

//----- «Aconsejo beber abundante agua sin gas los días anteriores al viaje, así como durante el vuelo. También hay que apuntarse al café y al té, por su efecto diurético.»
(María Teresa Barahona, nutricionista)-----//



TERAPIA POST-AVIÓN /

/Objetivos: lucir buena cara y tratar de conciliar el sueño/

De izq. a dcha.: *Contour des Yeux Prodigieux* (20,50 €), de **Nuxe**: con efecto antifatiga. *Anti-Stress Fluid* (33,30 €/7 un.), de **Babor**: ampolla para borrar los signos del cansancio. *Hydra Beauty Gel Crème* (64,50 €), de **Chanel**: una hidratante de nueva generación. *Skin Illuminator* (17 €), de **CK One**: este iluminador en gel proporciona un aspecto fresco y radiante. *The Relaxing Foam La Bastidane* (15,90 €), de **Marionnaud**: con lavanda, para relajarse antes de ir a dormir.



A PRUEBA DE CONTROLES /

/Cremas, perfume y productos de baño en formato mini/

De izq. a dcha.: *Hydraskin Set* (18 €), de **Darphin**: neceser con suero, mascarilla, desmaquillante y tratamiento de día. *L'Art du Soin* (44 €), de **Diptyque**: el kit de viaje incluye exfoliante, gel de ducha, leche corporal y bálsamo para las manos, todos ellos con un aroma delicioso. *Eau de Parfum Purse Spray* (50 €), de **Bottega Veneta**: uno de los perfumes más elegantes que existen, en talla de 20 ml.



/Relax en el aeropuerto/

//¿Vuelo retrasado? Ningún problema: los 'spas' aeroportuarios consiguen que la espera sea de lo más relajante.//

//El de Barcelona (T1) ofrece masajes, manicuras, faciales y hasta un salón de peluquería con el sello de Raffel Pages.//

//En Barajas, el 'spa' Elysium (T4) dispone de tratamiento autobronceador, servicio de maquillaje, pedicuras...//

Los españoles realizaron el año pasado un total de 13,1 millones de viajes al extranjero, el 30% de los cuales se concentró durante las vacaciones de verano, según el Instituto de Estudios Turísticos, dependiente del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Aunque los destinos preferidos son nuestros países vecinos (Portugal, Francia e Italia), cada vez hay más personas dispuestas a cruzar el charco: en 2011 se registró un millón y medio de desplazamientos al continente americano. A lo largo de las próximas semanas muchos turistas lidiarán de nuevo con el *jet lag*, es decir, con los típicos trastornos que derivan del cambio horario. Y no solo eso, porque el avión también deja su huella en la piel. «Durante un vuelo largo, la humedad relativa se reduce hasta un 10%, y la tasa de hidratación cutánea, en torno a un 37%», explican los científicos del Centro de Investigaciones Epidérmicas y Sensoriales de Chanel. Por eso, en la cabina hay que extremar los cuidados.

«Durante todo el vuelo es preciso ir aplicando una crema facial que aporte mucha agua, por ejemplo, una rica en ácido hialurónico», aconseja Patricia Cuenca, directora técnica del centro de belleza Oxigen (Barcelona, tel. 932 00 73 33). «Por otro lado, sería muy recomendable utilizar un gel de efecto frío en las piernas, para evitar molestias y edemas. Además, hay que levantarse del asiento y caminar un poco cada una o dos horas», añade. En efecto: la inmovilidad favorece la retención de líquidos. «Otro problema muy frecuente es la distensión abdominal por acumulación de gases. Para evitar todo esto aconsejo beber abundante agua sin gas los días anteriores al viaje, así como durante el vuelo», apunta la nutricionista María Teresa Barahona, con consulta en el Hospital San José (Madrid, tel. 912 99 73 41). La experta insta a renunciar a la sal y, por el contrario, apuntarse al café y el té, «ya que tienen un importante efecto diurético». ¿Y qué hacer con los ataques de pánico que sufren algunos viajeros en cuanto se cierran las puertas? El doctor Guillermo Basauri (Bilbao, tel. 944 31 66 28) es partidario de atajarlos con homeopatía, un sistema curativo que consiste en administrar dosis mínimas de las mismas sustancias que, en mayores cantidades, producirían los síntomas que se pretende combatir. «Los medicamentos homeopáticos pueden ser muy útiles para reducir la ansiedad antes de un viaje de larga duración, con la ventaja de que son muy seguros y no producen efectos secundarios, como somnolencia diurna. Tampoco afectan a la concentración ni la coordinación, lo cual es importante si vamos a practicar deportes de aventura durante nuestras vacaciones», argumenta el experto.



ENTRANDO EN PISTA /

/Durante el vuelo la clave está en hidratar y refrescar/

De izq. a dcha.: Fresh Breath Spray (4,90 €), de **Sephora**: para refrescar la boca. Eau Personelle (40 €), de **Kéraskin**: tónico para recargar la piel. Agua Termal (8,28 €), de **Vichy**: vaporizada sobre el rostro, calma e hidrata. Euphrasia (9,77 €), de **Boiron**: colirio para aliviar la irritación de los ojos. Bi-Sérum Intensif Anti Soif (56 €), de **Clarins**: repara a fondo la deshidratación de la piel.

Queda claro que antes y durante el viaje es preciso tomar una serie de precauciones, pero una vez en el destino tampoco hay que confiarse. Por ejemplo, en lo relativo a las comidas. «Para que el organismo sepa en qué momento del día se encuentra, es más importante la información que va a obtener de la ingesta de alimentos (glucosa, hormonas...) que la que le proporciona la luz. Por eso, dependiendo de la diferencia horaria tendremos que actuar de una forma u otra», dice Barahona. «Supongamos que llegamos a nuestro destino por la mañana pero en España son las 15.00 h. En ese caso, habría que engañar al cuerpo con un ayuno de ocho a 10 horas durante el vuelo (para simular la noche) y desayunar tras el aterrizaje». La *paliza* que generalmente produce el avión se cura, además, «con un tratamiento que facilite la relajación y aporte vitalidad a la piel», según Patricia Cuenca. Una de sus recetas en estas situaciones es el masaje con presoterapia. En Institut Esthederm (Barcelona, tel. 934 24 07 80) proponen un tratamiento inspirado en la recuperación de atletas que consiste en estimular los puntos clave del cuerpo para desbloquearlo. Se llama *Reset Body*: el nombre lo dice todo. 

