de Germinal (19,19 €).
- Sérum astringente KÉRAKIN, de L'Oréal Paris (60 €).
- Doble lifting ojos REVITALIFT, de L'Oréal Paris (20 €).
- Loción hidratante HYDRA SPARKLING, de Givenchy.
- Fondo VITALUMIÈRE, de Chanel.
- Labial anti age hidratante, de Kanebo (50 €).
- Gloss SPARKLING, de BeYu (9,50 €). Exclusivo en Douglas.
- Gloss de labios INTERDIT e Iluminador MISTER BRIGHT (27 €), de Givenchy.
- Máscara 1001 CILS (14,90 €) y Lápiz SMOKY (9,50 €), de Bourjois.
- Fragancia SPF WOMAN, de Springfield (16,50 €).
- Colorete RENDEZ-VOUS, de Bourjois (11,40 €).
- Crema anti age VINUM, de Kosei Farma (25,90 €).
- Crema anti age SENSAL CELLULLAR, de Kanebo (190 €).

