BELLEZA A BORDO

Abróchense los cinturones y disfruten de su vuelo porque ya no tendrán miedo a ese fantasma llamado JET LAG. Aquí van algunos trucos y consejos para un aterrizaje suave. Por Clara Buedo

DIETA AÉREA

Fatiga, dolor de cabeza, irritabilidad... Este trastorno temporal entre los viajeros que traspasan tres o más zonas horarias, conocido como *jet lag* no es más que un desajuste de nuestros ritmos circadianos que se puede compensar siguiendo unos sencillos consejos. La nutricionista **Itziar Digón** especializada en crononutrición *(tachabeauty.com)* aconseja ingerir alimentos diuréticos como piña, papaya o infusiones drenantes para evitar la retención de líquidos, ya que la presión de las cabinas tiende a hincharnos. Tomar unos cuantos días antes del vuelo extracto de alcachofa nos puede ayudar mucho en el proceso. Consumir mucha vitamina C y B12 antes del viaje (espinacas, cítricos, carnes...) nos ayudará a regular el sistema nervioso. Aumentar la fibra (frutas, verduras, semillas...) para evitar el estreñimiento típico de los viajes largos. Desayunar y comer alimentos ricos en proteínas y merendar y cenar alimentos ricos en triptófano (plátano, chocolate, lácteos...) para aumentar la producción de melatonina, la hormona que regula el reloj biológico.

CHALECO SALVAVIDAS

Seguir unas pautas alimenticias que nos ayuden a superar el trance está muy bien, pero si lo reforzamos con la acción de los suplementos está todavía mejor. **Meritxell Martí** (farmaciameritxell.com) se declara defensora de las melatoninas "con ellas podemos adaptarnos rápidamente y sin traumas al horario local y evitar los indeseables efectos del jet lag". Hay de muchos tipos (en cápsulas, gotas, tiras...) y se recomienda tomarlas unos cuatro días seguidos hasta que nuestro organismo se adapte, unos 30 minutos antes de irnos a dormir (**Jamieson** *Melatonin,* tiras sabor chocolate menta 9 €). Durante el vuelo, el problema es la presurización de las cabinas que provoca retención de líquidos. Un compuesto con flavonoides funciona bien (*Drainaxyl 500* 18,50 €). Es necesario beber mucha agua y evitar vasodilatadores como alcohol o bebidas gaseosas. La vitamina C y las algas espirulinas son grandes aliados también (**Natrol** *Easy C* y **Marcus Rohrer** *Spirulina).*

¡A LAS MASCARILLAS!

La piel es la gran perjudicada después de un largo vuelo. La deshidratación acecha y el tono desmejorado por las pocas horas de sueño se hace patente. Es aconsejable someterse a tratamientos con velos de colágeno o a base de ácido hialurónico antes del viaje para preparar la piel y reforzarla, durante el vuelo pertrecharse de aguas termales (La Roche Posay, Vichy...) o un vaporizador de infusión de flores y hierbas como *Vitale* de **In Fiore** (70 € beauty-cube.com) para refrescarnos e hidratarnos en cualquier momento. Siempre a mano: bálsamos labiales nutritivos como *Eight Hour* de **Elizabeth Arden** y monodosis para descongestionar zonas concretas como el contorno de ojos (*Benefiance Pure Retinol Instant Eye Mask* de **Shiseido**).

YOGA FACIAL PARA VIAJERAS

Rafael Martínez, director de Aeroyoga Institute® (aeroyoga.es), nos recomienda dos técnicas sencillas inspiradas en el yoga y el *shiatsu* facial. La primera, *Drhisti* o *antiaging* para los ojos: Elevarlos hacia arriba, inhalar profundamente, al exhalar dirigir la mirada a la punta de la nariz (5-10 veces), luego girar al este (5-10 veces), el oeste (5-10 veces) para terminar haciendo círculos en sentido de las agujas del reloj (5-10 veces). La segunda, mini masaje de efecto *flash:* echar un par de gotas de una mezcla de aceites esenciales de buena calidad (mejor orgánicos) en las palmas, frotar intensamente y colocar las manos sobre el rostro y párpados, sin apretar demasiado, dibujando el óvalo facial durante unos segundos para que los vapores de las esencias penetren en los poros con el calor de las manos. Relaja e ilumina.

CITA EN LA SALA VIP

Para quienes viajen en primera clase, la línea aérea **Air France** ha firmado un acuerdo de colaboración con la prestigiosa marca **Biologique Recherche** para ofrecer sus exclusivos protocolos faciales y corporales en *La Première Lounge* del Aeropuerto Charles de Gaulle de París (Terminal 2E). Una terapia placentera antes de despegar que pondrá la piel a punto tratando los desequilibrios propios de viajes largos, la sequedad que producen las cabinas o el aspecto macilento por la falta de humedad y las pocas horas de sueño.

FOTOS: JULIA KENNER. D.R.

000_BELJETLAG_OK.indd 216 10/12/12 17:09:22

ALTOS VUELOS

La normativa AÉREA contra los más de 100 ml. ya no es óbice para seguir disfrutando de las delicias cosméticas. El 'menos es más' se impone en tu neceser.

Sen7 *Atomizador de perfume recargable*. (29 €) Para transportar tus fragancias favoritas.

Diptyque *L'Art du Soin Travel Kit*. (44 €) Set con las tallas de viaje de gel, crema y exfoliante.

PurseN *Ooh-La-La Lingerie Travel Bag*. (c.p.v. *pursen.net)* bolsa de viaje para organizar la lencería.

Capsule de Plume *Parfum de Valise*. (88 €) Perfume unisex con aceites esenciales que purifica y perfuma la maleta.

Aromatherapy Personals *Jet-Lag Relief.* (15 € *nuworldbotanicals.com*) Mezcla de aceites esenciales para contrarrestar el jet lag.

Percy & Reed *Va-Va-Voom Volume kit de viaje para cabellos sin volumen*. (29,95 € en deculto.com)

The Scent Of Departure *CDG Paris Eau de Toilette para mujer*. (40 €).

Lulu Organics *Travel Size Hair Powder*. (10 € *luluorganicsnyc.com*) Champú seco con aroma a lavanda.

Oribe *Beautiful Color Travel Set*. (c.p.v. www.oribe.com) Champú, acondicionador y mascarilla para cabellos coloreados.

Germaine de Capuccini Excel Therapy O_2 *Mascarilla intensiva monodosis*. (66,55 € caja de 9 unidades)

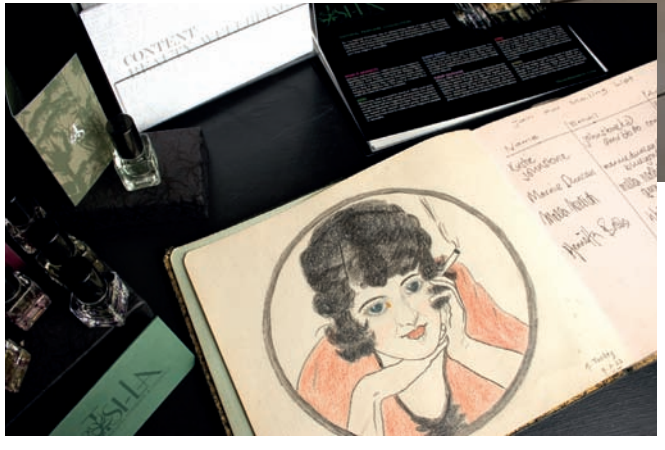
De Mamiel *Altitude Oil* (28 € beauty-cube.com) Mezcla de aceites esenciales purificantes para oler durante el vuelo.

Babor *Algae Active. (34 € x 7 uds.), Hydro Plus Active. (22,40 € x 7 uds.), Multi Active Vitamin. (22,40 € x 7 uds.), New Skin (37,80 € x 7 uds.).*

FOTOS: D.R.

000_BELJETLAG_OK.indd 218 11/12/12 17:45:35

Arriba, detalle tienda Ecologic Mallorca. Derecha, zona de manicuras y pedicuras de Cowshed. Abajo, detalle de producto de Content Store.



CON ESCALA

Aprovecha el viaje para descubrir los mejores espacios de belleza. Próxima parada: lo ORGÁNICO.

Ecologic (Mallorca)

La pasión por la naturaleza y el respeto al medioambiente llevaron a Linda Nicolau a crear su propio espacio de belleza donde podemos encontrar su propia línea cosmética de elaboración artesanal y sus velas de soja, además de otras marcas con la misma filosofía, como La Sultane de Saba, con rituales recogidos de todos los rincones del mundo como Bali, Japón o India; los tés orgánicos Hampstead Tea, o las lacas de uñas veganas importadas de Beverly Hills Spa Ritual (libres de ingredientes tóxicos). Mientras te hacen la manicura puedes degustar su vino ecológico Butibalausí de Ca'n Majoral, o dedicarte más tiempo con sus masajes y tratamientos estéticos.
Paseo de Mallorca, 10. Palma de Mallorca (España). www.ecologicbeauty.com

Green for Chic (Madrid)

Sus creadoras mantienen la teoría de que la naturaleza hoy es todo un lujo, por ello han creado este escondite secreto, chic y minimalista con un *beauty bar* donde te podrán aconsejar qué cosméticos usar de entre todas sus golosas marcas: L'Occitane, la coreana Erborian (su mítica BB Cream fue una de las primeras del mercado), los exclusivos aceites de belleza de Rodin o la cosmética innovadora de SeaSkin. Más: tés orgánicos, velas naturales, nutricosmética o Booble, las botellas de diseño que filtran el agua.
Conde de Aranda, 22 bajo C. Madrid (España). www.greenforchic.com.

Cowshed (Londres)

A pocos minutos de Carnaby Street, en medio del bullicio del West End, hay un pequeño remanso rural y acogedor, como un pequeño trozo de campo en medio de la urbe. Se llama Cowshed y en sus dos plantas podemos degustar sus delicias cosméticas orgánicas, elaboradas a base de flores, tallos y raíces cosechadas a mano en el jardín victoriano de Babington House, donde todo empezó... No te pierdas sus tratamientos faciales que incluyen masaje relajante en rostro, cuello y hombros con su activo estrella: la chlorella, un alga de agua dulce que mejora la firmeza de la piel. *Foubert's Place, Londres. cowshedonline.com*

ÓLEOS MÁGICOS

Cargado de omegas y antioxidantes, este elixir es perfecto para reafirmar la piel. *Cranberry Seed Rejuvenating facial oil.* (45 €)

Content Store (Londres)

Si haces escala en la ciudad del Támesis, date una escapada a esta tienda que al tiempo es clínica de acupuntura y naturopatía, salón de belleza, *corner* cosmético de marcas nicho... Tienen una oferta curiosa de nombres emergentes, su olfato les ha llevado a apostar por nuevas marcas como Vapour, One Love Organics (su aceite facial *Morning Glory* transforma los rasgos en nanosegundos) o Amala Beauty. Además: encontrarás los tés orgánicos de Dr. Stuart's, elixires y pociones curativas, remedios florales, aceites esenciales, libros... Sin duda la meca para los amantes de lo bio.
14 Bulstrode St. Londres. beingcontent.com

POR CLARA BUEDO. FOTOS: D.R.

000_BELJETLAG_OK.indd 219 11/12/12 17:45:58