

mama mio skincare

La Vanguardia - Magazine (25/04/2010)



EXTRA BELLEZA TRATAMIENTOS

→ señala la doctora. "Modela la figura y es un tratamiento muy relajante." Se necesitan de 15 a 20 sesiones. *Información:* 968-501-521 y www.semcc.es

STRIAE REPAIR. Combina el láser fraccionado 1540 con la infiltración de factores de crecimiento (PRP), obtenidos de las plaquetas de sangre del propio paciente. Los microrrayos del láser, de luz muy precisa, remodelan el colágeno y la elástica atrofiados, disminuyen la microvascularización alterada de la estria y mejoran su pigmentación. *Información:* Instituto Médico Láser (www.iml.es).

PRESOTERAPIA. Tratamiento relajante y activo indicado para corregir problemas circulatorios, reducir volumen, eliminar toxinas acumuladas y prevenir la celulitis, incluso de las embarazadas. Se realiza en centros de estética.

Vuelta al gimnasio

♦ **Primer paso.** Recuperar el suelo pélvico, muy castigado por el parto y el embarazo. Se pueden hacer ejercicios —contraer, relajar— en casa.

♦ **Cuándo ir.** A las 6 u 8 semanas después del parto, si ha sido natural y sin complicaciones. Para hacer abdominales sin riesgo, esperar unos seis meses.

♦ **Qué hacer.** Andar, nadar, estiramientos, flexiones de brazos, ejercicios suaves para la espalda, pilates... En caso de lactancia materna, hay que controlar la duración.

♦ **Al aire libre.** Pasear por la orilla del mar descalzos es muy beneficioso para el cuerpo y la mente. Otra opción es el yoga en parques o en la playa.

Asesoramiento:
Gimnasios Metropolitan
(www.clubmetropolitan.com).

PRODUCTOS

Hidratante de una nueva línea que complementa la hidratación con un suero antiedad compuesto por tres extractos vegetales: jisten de Uzbekistán, que hidrata; centella de Madagascar, para dar pulposidad a la piel, y rosa negra de Bretaña, que protege de la oxidación. Crème Sorbet Pro-Jeunesse Hydra Life. 53 €. Dior.



Anticelulítica que ataca desde todos los frentes—estilo de vida o genética— con una fórmula que incluye cafeína, yerba mate, extracto de café verde y loto sagrado, rusco y jinglo, para favorecer el drenaje y estimular la microcirculación. Celluli Lâser. 50 €. Biotherm.

Para embarazadas Tres productos de una nueva línea para embarazadas que trata el pecho, la barriga y las piernas. Alivia la pesadez y previene las varices. Lucky Legs. 23,5 €. Mama Mio.



Unificador y afinador de los poros, que proporciona una piel radiante y luminosa gracias a sus microesferas correctoras. Con coral micronizado y acción protectora, energizante y preventiva. Fluido Piel Perfecta Excellent Coral. 12,95 €. Vitesse.



Crema que acelera el proceso de renovación de la piel y estimula la producción natural de pro-colágeno: Age Miracle. 17 €. Pond's.

Antiojeras dos en uno en roll-on, con cafeína que reduce los signos de cansancio y aporta un toque de color. En dos tonos. 11,99 €. Garnier.



Gel con cafeína activa, complejo de glucina y alga marrón para una acción adelgazante localizada en la zona abdominal. Morpho-Slim. 34 €. Lierac.

Depilación

Hay varios métodos para conseguir librarse del vello, y la mayoría de las mujeres los combina según las características de su piel y de la zona que tratar. En el caso de la depilación permanente, que no definitiva, es fundamental acudir a un centro de confianza, sabiendo que ni todas las técnicas son iguales, ni funcionan para todo el mundo, ni están indicadas para todas las partes del cuerpo.

PROFESIONAL

♦ **Permanente.** No es nunca definitiva, pero, con un mínimo mantenimiento, puede parecerlo. Existen dos métodos de fotodepilación, el láser o el de luz pulsada intensa (IPL), que se diferencian en el tipo de luz que utilizan, la intensidad y la longitud de onda. El láser es más preciso que el IPL y necesita de menos sesiones. Existen diferentes tipos de láser —diodo, soprano, alejandrita...—, cada uno adecuado al tratamiento que seguir. La técnica más novedosa es el Super Hair Renoval (SHR). El IPL es menos preciso, lo que puede provocar alguna pequeña marca o irritación transitorias, pero mucho más versátil. Elegir entre uno u otro dependerá del color de la piel y el vello y del grosor y la profundidad de este. Y algo muy que tener en cuenta: la mayoría de estas técnicas no admite pieles bronceadas.

EL INSTITUTO EN CASA

♦ **Láser.** Aparato doméstico que utiliza la misma tecnología que los láseres profesionales para una depilación permanente. Está indicado sólo para personas con un tono de piel claro o medio y vello oscuro (no para pieles oscuras ni vellos claros). No se puede usar sobre el bronceado. Tria Beauty. 750 €.

♦ **Luz pulsada intensa.** Es como tener en casa el instituto de belleza. Es indoloro, rápido y sencillo de usar. No es apto para

Información: www.expertise.com

DEPILADORAS

♦ **En la ducha.** Cortavellos que permite una depilación más relajante, menos dolorosa y más rápida porque se puede hacer bajo el agua. Elimina el vello desde 0,5 mm. Con luz para guiarse hasta el más corto. Silk-épil 7. A partir de 129,99 €. Braun.



♦ **Zona bikini.** Con su reducido tamaño, este aparato consigue resultados muy precisos en las ingles. Tiene tres cabezales, uno de los cuales procura un masaje indoloro antes de arrancar el vello. Bikini Expertise. 49,99 €. Rowenta.

♦ **De diseño.** Con un cabezal hasta un 20% más ancho para ir más rápido, se presenta en cuatro modelos para adaptarse a cada zona del cuerpo. Satin Perfect. A partir de 75 €. Philips.

CLÁSICOS

♦ **Con cuchilla desechable.** Maquinillas para mujeres que llevan gel incorporado. Con aroma de té blanco, calmante y relajante. Venus Spa Breeze. 10,35 €. Gillette.

♦ **Con cara.** En casa hay que optar por productos muy cómodos, como el roll-on con rosa mosqueta. 5,45 €. Daen.