

Carusel

■ Número 1728
■ Del 26 de marzo al 30 de abril de 2020
■ ISSN 0121-9804

¡ES EL MOMENTO!

Libros para 'saborear'
con calma y para
'psicorrecuperarte'
(si es tu caso)

Sí al cambio

- Coronavirus, estrategias para ganarle la batalla
- Detox de noticias negativas
- Renuévate por fuera y por dentro

Infusiones poderosas

que aumentan
las defensas y
fortalecen los
pulmones

LUNA LLENA DE ABRIL

Y sus efectos
esperanzadores

ASÍ SE CUIDA
**MARÍA
HELENA
DÖERING**

**EN CUERPO, EN ALMA Y...
EN CASA**

CIRCULA CON
EL TIEMPO

MIRAFLEX®

Te desea un feliz

‘Día Del Niño’

Es importante realizar un examen de salud visual a partir de los primeros meses de vida para detectar a tiempo un defecto visual o una patología ocular

MIRAFLEX® la mejor alternativa en monturas para niños

Disponibles en las principales ópticas del país

redes@miraflx.com.co



Nos gusta

QUÉ HAY DE NUEVO

Llegan tiempos de renovación y de recogimiento, ¿y por qué no hacerlo con el mejor estilo? Desde darles a tus ojos otro look hasta lo más tecno.



¡Esto me lo pido!

Capturada por el icónico fotógrafo británico Glen Luchford, MNG/Mango nos muestra su nueva colección, en la que encontraremos prendas para mujeres y hombres; y de tejidos 100 % sostenibles con diseños inspirados en el estilo de los años 70. Mírala completa en www.mango.com



¡Convocatorias abiertas!

Con becas, premios y pasantías para artistas, en proyectos de artes escénicas, la Fundación Gilberto Alzate Avendaño (FUGA) inicia la conmemoración de sus cincuenta años como entidad líder en la revitalización del centro de la ciudad, con expresiones artísticas y culturales. Son un total de 70 estímulos, representados en 597 millones de pesos. Consulta las bases y los requisitos en www.fuga.gov.co/convocatorias



PARA VER MEJOR EL MUNDO

Nuevas monturas para niños, deportistas y adultos. Tan cómodas y seguras como fashionistas... y livianas.

Ya puedes adquirir los nuevos modelos que trae Miraflex, la empresa que desde 1980 ha trabajado en el desarrollo de monturas apropiadas para recién nacidos y niños, hasta adolescentes o adultos. No solo buscan corregir desde temprana edad las ametropías, también aseguran el correcto desarrollo de la agudeza visual sin dejar de lado las actividades diarias o deportivas. Pero verifica por ti misma. Entra en www.miraflex.com.co

QUÉ HAY DE NUEVO

Tu otra piel

Es el reciente lanzamiento de Sisley. Se trata de Phyto-Teint Ultra Éclat, una base de maquillaje líquida libre de aceites, de larga duración y con un complejo mineral que actúa para mejorar la luz natural de la tez. Escógela entre una gama de 14 tonos.



Qué megapestañas

Ya está en Colombia Lash Activator, la nueva tecnología de la pestaña de Giordani Gold. Reconocida por su innovación y calidad, la marca sueca promete pestañas largas y voluminosas, gracias a la nutritiva mezcla de ceras de abeja y jojoba, que promueven su crecimiento, las nutre y, de paso, ayudan a que la aplicación sea más suave. Acondicionadas con vitamina E, y más negras que la noche, gracias a sus intensos pigmentos de color. Nos gustó ver nuestras pestañas, gruesas y fuertes, de inmediato.



Vente conmigo

Con una carrera llena de éxitos, Camila, Makis, Olga y Natalia, más conocidas como el cuarteto musical femenino Ventino, lanzan Vente conmigo, su más reciente trabajo musical y, sin duda, un logro sin precedentes para este 2020. ¡Ah!, y de nuevo, felicitaciones por su disco de oro en México, por su trabajo musical: Si decides (BABY). Orgullo colombiano.



En casa, con Apple

Enhorabuena llegan los dispositivos de Apple con sus innovaciones más recientes. Tan esperados como oportunos en esta época, en la que el teletrabajo y el home office se vuelven indispensables y en la cual necesitas 'asistentes' eficientes. Desde iPad Pro hasta New MacBook Air. Te sorprenderá todo lo que vas a encontrar en Apple.com.

EL TIEMPO Director general de
CASA EDITORIAL EL TIEMPO Casa Editorial

Roberto Pombo / Gerente general de
EL TIEMPO Casa Editorial
Juan Guillermo Amaya / Subdirector de información de EL TIEMPO Casa Editorial
Andrés Mompotes / Gerente ejecutivo EL TIEMPO Jorge Stellabatti R. / Gerente de Mercadeo Diana Gómez / Gerente de Revistas María Cristina Amaya, marama@eltiempo.com / Coordinación editorial y de mercadeo Katherine García I., katgar@eltiempo.com / Producción Mario Benavides, marbe@eltiempo.com / Gerente de publicidad Revistas Ana María Rueda Sáenz, anarue@eltiempo.com / Ejecutivas comerciales Bogotá Tatiana Uribe, taturi@eltiempo.com; Viviana Vásquez, vivvas@eltiempo.com; Mariana Arango, marara@eltiempo.com / Jefe de Publicidad Medellín Julián Arroyave Castañeda, jular@eltiempo.com / Jefe de Publicidad Cali Adriana Muñoz, admrun@eltiempo.com / Jefe de Publicidad Costa Silvana Nieto, silnie@eltiempo.com / Suscripciones y Servicio al Cliente Línea Nacional 01 8000 110990 / Bogotá: (1) 426 6000 / Medellín: (4) 605 2605 / Cali: (2) 489 9830 / Barranquilla: (5) 385 3564

EDICIONES GRUPO ONCA

Desarrollo Editorial

Revista Carrusel / Directora

Claudia Galindo Páez, carrusel@oncaediciones.com /

Edición gráfica y diseño Diana

Cristina Carvajal / Redacción general

Jessica Moreno y equipo editorial

Onca / Coordinación editorial Sofía

Cardenal / Fotografía Santiago

Rivas / Corrección de Estilo Pedro

María Mejía Villa y Diego A. Riaño F.

/ Colaboradores Hernán Puentes,

Matador, Ana Sofía Sierra, Paula

Sanmiguel, Ángela Landínez, Santiago

Orjuela, Jaime Astral y Mr. Darcy /

Servicios de prensa Adobe Stock.

Impresión Printer Colombiana

S.A. Impresa en Colombia/Printed in Colombia. Revista Carrusel #1728

es una publicación mensual editada por Ediciones Grupo Onca, S.A.S.

Copyright 2020 Prohibida la reproducción total o parcial de

cualquier forma (gráfica, electrónica

o mecánica, incluido fotocopiado)

sin la autorización expresa de los

editores. La revista ni sus editores

se responsabilizan por las opiniones

expresadas y escritas de sus

colaboradores o servicios ofrecidos

por sus anunciantes.

Derechos reservados. ISSN 0121-9804

VE MÁS EN

www.eltiempo.com/carrusel

[www.facebook.com/
CarruselRevista](https://www.facebook.com/CarruselRevista)

[@CarruselRevista](https://twitter.com/CarruselRevista)

[@revistacarrusel](https://www.instagram.com/revistacarrusel)

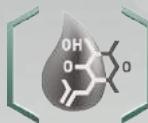
NovAGE ECOLLAGEN

49%

REDUCCIÓN DE
ARRUGAS
AL INSTANTE*

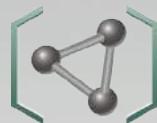


*Clínicamente probado con medición en el volumen de arrugas, usando el Sistema Anti-Edad Ecollagen completo.



ÁCIDO HIALURÓNICO
DE BAJO PESO MOLECULAR

Rellena y suaviza arrugas al instante.



TECNOLOGÍA
TRI-PÉPTIDO PATENTADA

Aumenta producción de colágeno
y corrige arrugas.



EXTRACTO DE CÉLULAS
MADRE VEGETALES DE LA
FLOR DE LAS NIEVES

Previene el deterioro de colágeno
y ácido hialurónico, retardando
el envejecimiento.



www.oriflame.co

aplausos para...

Los protagonistas de noticias positivas. Su talento y los hechos que inspiran.

Jeans muy verdes

Con más de 20 técnicas diferentes de fabricación Water™ implementadas desde 2011, Levi's® registra con orgullo el ahorro de más de tres mil millones de litros de agua (y el reciclaje de otros cinco mil millones). Para la marca, dicho ahorro es más importante que las ganancias. No se trata solo de llevar un bello jean, sino de toda la conciencia eco que hay detrás de él.

POR TI Y POR EL PLANETA

En tiempos en los que es fundamental repensar nuestra relación con la naturaleza, Catalina y Natalia Zuleta, respaldadas por el sello editorial Intermedio, lanzan su libro *Los secretos olvidados del bosque*. Se trata de una travesía a lo largo y ancho de Colombia, para compartir lo que los árboles y los bosques han callado... o simplemente para oír lo que no hemos querido escuchar. Enhorabuena.

MUY BIEN REPRESENTADOS

En el contexto de las Quintas Jornadas Internacionales de *Mucho más que musas*, la artista y catedrática colombiana Sandra Bautista se llevó

muchos aplausos no solo como una de las expertas invitadas, sino por su participación en el nuevo libro *No solo musas, mujeres creadoras en el arte iberoamericano*, con su ensayo 'Representaciones contemporáneas de un paisaje'

privado: entre imaginarios de feminidad y reflexiones feministas'. Bien por ella y por el país.

Teatro Nacional, muy solidario

"Cuidar de ti es cuidar de todos", nos recuerda **Adriana Romero**, vocera del Departamento Artístico del Teatro Nacional. Y hoy tanto la institución como sus actores invitan a tomar las

medidas sanitarias con seriedad y a cumplir con el aislamiento, para evitar la expansión de la declarada pandemia Covid-19. Gracias....

El 'Me enamora' de Mau y Ricky

El dúo de pop latino, que se recoge en casa durante la emergencia de salud pública originada por el Covid -19 y que invita a sus fans a hacer lo mismo, presenta hoy *Me enamora*, un sencillo humorístico que se suma a su carrera de éxitos (su último álbum *Para Aventuras y curiosidades* ha estado en las listas durante 39 semanas seguidas). Y desde su morada, Mau y Ricky estrenan una sesión diaria en vivo de Hangouts para su innumerable audiencia digital, a la que te puedes sumar.

6



Medias para cambiar de piel

POSIBILIDADES INFINITAS EN TIEMPOS DE RENOVACIÓN

CUAL CAMALEÓN, ELIGE EL LOOK TALL QUE MÁS SE ADAPTE A TUS ACTIVIDADES, AL HUMOR DEL DÍA, AL CLIMA... ES LA NUEVA COLECCIÓN PARA LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

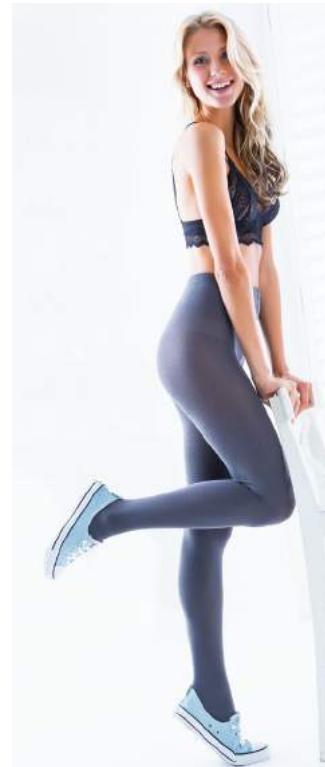
Martes

Miércoles
Viernes

Lunes

Así tengas que salir a trabajar o te quedes en casa, experimenta con distintos looks para descubrir cuál se adapta mejor a tu personalidad, a tus actividades... y a tu figura... ¡Te quedarán bien todos! Recuerda que las medias *Tall* están hechas con tecnología avanzada para que sean resistentes y duraderas; además, abarcan estilos multifacéticos, clásicos y jóvenes o productos especiales de control, entre otros, que resaltan la sensualidad femenina a cualquier edad. Así que puedes elegir qué piel quieres vestir hoy. Por ejemplo: *Nude* es un pantalón sin costuras que se ajusta a tus piernas; *Invisible* tiene una cintura anatómica que se adapta a tu cuerpo para favorecerlo y es ultracomoda; mientras que *Dedos libres* no tiene puntera, de modo que puede usarse en climas cálidos y con sandalias. No podían faltar las *Uso diario*, que simulan maquillaje transparente para que las uses 24/7. Tú decides qué camino tomar con tus piernas.

Las medias de hoy son una excelente opción para portar vestidos o faldas en días fríos, en especial si tienen estampados. Juega con ellas.

Jueves
Sábado

Sí al cambio

Depende de ti darle la vuelta a la moneda

Transformar una experiencia para aprender algo positivo no es fácil; pero intentarlo es la única manera de salir del Covid-19 airoso y más sabios.

El mundo está viviendo tiempos difíciles -lo sabemos- no solo en cuestión de salud, sino también en materia económica y, de paso, psicológica. Escuchar cada día las noticias alarmantes acerca del cierre de fronteras y aislamientos en el mundo puede ser francamente abrumador, y no tienes que creerte culpable por sentir ansiedad, miedo o incluso cansancio; son emociones normales en situaciones de estrés e incertidumbre. Depende de ti darle la vuelta a la moneda.

Conviene aprovechar este tiempo desconcertante para pensar qué puedes sacar de positivo, pues siempre es posible. Para empezar, sí es necesario mantenerte al tanto de la información más reciente y seguir las indicaciones de los profesionales de la salud; pero también es válido decidir que ya has tenido suficiente y que, por unas horas del día, debes desconectarte de las noticias, de las redes sociales y de todo tipo de fuentes de información que te perturben, para darte un break. ¿Cómo?

PASOS PARA UN DETOX DE NOTICIAS

- **Elige tu fuente con sabiduría.** No es lo mismo enterarte de lo nuevo en un medio confiable y serio que en sitios alarmistas. Tú sabes cuáles son... esos que te inundan de datos amarillistas y estrés, córtalos.
- **Ten un lugar seguro.** Piensa en una actividad que sea tu zona de confort cuando el mundo te parezca complicado: llamar a un amigo, comerte un chocolate, tomar un té... Hazlo más a menudo.



Ponle un alto

Como los síntomas del Covid-19 son parecidos a los del resfriado común u otras enfermedades virales, podrías confundirlos fácilmente. Identifica las diferencias que existen entre ellos, para que no te alarmes de manera innecesaria o, de ser el caso, acudas al médico si hace falta. No vayas sin verificar antes los síntomas; además, debes tener en cuenta que los hospitales pueden ser punto de contagio.



Tos



Fiebre



- **Ponte activa.** Practicar yoga o algún deporte distraerá tu mente y le dará energía a tu cuerpo.

- **Eleva tu mente.** Lee un libro, medita o ve tu serie favorita: lo que ponga en pausa tu carga negativa de pensamientos y te recargue las pilas para darle tu mejor cara a esta batalla.

Con esta práctica de *mindfulness*, no se espera que te ocultes de la realidad del mundo, sino que prepares tu cabeza y tu cuerpo para afrontarla mejor, porque mente clara..., decisiones sabias.



Nosotros podemos bajar las estadísticas

Las reglas del juego son muy simples y claras. Tenemos que practicar el distanciamiento social y quedarnos en casa lo más que se pueda; solo así podremos bajar la curva de contagios y hacer que aquellos que ya estén infectados puedan sanar sin seguir propagando el virus. Más allá de esta verdad, es muy pronto para hablar con certitud de curas, vacunas, mutaciones o consecuencias del Covid-19. Y así como es importante detener el contagio, es necesario ponerle un alto a la falsa información, también llamada *fake news*, que finalmente solo causa pánico. Según datos de Epistemonikos Foundation, estas son las noticias que puedes descartar porque no tienen ningún sustento científico:

LO FALSO:

- Exponerte al frío o tomar líquidos calientes disminuye el riesgo de contagio o elimina el virus si se ha adquirido. En realidad, el cuerpo regula nuestra temperatura, no este tipo de actividades.

- Consumir alcohol o drogas mata el virus. No son agentes desinfectantes, y, de hecho, han matado más gente de lo que se cree: en Irán murieron 44 personas por beber alcohol, al parecer industrial, al creer que las protegería del virus.

LO CIERTO:

- Debes alejarte de la gente al menos un metro, para que, en caso de que estornuden o tosan, el virus no pueda llegar a ti.
- Quédate en casa. Las personas jóvenes alegan que 'no temen' al virus, que son fuertes o que no sienten síntomas y que, por lo tanto, no tienen inconveniente para salir a la calle. El problema es que pueden ser portadores sin saberlo y transmitir el virus a alguien que tenga menos resistencia, especialmente a adultos mayores o a personas con debilidades respiratorias. No los pongas en riesgo.
- Si tienes alguna duda, discútela con un profesional y no te guíes por información secundaria, o visita epistemonikos.cl para aprender más al respecto.



Dolor de garganta



Fatiga



Dificultad para respirar



Dolor general del cuerpo

El dolor estomacal o de cabeza, las flemas y los estornudos no son los síntomas típicos del coronavirus. A lo que debes poner atención es a la disminución de tu capacidad pulmonar.

Pasos para evitar el contagio

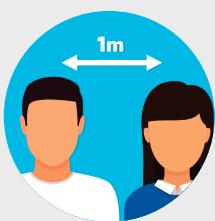
Si tienes que salir a la calle y estar en contacto con la gente, toma algunas medidas de precaución, que te alejen de los riesgos. Son básicas y simples: hábitos que hemos practicado toda la vida, pero que debemos reforzar en estos tiempos.



Lávate las manos con frecuencia.



Otra vez: quédate en casa.



Mantén una distancia mínima de un metro.



Usa toallitas desinfectantes, si no tienes agua.



No saludes de mano o de beso a nadie.



Verifica tu temperatura corporal.



Si estás enfermo, ponte tapabocas; pero no lo uses si no tiene síntomas: está reservado para quien lo necesita.



Limpia con lejía la superficie de lo que traigas de afuera, antes de guardarlo.



No te toques la cara con las manos sucias.



Usa gel antibacterial.

El mundo está en nuestras manos

Hemos visto imágenes insólitas de lo que sucede alrededor del mundo cuando se disminuye la actividad humana: China bajó de manera impresionante su producción de CO₂; la vida marina regresó a los canales de Venecia y patos, delfines y cisnes nadan en aguas transparentes sin la polución de los turistas. Vimos jabalíes pasear por las calles vacías de Italia, e incluso hay indicios de que la capa de ozono comenzó a regenerarse sobre el cielo de ese país. Todo en apenas unas semanas. ¿Qué podemos tomar de esto? Hemos explotado la naturaleza y sus recursos sin descanso y le hemos quitado el derecho de suelo natural a sus especies; pero es momento de parar. Podemos recuperar el tiempo perdido: si es posible detener los efectos del cambio climático, parar nuestras emisiones contaminantes y darle al planeta el respiro que tanto necesita, como lo hemos comprobado. Intentar salvarlo es la única forma de salvarnos a nosotros mismos. La actividad humana va a continuar; pero es importante que no sea de la misma manera. Te invitamos a hacer un ejercicio personal y reflexionar sobre la manera de disminuir tu impacto negativo en la Tierra. Podemos ser más conscientes, más respetuosos y más agradecidos por todo lo que nos da. Reutiliza, recicla, repara, compra localmente y evita el consumismo.

Cuida tu cuerpo, pero también la salud de tu alma

Para volver a tus raíces y mejorar tu calidad de vida, el *grounding* es tu mejor antioxidante: una técnica de conexión con la Tierra, que te llevará a reconectarte contigo misma.

Glorya Oschman, biofísico experto en medicina energética e investigador de la Universidad de Pittsburgh, describe el *grounding* como una técnica saludable para recargar la energía y encontrar el equilibrio. La práctica, que no requiere mucho esfuerzo, intenta generar electricidad entre tu cuerpo y el suelo para absorber los electrones (partículas con carga eléctrica negativa) de tu sistema, reducir su carga estática y eliminar radicales libres. ¿Cuáles son las ventajas? Según Oschman, está comprobado que puedes bajar la inflamación de tus órganos, mejorar el sueño, aliviar tensiones físicas y disminuir tu estrés. También es un remedio antiedad. Al desechar radicales libres y mermar la inflamación de tu cuerpo, se desacelera el proceso de envejecimiento, el cual se manifiesta en tu interior y en tu exterior.

Todos tus órganos se sienten más sanos y limpios, incluida la piel.

Si quieres iniciarte en esta técnica, aquí tienes las claves:

- **Camina sin zapatos.** Es el principio básico: los zapatos y el concreto son aislantes; pero poner la planta de tus pies en tierra, arena o hierba te reconecta con tu entorno. No es casualidad que nos guste tanto la sensación. Además de recalibrar tu energía, te ayuda a sentirte presente en el momento.
- **Haz un 'escaneo mental' de tu cuerpo para saber cómo está tu salud.** Con los ojos cerrados, analiza lo que siente todo tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Si notas cualquier tipo de tensión o malestar, no lo pases por alto.
- **Olvida el reloj por un día.** Deja de pensar qué hora es, en dónde debes estar o qué



vas a hacer después. Sigue el ritmo natural de tu cuerpo y escucha lo que te pide: notarás que prestas más atención al sol y a sus cambios. Puedes hacerlo en un fin de semana, para sentirte más tranquila.

- **Haz tus movimientos con propósito.** Pasamos la mayor parte del día trabajando en modo automático. Cuando estés de pie, nota que los músculos de los dedos de los pies están activos. Sentada, mantén recta tu postura, y despierta tu columna, tu espalda y tu abdomen. Todo tu cuerpo puede involucrarse, aunque creas que 'no estás haciendo nada'. Es una gran forma de ejercitarte sin sudar, especialmente si pasas los días en la oficina.

- **Concéntrate en la ducha.** Cuando estamos bajo el agua, pensamos qué haremos en el día y en los asuntos pendientes. Mejor, enfócate en lo que

siente tu cuerpo al caerle el agua y en el sonido que se produce por este contacto: no hay nada más relajante.

- **Agradece:** por tu cuerpo, por ser parte de la Tierra, por la naturaleza que te rodea, por tus amigos, por tu familia... Hacer un esfuerzo consciente por notar las bondades que te rodean te ayuda a centrarte en lo que tienes y a olvidar lo que no tienes.

Señales de que estás *ungrounded*:

- **Mente:** Te distraes con facilidad; te concentras en ideas que no tienen que ver con el momento actual; piensas demasiado las cosas; sientes ansiedad o preocupación constante; te preocupa mucho tu imagen y te afanas por las cosas materiales.

- **Cuerpo:** Duermes mal; sientes inflamación y fatiga; tienes mala circulación o dolores crónicos.

¿Qué es una pandemia? La gente se asusta por lo fuerte que suena la palabra; pero que quede claro que no equivale a una enfermedad mortal -como muchos piensan-, sino a una afección que se extendió a muchos territorios. Entiende la diferencia.

Vitamina C

¿Sabías que...?

- Tiene **acción antioxidante**. Los antioxidantes estimulan el **sistema inmunológico** para ayudar a **combatir las infecciones**³
- Contribuye a la **producción del colágeno, cicatrización** de las **heridas**²
- La **vitamina C** administrada regularmente ha **acortado la duración de los resfriados**¹
- Contribuye al buen funcionamiento del **sistema inmune** para **proteger** el cuerpo contra las **enfermedades**²



Fuentes de vitamina C

- Frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos, verdes y kiwi²
- Otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates²
- Algunos alimentos y bebidas fortificadas con **vitamina C**
- Suplementos dietarios, como **tabletas de vitamina C masticables**

REJUVENÉCETE

por dentro y por fuera...

con nuevos movimientos *wellness*. Queremos sacar provecho a nuestras horas en casa, ser conscientes de nuestra huella ambiental, sentirnos y vernos al máximo... Todo es posible al mismo tiempo.

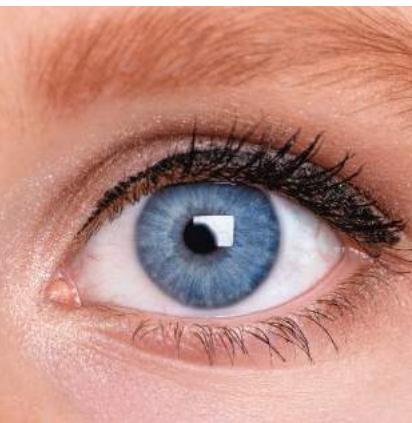
Pasaremos más tiempo en casa que el que habíamos previsto, un hecho que puedes ver desde dos ángulos: el del aburrimiento o el de la oportunidad. Nosotros escogemos el segundo; por eso, te proponemos actividades que podrás hacer en tu hogar para trabajar en tu belleza interior y exterior, así como otras opciones en tendencia para contemplar cuando salgas. Ponlas todas en tu lista de pendientes y complétalas una a una. Disfrutar esta etapa de aislamiento depende enteramente de ti.

EJERCICIOS PARA EL ALMA

Hacer deporte ya no es solo una cuestión de salud física: los resultados de tu esfuerzo se muestran en tu figura, pero se quedan de manera permanente en tu cabeza. ¿Cómo? Tu energía emocional pasa al centro con entrenamientos que se alejan del

HIIT (entrenamiento cardiovascular de alta intensidad) y se concentran en poses sostenidas que trabajan tus músculos, pero que no generan estrés en tu mente, pues los ejercicios de alto impacto te ponen en modo alerta y pueden dificultar tu buen descanso. Los clásicos pilates y el yoga son básicos, pero también otras novedades, como la respiración guiada. En un mundo caótico como el actual, saber llevar aire a nuestros pulmones no es tan sencillo como nos imaginamos; por eso, cada vez más gimnasios integran clases para perfeccionar su técnica.

El oxígeno es el combustible que hace funcionar tu cuerpo, aun con más potencia que la comida o el sueño. Te ayuda a pensar con la cabeza más clara, a relajarte y a dormir bien. Si aprendes a respirar correctamente, cualquier deporte que practiques será más beneficioso. Ahora que los gimnasios están cerrados, recurre a las Apps. *Fit Interactive Fitness* tiene sesiones con el coach de respiración Richie Bostock. "Con los ejercicios correctos, puedes escapar de tu mente en un par de minutos y pasar de sensaciones físicas a un estado meditativo



Fotos: cortesía Reborn.

Qué bonitos ojos

Si en estos días te diste cuenta de que tu mirada necesita una ayudadita, podrás recurrir a un tratamiento enfocado. Esta zona es una de las más delicadas y la que más rápido envejece, porque los párpados son muy delgados -diez veces más finos que la piel del resto del cuerpo-, tienen menos densidad de glándulas sebáceas (lo cual provoca baja hidratación) y menor contenido de fibras de colágeno. Por si fuera poco, están expuestos al sol, a la polución, al maquillaje y al movimiento. Nadie puede dejar de batir las pestañas. Además, existen factores como fumar, la fatiga, la falta de sueño, el estrés, la mala alimentación y el consumo de

Apúntate a la desconexión digital, considerada un lujo de la sociedad moderna. Aunque existen gadgets fantásticos, deja los aparatos por unas horas y presta atención a tu entorno.



aun sin tener conocimientos previos", explica. Puedes seguir su filosofía en Instagram a través de @thebreathguy

MISTICISMO

Quizá lo has notado: las prácticas de adivinación se han convertido en tendencia. El propósito detrás de esta ola de 'nuevas brujas' no tiene nada que ver con el ocultismo, sino con un deseo de abrinos a la espiritualidad, y el tarot es el método de interpretación más popular de todos. De acuerdo con la editorial estadounidense *Games System*, la venta de cartas aumentó un 30 % en los últimos años en el ámbito nacional..., y la moda se extendió por todo el mundo. La magia ha inundado el planeta en diversas áreas, incluidas la moda y la belleza: cada vez, más marcas hacen guiños hacia el tarot en sus colecciones y las grandes casas no se quedan por fuera: Dior y Givenchy han hecho diseños inspirados en sus figuras.

¿Y si te inicias en esta práctica? No te imagines que te irás al lado oscuro; todo lo contrario. Según sus adeptos, es una manera de relajar tu mente, aceptando que la energía del universo sigue su curso y que todo pasa por un buen motivo. Muchas veces, las cartas se venden en paquetes con diarios para escribir o con guías de meditación; así que podrías verlo desde ese ángulo.

alcohol, que aceleran los procesos de oxidación y envejecimiento. Es inevitable que tus ojos revelen esos signos en forma temprana, y no siempre es suficiente usar cremas. Por otra parte, existen diferentes tipos de ojeras, por pigmento, porque la piel es muy clara y se ven los vasos sanguíneos, debido a la pérdida de volumen y a la herniación de las bolsas grasas. Hay tratamientos para cada una, para despigmentar la zona (*peelings*, Láser Q-Switched), hidratar (ácido hialurónico y enzimas), devolver volumen (ácido hialurónico reticulado), atenuar arrugas finas (toxina botulínica o láser CO₂), y cuando el exceso de la piel es abundante (blefaroplastia). Si te interesa cualquiera de estos procesos, contacta a la clínica Reborn by Juan Pablo Rodríguez, para evaluar tu problema y darle tratamiento. www.juanplablomd.com



Boost a tus labios

Todas queremos una boca sensual, y si la naturaleza no te bendijo con una directamente, siempre puedes obtenerla, gracias a nuevas técnicas que prometen modificar su apariencia de manera natural y estética. El aumento de labios es uno de los procedimientos que más han tomado fuerza en el mundo de la belleza; es favorito entre doctores y pacientes, porque tiene la capacidad de transformar tu rostro de manera importante, ya sea para disminuir las arrugas pronunciadas y el decaimiento, o bien, para aumentar su volumen. Pero cuidado: es importante respetar la anatomía; el labio tiene curvas y volúmenes muy particulares que se deben cuidar en el momento de un tratamiento, para no modificarlos demasiado. Además, hay que tener en cuenta la edad: con los años, los labios se vuelven delgados, y si se aumentan demasiado, lucen artificiales y poco acordes con la edad. La mayoría de resultados artificiales suceden cuando se pierden las referencias naturales y la relación entre el labio superior y el inferior. El cirujano estético Felipe Amaya realiza varios tratamientos en su clínica, y de acuerdo con tus gustos y el diagnóstico, podrías requerir alguna de estas técnicas: blefaroplastia (para retirar exceso de piel), lipoinyección, bótox o AmayaPeel®. La mayoría de ellos son rápidos y poco dolorosos, y solo necesitas de 3 a 7 días de recuperación antes de volver al mundo 'revitalizada'. Para más información, visita www.felipeamaya.com

Fotos: cortesía Felipe Amaya.

Tip para que te sientas presente: Analiza cinco cosas que puedes ver, cuatro que puedes escuchar, tres que puedes sentir, dos que puedes oler y una que puedes saborear. *Et voilà!* Estarás consciente del momento.

INGREDIENTES NATURALES, EN ALZA

Olvida la copa diaria de vino tinto: el alcohol, aunque puede relajarte, en ocasiones deja daños colaterales en el cuerpo; por eso, la tendencia es optar por productos naturales como el CBD (cannabidiol), componente de la marihuana, pero que, en sí, es un relajante natural en la categoría de medicina herbolaria. Lo puedes encontrar listo para consumir, o bien, en forma de suplementos y diversos productos de belleza de marcas como *The Body Shop*. Con la llegada del CBD tenemos ganas de probar otras novedades herbolarias. La marca *Moon Juice* ofrece suplementos con ingredientes naturales para agregar a tus smoothies, con nombres atractivos como *Beauty Dust*, un antioxidante que preserva el colágeno de tu cuerpo; *Brain Dust*, para agilizar tu mente; y *Spirit Dust*, para mejorar tu ánimo.



Extra: Su concepto mágico encaja perfectamente con la tendencia de misticismo.

LAS CLÁSICAS MASCARILLAS HOME MADE

Dejamos lo mejor para el final. Consiente tu piel con estas mezclas, que la dejarán reluciente. Apícalas con un pincel grueso de cerdas suaves; así evitarás un desastre en la cocina, y que no se te olvide el cuello.

Avena, matcha y limón

Objetivo: eliminar el exceso de grasa

Tipo de piel: grasa

Ingredientes: • 1/4 de taza de avena cocida • 1 cucharada de polvo de té de matcha • 1 cucharada de miel • 1 limón

En este caso, debes dejar reposar la mascarilla durante 10 minutos y luego, con los dedos húmedos, retirarla en círculos, para exfoliar tu piel. El matcha y el limón tienen antioxidantes que limpian tu cara y reducen la producción excesiva de sebo, mientras que la avena es un exfoliante no agresivo.

Miel, aguacate y mango

Objetivo: rehidratar

Tipo de piel: seca

Ingredientes: • 2 cucharadas de miel • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1/2 aguacate • 1/2 mango

La miel y el aguacate hidratan tu piel sin saturarla, por lo que no corres el riesgo de desarrollar imperfecciones, y, una vez que el Omega 3 y los ácidos grasos han reanimado tu cutis, el mango con vitamina C le da brillo y el aceite de oliva lo suaviza.

Tip de experto: Retira tus mascarillas caseras con una toalla y agua tibia, pero luego moja toda tu cara con agua fría. El cambio de temperatura reafirma el cutis y lo refresca.

No pierdas la rutina

Aun cuando tus horarios de trabajo hayan cambiado, es importante mantener un régimen estable de belleza, para que tu cutis no se resienta; al contrario, es momento de consentirlo más. Equípate con todos estos productos top.

1. Tratamiento antimanchas focalizado Intensive Dark Spot Corrector, de Sisley.
2. Gel para despigmentar manchas oscuras, de Soskin.
3. Ampolletas Isdin para eliminar manchas, Pigment Expert para el día y Night Peel para la noche.
4. Maquillaje de acabado mate Metamorfosis Giordani Gold, de Oriflame.
5. Crema Ecollagen-NovAge, de Oriflame.
6. Crema antiedad Botulinum, de La Forêt.



La salud de la mujer es fundamental

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

ANTES DEL ESTADO DE GESTACIÓN

Desde el comienzo,
la mujer y su pareja deben
conocer su estado de salud.

Es aconsejable que ambos acudan a su IPS o al ginecólogo de confianza para una cita preconcepcional entre 6 y 12 meses antes de la gestación.

DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Pueden presentarse complicaciones durante el estado de gestación en el parto o en los 42 días posteriores al haber dado a luz.



Dolor de cabeza



Visión borrosa
o con lucecitas



Inflamación en cara,
manos o pies



Pitidos en los
óídos



Náuseas o
vómitos



Contracciones
frecuentes, duraderas
y de alta intensidad
antes de la fecha
probable de parto



Dolor tipo ardor
en la boca del
estómago



Salida de líquido,
sangre o moco
por la vagina



Dolor abdominal
bajito tipo cólico



Dolor, ardor, flujo
de mal olor o
molestias al orinar



Dificultad
para respirar



Disminución de
los movimientos
del bebé



DEPRESIÓN POSPARTO

01

Presencia de
síntomas
depresivos después
de dar a luz.

02

Se prolonga
por más de
2 semanas.

03

Es incapacitante
e interfiere con
la vida diaria.

INDICIOS:



Tristeza
extrema



Culpa



Ideas
suicidas



Desinterés



Irritabilidad



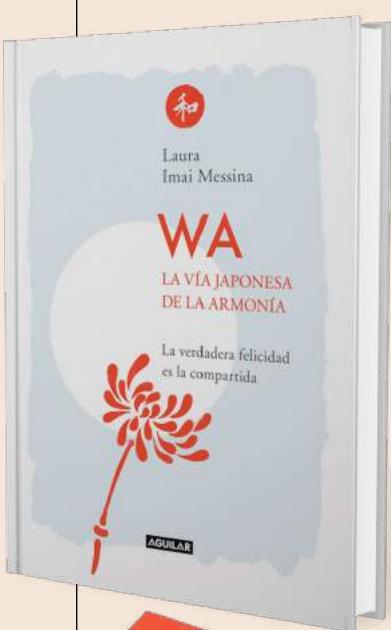
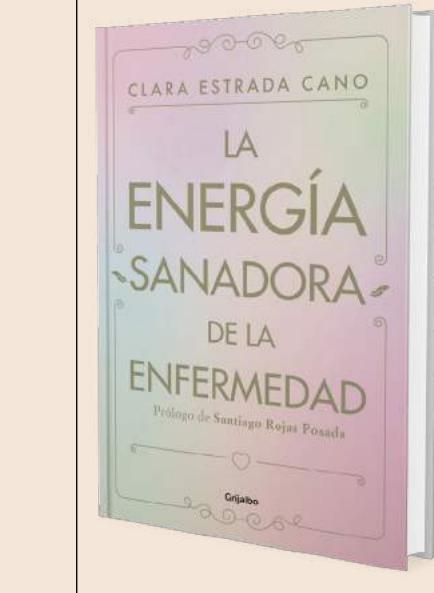
Sensación de
ser incapaz de
cuidar al bebé



Ataques de
ansiedad
o de pánico

www.famisanar.com.co

Libros para 'saborear' y 'psicorrecuperarte'



Así como cuidas lo que comes, nutre tu alma y tu corazón con letras 'reconstituyentes'. ¡Y más ahora que tienes tiempo! Que tu lectura sea positiva, para que tu mente lo sea también. Buen provecho.

Activar el nervio vago, de Navaz Habib

Una guía de salud sobre las funciones en las que está implicado el nervio vago, el más largo de los doce pares de nervios que nacen en el cráneo. La obra nos proporciona las herramientas para entender cómo el sistema parasimpático afecta nuestra salud. También incluye rutinas para activarlos. De Urano

La energía sanadora de la enfermedad, de Clara Estrada Cano

La autora nos cuenta cómo salió adelante, después de sentir que una enfermedad le arrebataba la vida, cuando las recuperaciones parecían infinitas y el dolor era insopportable. Esta es la historia de una mujer valiente, que encontró herramientas, como el amor propio, la psicoterapia y la espiritualidad, para sanar su cuerpo y su alma. De Grijalbo

Un pequeño curso de felicidad para enfrentar una pérdida, de María Sirois

Una obra inspiradora y profundamente conmovedora sobre cómo encontrar el coraje para superar una pérdida y recuperar la felicidad. Ofrece consuelo a todas las personas que están pasando por un momento difícil y facilita una serie de pautas y estrategias para recuperar la esperanza y comenzar una nueva vida. De Urano

Wa, La vía japonesa de la armonía, de Laura Imai Messina

Wa significa armonía, todo lo que es suave, sereno y moderado. Se aplica a cosas y a conceptos. La lección: la belleza, la alegría y el civismo se construyen con compromiso, mediante el trabajo continuo en uno mismo, ejercitando la paciencia y haciendo las cosas con cuidado y nunca a expensas de otros. De Aguilar

Hazlo fatal, pero hazlo igualmente, de Karen Rinaldi

Los beneficios inesperados del fracaso y qué podemos aprender de él: paciencia, resiliencia, presencia, coraje y alegría. En una sociedad que identifica el éxito con la felicidad, ser capaces de aceptar e incluso cultivar aquello que hacemos fatal puede ser transformador. ¿Qué pasaría si aceptáramos que todos hacemos cosas mal?

De Urano

Simplificarse la vida, de Stéphanie Bujon y Laurence Einfalt

Dos expertas en organización nos proponen un método para que

simpliquemos la vida y disfrutemos de más armonía. Un programa para despejar nuestro entorno y nuestra mente de trastornos, dolores de cabeza y exigencias inoportunas. Han escogido trucos para incorporar a las áreas de nuestra vida y sin agobios. De Urano

Purifica tu cerebro, de los doctores David y Austin Perlmutter

Vivimos en un mundo saturado de pantallas y rutinas que no nos permiten alimentarnos adecuadamente, descansar o ejercitarnos, donde somos más solitarios, ansiosos, deprimidos y propensos a las enfermedades y al sobrepeso. Descubre estrategias para desintoxicar y fortalecer la mente y sanar vínculos con quienes amas. De B de Block

El antídoto, de Carlos Rebate

Nuestro trabajo va a cambiar en las próximas dos décadas, por el impacto de la inteligencia artificial y la robótica. El autor comparte 12 técnicas de supervivencia que nos ayudarán a garantizar nuestro futuro laboral, y van acompañadas de consejos para competir con las máquinas. Podrás descubrir el antídoto para recuperar un espacio frente a la inteligencia artificial. De Empresa Activa

Esto le puede pasar a usted o a sus hijos, de Cecilia Besso

El consumo de drogas legales e ilegales forma parte de nuestra cultura universal, y hasta se considera un simple escapismo cultural sin mayores consecuencias, con lo que se desconoce su gran peligrosidad. En su libro, la

autora habla sobre cómo los padres y maestros pueden ser agentes preventivos de adicción a diversas sustancias nocivas, un asunto para el que pocas personas están preparadas. De Intermedio

¡Despeinados!, de Amalia Low

Para los más pequeños de la casa también hay opciones. ¿Será esto cierto? ¿Qué harán el león, el pollo polaco, la vaca mullida, el jabalí gigante y todos los demás animales peludos para verse bellos? Esta divertida historia viene acompañada de un código QR, que te permitirá seguir el texto en versión cantada por su propia autora. De B de Block

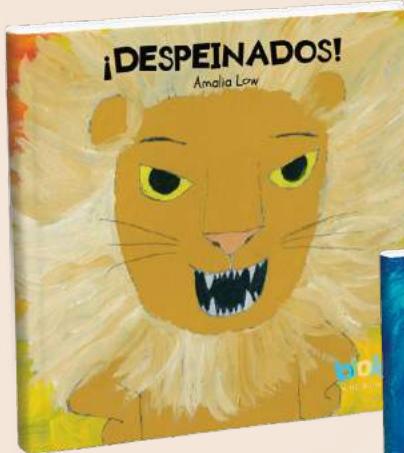
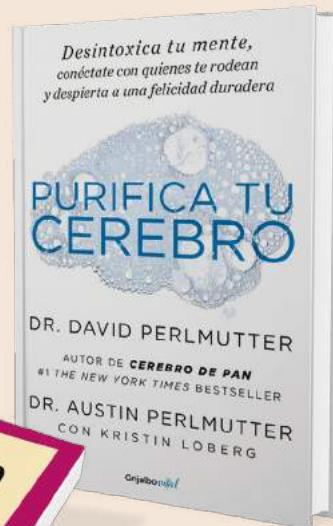
Es mi versión y no la cambio, de Alí Humar

Es un compilado de 89 historias que transcurrieron a lo largo de la vida del autor, palestino-colombiano. Algunas tienen como único valor una situación absurda o graciosa que atravesó en determinado momento; otras, una connotación más profunda, pues forman parte de etapas importantes de la vida del país. De Intermedio

Supéreme este, de Iván Marín

¿Un comediante que escribe sobre superación personal? El autor espera que te hagas la pregunta y que respondas: "Se le acabó el cuartico de hora", "Fijo invirtió todo en un multinivel", "Juanpis González dejó sin trabajo a los demás humoristas". Él te dirá: "Pues no, ninguna de la anteriores! Bueno, la de Juanpis un poquito sí". Si quieras reírtete un poco, esta es tu opción. De Intermedio. ©

¿Por qué no robustecer tu biblioteca de coaching personal en casa? Estos libros tienen mucho que decirte. Lanzamientos recientes, impresos y en internet.



Arma tu biblioteca de superación personal en casa. En estas páginas tienes todos los títulos indispensables para lograrlo. ¡Alimenta tu mente!

MARÍA HELENA Döering

“ASÍ ME CUIDO EN CUERPO Y ALMA... EN CASA”

A sus 57 años, sigue siendo una de las mujeres más lindas del país. Cuida su cuerpo, pero, más que esto, cultiva su interior. Y aunque acaba de dejar a su hijo en Alemania, ve con positivismo toda la situación que atraviesa el mundo.

De los 365 días del año pasado, María Helena estuvo durante escasos cien en el país. Viajó a Alemania, junto con Alejandro, su hijo, de 19 años, para acompañarlo en su nueva etapa como estudiante de negocios y administración en una universidad de Berlín. Allí permaneció varias semanas y luego partió a Turín, Italia, ciudad en la que vivió por 13 años y donde se reencontró con grandes amigos. Tras una temporada en ese lugar, empacó nuevamente maletas para aterrizar en Madrid, su última parada antes de llegar a su casa en Bogotá. Aunque esperaba volver a emprender el vuelo en 2020, ha tenido que frenar sus planes por un tiempo debido a las circunstancias que vive el mundo en temas de salud; pero este se ha convertido en el momento preciso para poder estar con ella en la intimidad de su casa y hablar de su vida.

Es una mujer encantadora, con una sonrisa, un carisma y una clase que desbordan el límite. Sus grandes ojos azules son hermosos, y, a sus 57 años,

tiene una figura y una energía enviables. Por si fuera poco, posee un humor como pocas, un antídoto invaluable que le ayuda a afrontar las épocas difíciles.

¿Cómo está tu hijo en este momento?

Bien: cuidándose y esperando que todo vuelva a la normalidad para disfrutar de su estadía en esa ciudad. Por ahora, Berlín está cerrada y en un duro confinamiento.

¿Te da susto que esté en Europa, lejos de ti y de casa?

Mi primera reacción fue traerlo; pero me dio más miedo someterlo a un viaje. Allá son superorganizados, y seguro estará muy bien. Obviamente, en este momento quisiera tenerlo cerca; pero él no va a venir, pues está planeando continuar su carrera en su universidad. Entonces, debo respetar y apoyar sus decisiones.

¿Qué piensas de todo lo que está pasando el mundo?

No quiero restarle importancia al coronavirus; pero pienso que no es la



primera vez que tenemos una situación como esta. En su momento, el H1N1 también hizo mucho daño, y el mundo ha afrontado otras pandemias como la del ébola. Trato de estar tranquila, y sé que vamos a salir adelante. Esto es un llamado de atención del universo, de la Tierra o de Dios, como lo quieran llamar, a un cambio, a quedarnos quietos. Es una manera de reinventarnos, una lección de vida. Cuando termine, no seremos los mismos.

¿Cómo pasas estos días en casa?

Contrario a muchos, me gusta estar en mi hogar. Este periodo no se sale mucho de la norma de mi vida, y, si habitualmente leo, ahora estoy devorando libros. Adoro la floristería, y tengo una casa en Villa de Leyva, donde comparto tiempo con mis plantas; pero aquí también lo hago. Mi gran debilidad son las suculentas y los cactus pequeños, que requieren poca agua, mucho sol y ciertos cuidados. ☺

FOTOS: **HERNÁN PUENTES**
ENTREVISTA Y TEXTO:
ANGELA LANDINEZ OLAYA,
@ANGELA_LANDINEZ
PRODUCCIÓN Y STYLING: **PAULA**
SANMIGUEL, @PAUSAN2015
MAQUILLAJE Y PEINADO: **JUAN**
ROJAS, @JUANITOMASA1
VESTUARIO: PORTADA: **ADRIANA**
CAPASSO, @ANAARANGODESIGN,
Y PAMELA STEVENSON,
@PAMELASTEVensonB;
REPORTAJE: **AZULU, ADRIANA**
CAPASSO Y PAMELA STEVENSON

LOS LIBROS Y LAS FLORES SON SUS GRANDES PASIONES; POR ESO, EN ESTOS TIEMPOS DE CALMA Y REFLEXIÓN EN CASA, APROVECHA PARA COMBINARLOS. ADEMÁS, CREE QUE, DESPUÉS DE ESTO, EL MUNDO NO SERÁ EL MISMO.



EL VERDADERO AMOR DE SU VIDA

Ser mamá no fue fácil para ti. ¿Qué significa Alejandro en tu vida?

Es la cereza en la torta de mi vida. Me costó mucho tenerlo. Perdí dos hijos antes de él, y nació cuando yo era una mujer de 38 años. Es mi único hijo y, por lo tanto, el gran amor de mi vida. He sido una madre muy presente: le enseñé a leer, y juntos compartimos el mismo amor por el arte, la lectura y la escritura. Pasaré mucho tiempo al otro lado del mundo para compartir con él... Me hace mucha falta.

¿Fue dura la separación?

Lloré un año antes de que se fuera, y pensaba que en el momento de separarme por completo sería muy difícil; pero sucedió todo lo contrario. Verlo bien ubicado, organizado y feliz me llenó de tranquilidad y de mucha paz. Me sentí bien por él, por mí y por su papá, porque logramos lo que él quería: merecía esa oportunidad de vida.

BELLA, POR DENTRO Y POR FUERA

Con seguridad, te lo dicen mucho: "Te ves muy bien".

¿Cómo lo logras?

No voy a decir que no me hago nada. ¡Claro que lo hago! Pero debo decir primero que, cuando el corazón está ligero, se refleja en el rostro. La belleza sí viene de adentro; hasta la más linda tiene algo que no te gusta o la que no es tan linda tiene algo que te gustaría tener. Una mujer debe aceptarse como es. Por ejemplo, más de una vez me pidieron que me arreglara la nariz, pero no lo hice; me negaba a llevarla respingada como muchas.

¿Te has hecho alguna cirugía?

No estoy en contra de las ayudas, y si hay algún aspecto físico que quieran cambiar porque les afecta

"ENVEJECER NO ES UN DRAMA, SINO UNA COSA MARAVILLOSA. TIENE SUS VENTAJAS: YA NO LE DOY EL PUESTO A NADIE...; ME LO TIENEN QUE DAR A MÍ (RISAS). TENGO LA SABIDURÍA Y LA EXPERIENCIA QUE MUCHOS QUISIERAN".



NO ESTÁ EN CONTRA DE LOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS. DE HECHO, SE REALIZA ALGUNOS; PERO DICE QUE LO MÁS IMPORTANTE ES ESTAR BIEN POR DENTRO: LA BELLEZA NACE EN EL INTERIOR, Y ESO SE REFLEJA.

emocionalmente, hay que hacerlo; pero no me gusta que las mujeres sigan estereotipos. En cuanto a mí, la única cirugía que tengo es una cesárea.

¿Entonces qué tratamientos te haces?

Me he puesto un poco de bótox alrededor de los ojos; pero no ha sido tan seguido. No es algo obsesivo, pero eso mejora la calidad de mi piel, y me gusta. En el cuello -mi talón de Aquiles desde joven, porque el cuello largo es lo que primero se nota-, me aplico ácido hialurónico. También me hago algunos tratamientos con vitaminas.

¿Practicas otras rutinas?

No tomo el sol y nunca he fumado: los tratamientos estéticos no dan el resultado esperado a causa del cigarrillo. Levanto pesas y camino, pero no me excedo. Si tengo muchas cosas que hacer durante el día, no me levanto a las cuatro de la mañana para hacer ejercicio; prefiero una hora más de sueño.

Ni mamá sin rollo ni narcotráfico

¿Qué opinas de la televisión de hoy?

Muy regular, y me refiero a los contenidos. Cuando Fernando Gaitán, Mónica Agudelo –dos grandes que se nos fueron– o Julio Jiménez se sentaban a escribir, todos veíamos sus novelas. Hacen falta contenidos de calidad, buenas historias, y, por un tema personal, decidí que no actuaría en ninguna obra cuyo tema sea el narcotráfico.

¿Te lo propusieron en algún momento?

No muchas veces, en realidad; pero sí me llegó una que otra oferta. Alguna vez me pidieron encarnar a la esposa de Carlos Lehder.

¿Qué papel estás esperando?

No quiero estar encasillada en lo de siempre: una mujer estrato 6 y mamá de alguien. Quiero ser una mujer con un tema o un rollo personal; tener algo que contar; ser una persona que tenga su propia vida y su conflicto, ya sea de carácter sentimental, físico o emocional, pero también aspiracional. Estoy lista para más, y tengo la madera para hacerlo. ☺





¿Te preocupa la vejez?

Me da miedo la muerte y, más allá de esto, le temo a la enfermedad. Me preocupa perder mis facultados físicas y mentales. Está bien llegar a viejo, pero con dignidad, con la cabeza bien puesta, para que no lo metan a uno en un hospicio (risas). Me aterra perder mis capacidades motoras y llegar a necesitar a alguien para moverme o hacer las cosas más sencillas, como bañarme o comer.

¿En qué edad quisieras quedarte?

En los 45, una etapa perfecta para mí porque se cuenta con una fuerte dosis de juventud, pero con la madurez suficiente para entender las cosas y darles el valor que merecen. Sin embargo, estoy esperando mis 60 con los brazos abiertos: puede que también sean maravillosos. ©



"DIOS ES PERFECTO: NOS MANDA LAS ARRUGAS Y NOS QUITA LA VISTA. LA VIDA CON HUMOR ES MEJOR. Y DEBEMOS APRENDER A BURLARNOS DE NOSOTROS MISMOS".



¿Por qué elegir nuestro Jardín?



Instalaciones

- PISCINA PROPIA
- PISTA PARA BICICLETAS
- GIMNASIO
- GRANJA
- MÁS DE 5000 M²

30 Años de experiencia

FUNDADO EN 1989
MODELO EUROPEO

Bilingüismo . INGLÉS / ALEMÁN

 @jardinhanseylgretel

 @hanselygreteljardininfantil

www.kinderhanselygretel.com



El láser, tratamientos que sorprenden

¿EN BUSCA DE UNA
PIEL SIN CICATRICES
ARRUGAS, MANCHAS...?

DESCUBRE LO QUE UNO DE LOS INSTRUMENTOS
FAVORITOS DE LA MEDICINA ESTÉTICA Y
DERMATOLÓGICA PUEDE LOGRAR EN TU
PIEL. Y MÁS AÚN EN MANOS EXPERTAS
Y CON EL BENEFICIO LOW PAIN.

Cuando escuchamos por primera vez del tema, hace ya algunas décadas, el láser aplicado a la industria de la belleza parecía una tecnología del futuro, difícilmente alcanzable en cuestión de precios, no tan común en los centros estéticos y con funciones, si bien impresionantes, algo limitadas. Avanzamos en pleno año 2020, y sus posibilidades parecen infinitas, además de ser bastante más asequibles que lo que alguna vez fueron. Y aunque el láser causó un *boom* al ser usado para la depilación, lo cierto es que tiene muchas otras aplicaciones: es una herramienta no invasiva que puede mejorar la calidad de la piel y eliminar arrugas, verrugas, manchas y cicatrices de acné, entre otras maravillas. Pero es mejor que te explique esto con la doctora Sandra Suárez, directora científica

de la clínica Presenza -con más de 18 años de trayectoria brindando tratamientos estéticos y dermatológicos de primer nivel-, para ahondar en las bondades del láser, en sus tratamientos y en cómo su uso se ha convertido en una gran opción para aquellas personas que buscan corregir imperfecciones o que simplemente quieren embellecerse sin necesidad de cirugías.

¿En qué consiste esta tecnología y cómo se usa en la medicina estética?

El láser actúa mediante un efecto fototérmico, el cual calienta la zona en la que se proyecta. Sin lugar a dudas, nuestro campo ha visto una evolución enorme de

esta tecnología, ya que pasamos de tener dos tipos de láser para todo a contar con una gran variedad especializada para diferentes zonas y problemáticas. La depilación, el rejuvenecimiento facial y el tratamiento de manchas y cicatrices de acné son algunos ejemplos en los cuales esta tecnología ofrece numerosos beneficios.

¿Es posible rejuvenecer con su ayuda?

Es completamente posible quitarnos unos años de encima con láser. Podemos tratar los signos visibles de la edad y también obtenemos muy buenos resultados en el caso de arrugas y manchas. De igual manera, existen tratamientos como el

El láser podría ser una solución para quienes quieren someterse a un tratamiento estético, pero les temen a las cirugías.



Láser CO₂ Fraccionado, que nos permite estimular la formación de nuevo colágeno para remodelar la dermis y mejorar la calidad de la piel, gracias a lo cual se logra un aspecto de luminosidad, juventud y mucho bienestar.

¿Cuáles son sus beneficios?

Podemos corregir imperfecciones en la piel, ya sea en el rostro o en el cuerpo; eliminar manchas, cicatrices y tatuajes; tratar vasos en el rostro y arrugas; realizar un estímulo de colágeno y mejorar la flacidez.

Hablemos del iBlaze. ¿Por qué es una de las mejores tecnologías láser en la actualidad?

iBlaze es un Láser CO₂ Fraccionado con características novedosas, que lo convierte en una alternativa inmejorable

MITOS Y REALIDADES

Existen muchos temores acerca de las consecuencias negativas o daños que podría causar el láser, pero, según la doctora Suárez, esto se debe más a la desinformación que a la realidad. "Es cierto que estos procedimientos tienen que ser realizados por especialistas médicos y que siempre deben llevar una consulta previa; de este modo, es posible realizar una preparación de la piel del paciente con una formulación tópica individualizada y que esta reaccione favorablemente al láser", explica. "No son tratamientos dolorosos; en su mayoría son tolerables". Es importante hacerlo con expertos: "Se debe contar con un protocolo de seguridad, a fin de proteger la zona de los ojos, y tener los cuidados necesarios bajo supervisión médica tras la realización del procedimiento". Más allá de estos básicos, la realidad es que ha sido un faro en la medicina estética, que ha permitido atacar de manera más eficaz y menos invasiva diversas problemáticas puntuales de la piel: tales fueron los casos de la guapa presentadora Pilar Schmitt y del actor Lucho Velasco, quienes se valieron de este tratamiento para resaltar su belleza.

para realizar procedimientos de rejuvenecimiento, tratamiento de manchas y mejoramiento de la calidad de la piel. Uno de sus principales beneficios es su protocolo *Low Pain* (bajo en dolor), que hace de esta tecnología una opción apta para todo tipo de pieles, toda una gran ventaja para los tratamientos con láser. Podemos reducir arrugas, tratar estrías, manchas y cicatrices de acné, eliminar verrugas y estimular la aparición de nuevo colágeno, con resultados visibles en poco tiempo y de manera ambulatoria.

Si tienes más dudas o deseas información acerca de un tratamiento específico, contacta al equipo de la clínica en www.presenza.co PBX: +57 (1) 626 5478 WhatsApp: +57 315 604 3385 o síguelo en Instagram @presenzaclinica

¿Sabes lo que significa la palabra láser? Es el acrónimo inglés *light amplification by stimulated emission of radiation*: "amplificación de luz por emisión estimulada de radiación".



EQUIDAD DE GÉNERO

En este tema, no hay distinciones de sexo: los hombres también están invitados a disfrutar de las bondades de la tecnología láser para ensalzar sus atributos y mejorar su aspecto. Tras largas jornadas de trabajo bajo intensas luces de filmación, la piel del actor Lucho Velasco, estrella de telenovelas como *El capo* y *La reina del sur*, recibió con gusto tratamientos láser a sus 51 años, un gesto amable al que nadie se puede negar. Cuéntaselos a los hombres de tu vida, a quienes les encantará seguramente darse una ayudadita para lucir espectaculares.

En casa, los cuatro

Acuartelados por el coronavirus, y encima...

Con nuestros 'amantes sustitutos'. Ya no podemos escapar de ello: el celular se ha convertido en un accesorio permanente en nuestras manos, sobre la mesa, junto a nuestras camas y hasta en el baño... Siempre parece haber una lucecita parpadeante que nos obliga no solo a mirar la pantalla para no caer en FOMO (*Fear of Missing Out*) o 'temor de perderse algo' –en español–, sino a estar enteramente conectados y permanentemente disponibles para todo aquel que nos necesite. Una cosa es estar al tanto de las noticias, más en esta época debido a la situación que atravesamos por el coronavirus y su propagación, y otra son todas esas personas de las que no podemos desapegarnos. ¿Quiénes son? ¿Los 500 amigos de Facebook, de los cuales solo tienes contacto frecuente con 20? ¿Tus 1.000 seguidores de Instagram, de los que solo conoces a los mismos 20? Mientras te asomas a ese mundillo que alberga una serie de mensajes tanto útiles como especulativos –un meme del momento y una adorable historia de adopción de animales de compañía–..., el verdadero FOMO pasa frente a tus ojos sin darte cuenta: ya no estás presente en la realidad –no virtual– que se desarrolla frente a ti.

La situación actual implica estar resguardados en casa; pero... el teléfono vibró, y por verificar a qué se debía ese sonidito, se te fue el hilo de 'nosotros'. El teléfono parpadeó, y te pasaste 30 minutos en sus redes; pero también se te pasaron las ganas de tu rutina de ejercicios, o, peor aún, la cadena invisible

que te ata al celular te jaló la mano de garra (un síndrome que ya muchas personas sufren por sostener tanto el teléfono) y te olvidaste de que tu pareja llevaba una hora acostada a tu lado sin haber hablado siquiera 10 minutos. Da lo mismo, porque él tampoco se había dado cuenta de ello por estar con los ojos pegados a un video de YouTube. ¿Esta es la realidad en la que vivimos, conectados con todo y a la vez con nada? Yo escojo que no..., y digo 'escojo' porque, al final, se trata de una elección.

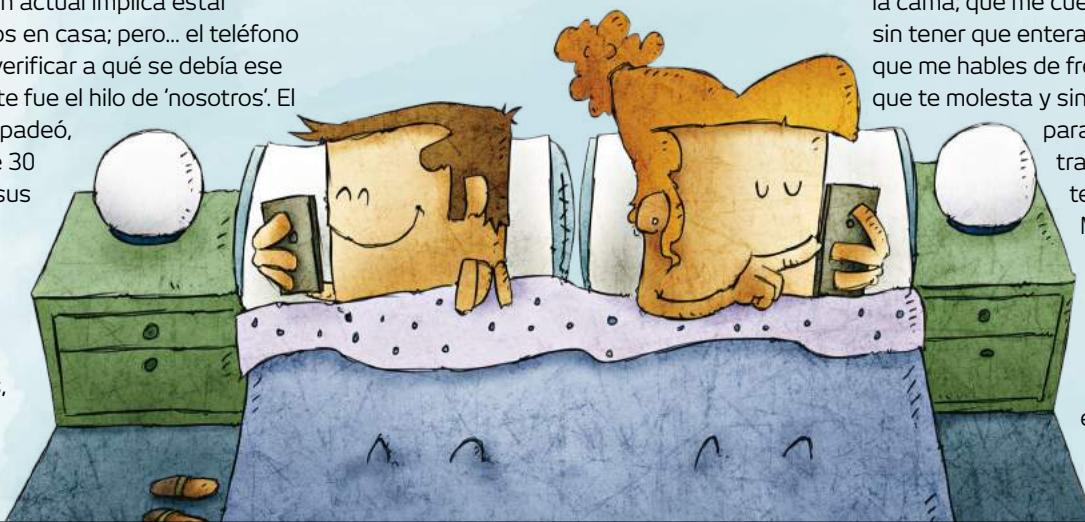
Elegir estar presentes, ya sea por iniciativa propia o en modo disciplina, forzándonos a silenciar el teléfono o dejarlo en otro cuarto cuando estamos juntos, es clave para tener tiempo de calidad en pareja y para que el día de mañana no despiertes con el típico 'ya no eres la misma persona con la que me casé'. Las personas no cambian mágicamente de la noche a la mañana; pero bien podrías perderte la transición por tener la cabeza

en las nubes. ¡Cuidado! La ansiedad que la gente siente por desconectarse es real pero momentánea, y muy pequeña comparada con la que sentirá al mirar atrás en su vida y darse cuenta de que perdió relaciones por ello. Suena exagerado, pero es verdad, lo que nos lleva al siguiente punto de reflexión: ¿Qué estás haciendo con este tiempo en pantalla?

Dicen que las redes sociales han favorecido el aumento de divorcios en todo el mundo, y no es por lo que publicamos en sí, sino por la falta de contexto y las malas interpretaciones que le damos a todo cuando está filtrado por un Smartphone. Juanita decidió espiar a José, y descubrió mensajes 'coquetos' con la amiga de él. José decidió revisar de manera exhaustiva el Instagram de Juanita, y encontró comentarios 'fuera de tono' por parte de un amigo de ella. Ambos se dieron cuenta de la invasión de privacidad del uno al otro y ¡boom! Explotó la bomba. Todo basado en una realidad intangible. Les doy mi punto de vista como hombre razonablemente conectado: Los celos no son sexis; la falta de confianza no es sexi; la violación de la privacidad no es sexi; la indignación por temas que no comprendes no es sexi... Lo sexi es beberse un café o una botella de vino mientras hablamos; que me mires a mí y no a tu teléfono en la cama; que me cuentes qué hiciste hoy, sin tener que enterarme por Instagram; que me hables de frente sobre un tema que te molesta y sin indagar en mis redes para descifrarlo, o peor, tratando de revisar mi teléfono en secreto.

Muy simple: no pido un regreso en el tiempo a un mundo no globalizado, sino un regreso al tiempo actual, en el que estamos juntos tú y yo, ahora. Sin importar lo que pase mañana. ©

Que lo último que veas al dormir y lo primero que veas al despertar sea la cara de la persona que quieras, no la cara de las 500 personas en tu Facebook, quienes, por si fuera poco, te bañan de luz azul.



LA DRA. JANETH ACOSTA
NOS CUENTA



SOLUCIONES DE RAÍZ para la calvicie en mujeres

EL CENTRO DE DERMATOLOGÍA Y ESTÉTICA DE LA DRA. JANETH ACOSTA CUENTA CON UNA INNOVADORA TECNOLOGÍA PARA TRATAR EFICAZMENTE LA ALOPECIA FEMENINA: LA FOTOACTIVACIÓN.

La caída anormal del cabello es una condición que puede afectar tanto a mujeres jóvenes como de mayor edad. En muchos casos, se trata de una situación en la que entran en juego el malestar, la baja autoestima y el desespero cuando el asunto es patológico y los tratamientos más comunes del mercado no parecen brindar una solución de fondo.

Janeth Acosta Méndez, experta en dermatología clínica y quirúrgica, ha venido abordando la alopecia -tanto en mujeres como en hombres- más allá de lo estético. Luego de diez años de formación específica en este campo, la doctora reparó en la importancia de recuperar en Colombia la investigación acerca del cabello desde la dermatología.

“Hasta ahora la ciencia no ha podido encontrar la forma de evitar que una persona se quede calva, pero sí es posible prevenir y retardar el proceso a través de un tratamiento que ataca la causa de la alopecia desde varias aristas. Con la fotoactivación, yo puedo mantener tu pelo, mejorar el que ya tienes y evitar que pierdas más”, afirma Janeth Acosta.

El abecé de la alopecia

Primero hay que entender que la caída del pelo es natural, pues este se renueva constantemente. En condiciones normales, una persona pierde entre 80 y 100 cabellos al día, los cuales son fáciles de ver en el cepillo, la cama o la ducha. Hasta aquí, no hay por qué preocuparse.

Pero si se empieza a ver que el cabello es cada vez menos espeso, se presenta una caída en grandes cantidades o se

observan ‘parches’ sin pelo en el cuero cabelludo, es hora de hacer un alto y acudir a especialistas. El dermatólogo es quien tiene todas las herramientas y el conocimiento para brindar la mejor ayuda.

“Cuando vemos una caída acelerada y, además, el cabello se está poniendo más delgado, sin brillo, débil, y se cae sin ejercer ninguna tracción (al estar trabajando en el computador o viendo televisión), podemos hablar de alopecia”, explica la dermatóloga.

El tratamiento debe seguirse según el tipo de alopecia, pues esta puede tener múltiples causas. La más común de las alopecias es la de tipo genético: aunque esta se presenta más en hombres que en mujeres y suele evidenciarse luego de los 30 años, Janeth Acosta afirma que cada vez más mujeres jóvenes (entre 20 y 25 años) están acudiendo al médico por consultas relacionadas con la caída del cabello.

“A su vez, hay alopecias que vienen acompañadas de alguna morbilidad, es decir, por enfermedades hormonales o de la tiroides; o a causa de efectos secundarios de medicamentos como antidepresivos o anticoagulantes. Incluso, hay alopecias que tienen su origen en una dieta pobre en minerales y nutrientes que desequilibra el ciclo de crecimiento del cabello y estimula la fase telógena, es decir, la etapa de caída”, afirma Janeth Acosta.

La fotoactivación no produce dolor. Es un procedimiento ambulatorio y muy confortable para el paciente.



FOTOACTIVACIÓN, RESULTADOS RÁPIDOS Y EFECTIVOS

Se ha comprobado que las alopecias que tienen un gran margen de mejora y pueden llegar a ser reversibles son las denominadas ‘no cicatriciales’, un gran grupo en el que se encuentran las causas genéticas (incluida la caída del cabello en mujeres perimenopáusicas o menopáusicas), la alopecia traumática (por exceso de tracción en el peinado, como trenzas muy apretadas o uso de peines metálicos, y por tinturas con exceso de amoniaco), o la alopecia difusa, aquella que tiene su origen en cambios hormonales o por medicamentos.

Precisamente, el Centro de Dermatología y Estética de Janeth Acosta hoy ofrece una revolucionaria tecnología para tratar la calvicie de la mejor manera: el uso de la fotoactivación.

A través del casco Kavel Photolaser, se emiten luces LED de diferentes longitudes de onda para que el folículo piloso mejore, al mismo tiempo que optimiza todos los tratamientos tópicos de la alopecia.

“Es un tratamiento que no genera dolor; es ambulatorio y muy confortable para el paciente. La fotoactivación ayuda mucho a activar el PRP (plasma rico en plaquetas) en el cuero cabelludo). Se recomienda una sesión cada 15 días y luego sesiones de mantenimiento, tres veces al año mínimo”, manifiesta la experta en dermatología clínica y quirúrgica.

Para un diagnóstico inicial y obtener mayor información acerca de los tratamientos, ingresa a la página web www.janethacosta.co o contacta el Centro de Dermatología y Estética de Janeth Acosta en el teléfono 315 648 5007.



1



2

Mr. Romano

Víctor Guerra y Andrea Pardo, sus dueños, se graduaron del Culinary Institute of America. Su horno italiano –situado en la parte central del lugar– tardó ocho meses en ser construido. Se enorgullecen de sus ingredientes; por ejemplo, del queso de búfala de Planeta Rica, empresa que se los fabrica. Sus recetas cumplen con todos los estándares de calidad, pero no se parecen a otras: son únicas.

1. Pizza postre Musa. Sorprendente. **2.** Pizza de temporada. **3. y 4.** Así es Mr. Romano.

Teléfono: 312 283 6991.



4

3

4

El aislamiento también trae sus cosas buenas. Por estos días, descubrí que, si lo piensas bien, no hay comidas simples. Es el caso de la pizza, una de las preparaciones que constituyen una delicia para consumir en casa. Donde nació, en Nápoles, la definen como un producto de masa de harina, con salsa de tomate, queso mozzarella y, a veces, parmesano. Punto. Sin embargo, la napolitana clásica exige –lean bien– harina recién hecha, queso mozzarella *Fior di latte* de búfala, de la región de Campania (con denominación de origen), y la salsa con tomates San Marzano, sembrados en las faldas del monte Vesubio. Es decir, no es elemental.

Por suerte, hay cocineros lanzados... Y perfeccionistas, como los japoneses, que, retando a los italianos, las preparan con productos locales de calidad, y logran crear las mejores pizzas del mundo, según muchos expertos en ellas.

Ahora, dejando de lado su origen y sus ingredientes inamovibles, les hablaré de dos lugares en Bogotá, donde son exquisitas y muy creativas. Uno existe desde hace 40 años, y cuatro generaciones de la misma familia colombiana han estado al frente de él. Se trata de **Karen's Pizza**. El otro, abrió sus puertas pocos meses atrás; no obstante, tiene fascinados a muchos comensales. Se trata de **Mr. Romano**. ☺



5

Karen's Pizza

Restaurante italiano tradicional. Risottos, fundidos, frittatas, pastas y, desde luego, pizzas. Hace 25 años, inventaron la original samba, con tocina y plátano maduro: un ícono de Cali. Muchas pizzas de allí, como la espectacular 'chicharrón baby', han sido creadas por artistas famosos. La carta ofrece cocteles excelentes, para maridar la pizza, como el Gin Masala.

5. Karen's. **6.** La nueva pizza de nueve sabores, para celebrar el aniversario de la marca. **7.** Oceánica, con queso azul y calamares. **8.** Napolitana.

Teléfono: 218 7488, sede Bogotá.



6



7



8

#QUÉDATEENCASA

ES HORA DE CUIDARNOS Y CUIDARLOS

COMPRA EN LÍNEA Y #QUÉDATEENCASA

www.instante.shop



Hindú

HIERBAS PODEROSAS

Infusiones para subir las defensas y fortalecer los pulmones

Hoy, más que nunca, necesitamos toda la energía posible de la naturaleza. Prepara tu botiquín natural y llénate de sus beneficios. ¡Salud!

Una buena bebida caliente es tan reconfortante como un abrazo de mamá: a todos nos encanta. Sin embargo, en gustos se rompen géneros. Aunque visualmente pueden ser parecidas, y pese a que todas son deliciosas, hay diferencias básicas entre té, aguas aromáticas e infusiones, que debes aprender para aprovechar mejor sus beneficios y elegir la que más te conviene por tu situación actual.

La característica básica de los té radica en su contenido de teína, elemento diurético y energético rico en antioxidantes que te ayudan a combatir la oxidación celular, la cual es causante de problemas que van desde el envejecimiento

prematio hasta el cáncer. ¿Cómo puede haber tantas variedades? Depende de sus ingredientes y de la cantidad de estos, condición que también les da propiedades distintas: antiinflamatorias, relajantes, digestivas, etcétera.

El agua aromática no contiene teína. Se trata de agua caliente realizada con sabores y olores de plantas herbales o, en algunos casos, frutas. Son ideales para las personas que se sienten aceleradas con la teína o para las que les cuesta trabajo beber el agua tibia sin aditamentos. Puedes complementar tu bebida con miel; pero es importante no añadir azúcar, para no proporcionarle a tu cuerpo calorías que no le hacen falta. Por último, tenemos las infusiones, cuyo propósito es darle mucho sabor al agua y cargar de vitaminas y minerales tu cuerpo. Se toman frías o calientes, a cualquier hora del día, y son perfectos digestivos que reemplazan el postre. Se pueden preparar con frutas frescas o deshidratadas, hierbas o flores comestibles.

Establecidas las diferencias entre estas bebidas naturales, recordemos ahora qué función tienen los ingredientes con los que podemos prepararlas. La naturaleza te aporta una farmacia especializada para que tu cuerpo se defienda de cualquier enfermedad que lo aceche.

El olor también forma parte de la ayuda para la 'curación'. Pon unas ramitas de lavanda, hierbabuena o menta junto a tu taza, y ¡disfruta! Bonus: sirve la infusión en una taza bonita.



Tomillo

Tiene un efecto broncodilatador, es decir, ayuda a abrir los pulmones para que se pueda respirar mejor y favorece la expulsión de flemas sin irritar las vías respiratorias. Para prepararlo, pon a hervir el agua hasta el punto de ebullición; agrega la hierba y déjala reposar durante 15 minutos; luego filtra.

Como tiene un sabor y un aroma fuertes, puedes endulzar con miel.



Romero

Es antibiótico –así que te defenderá de todo tipo de enfermedades– y diurético –elimina de tu cuerpo las toxinas que no necesitas-. Prepara mucho té, y el que no bebas úsallo para lavarte el cabello, pues lo fortalece y combate tanto el exceso de grasa como la caspa; también puedes usarlo en la tina, ya que mejora la circulación y alivia los dolores corporales.



Sauco

Ayuda a controlar todo tipo de infecciones en el cuerpo, tanto internas como externas, gracias a sus propiedades antisépticas, que lo hacen un perfecto antiinflamatorio, relajante y cicatrizante. Por si fuera poco, es el aliado ideal para los que sufren de alergias por el cambio de clima. Al beberlo en infusión, alivia la congestión nasal y desintoxica el hígado.



Toronjil

Gracias a que es antiviral, ayuda a aliviar los síntomas del resfriado común –tos y mocos–, pero además tiene un efecto tranquilizador, por lo que disminuye los síntomas de ansiedad, tensión y estrés, que nos aquejan a todos actualmente. Como es diurético, conviene no tomarlo justo antes de dormir; si lo haces, tal vez tengas que levantarte al baño.



Hinojo

Es fuente de vitamina C, potasio, fósforo, hierro, calcio y magnesio, entre otros elementos, por lo que está repleto de antioxidantes que regulan el organismo, especialmente el femenino, ya que calma los dolores del ciclo menstrual. Al ser un expectorante natural (expulsión de secreciones estancadas), alivia los síntomas de la gripe y hasta los episodios de asma o de bronquitis.



Llantén

Si sufres de tos u otras afecciones respiratorias, tómalo varias veces al día, dado que tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas que pueden aliviar los síntomas rápidamente. Al igual que el resto de las hierbas de nuestra lista, agrega sus hojas secas o frescas al agua hirviendo y déjalas reposar por 15 minutos antes de colar.



El clásico antiviral

La receta por excelencia para aliviar problemas respiratorios: miel, jengibre y limón. El trío te protege de afecciones, pero también las remedia, si ya las tienes, sobre todo los, dolor de garganta y congestión nasal. El limón aporta vitamina C y refuerza las defensas; la miel es antiséptica y el jengibre es expectorante y regula la temperatura corporal. Bébelo sin medida.

EL TRUCO MÁGICO

Si quieras acelerar el proceso de preparación de tus infusiones con frutas, flores y hierbas, compra un infusor: existen muchos de distintas figuras y formas para encerrar en ellos todos los ingredientes, que luego pueden quedarse en tu taza para dar más sabor y además evitar el proceso de colar.



REGALO DE ORIENTE

El matcha, ingrediente típico de la cultura japonesa, es fuente inagotable de salud: fortalece el sistema inmune, ayuda a reducir el estrés, previene infecciones, controla la hipertensión, elimina radicales libres, regula el azúcar y hasta te ayuda a combatir caries. Si lo adquieres en polvo, agrega una cucharadita al agua caliente, como si fuera café (sin azúcar), y listo.



Ayudas oportunas

Si lo tuyo es la practicidad, recurre a las clásicas bolsitas. En www.instante.shop encontrarás una gran variedad de mezclas especializadas que te pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario y prevenir enfermedades. Puedes elegir entre té, aguas aromáticas e infusiones. Y ahora te las llevan a domicilio. ¡Que las disfrutes! #QuedateEnCasa #CompraEnCasa

LUNA LLENA DE ABRIL

El suceso estelar que nos trae esperanza

Aprovecha su energía transitando por el signo de Libra, para renovar tus fuerzas, reafirmar tu fe, clarificar las prioridades en tu vida y reorientar tus pasos hacia la consecución de tus objetivos. Es para ti.



ARIAS

(Marzo 21 - Abril 20)

Felicidades! Te encuentras en el mes de tu cumpleaños, la mejor época del año para agradecer, realizar un balance y reorientar tu vida hacia la conquista de tus metas. Dispones de un cielo favorable para el emprendimiento de proyectos tecnológicos. Crea o moderniza el sitio web de tu negocio y sácales mayor utilidad a las redes sociales. Aprovecha este ciclo para estudiar y capacitarte en temas que te permitan mejorar tus ingresos. Haz planes creativos con tu pareja y renueva la chispa del amor. Si estás sola, es el momento de invertir en tu imagen personal. Renueva tu fuerza de voluntad y los lazos de fraternidad con tus amistades. No seas ingrata.



Tauro

(Abril 21 - Mayo 21)

Momento para reencontrarte contigo misma e iluminar las áreas de tu vida que piden salir de la oscuridad. Ciclo para buscar nuevas alternativas laborales. A tu favor, el cambio de vivienda que venías buscando. Renueva tus vínculos familiares y tu conexión con tu fuerza interior.

Géminis

(Mayo 22 - Junio 21)

Ayudas y aliados para establecer negocios de comercio al por mayor. Lánzate a exportar o importar. Como Venus está transitando por tu signo, posees la magia y el encanto sobre el sexo opuesto; así que disfruta de nuevos encuentros románticos. Renueva tu norte profesional y tu círculo social.

Cáncer

(Junio 22 - Julio 23)

Los nuevos contactos profesionales que establecas mejorarán tu economía. Época favorable para aumentar tu nivel de inglés u otros idiomas. Es importante hacer los ajustes necesarios para evitar conflictos con familiares. Renueva tu lugar de vivienda y tu forma de relacionarte.

Leo

(Julio 24 - Agosto 23)

Mejora tus finanzas con un adecuado control de tus gastos diarios, sin asumir inversiones de alto riesgo y sin hacer derroches irrazonables. Cuida tus vías respiratorias y tu alimentación. Legaliza tus acuerdos con los socios. Renueva tu vida espiritual por medio de una disciplina mística.

Virgo

(Agosto 24 - Septiembre 22)

Tiempo para repasar tu existencia actual y hacer los correctivos necesarios; también para consolidar acuerdos de convivencia con tu pareja. Ante las situaciones de tensión en tu trabajo, evita disputas con tus colaboradores. Renueva tu vida, renunciando a lo que te impide avanzar.

Libra

(Septiembre 23 - Octubre 23)

Ciclo propicio para rifas y juegos de lotería. Afianza tu relación sentimental compartiendo momentos de placer y comunicación con tu pareja. Es importante que fortalezcas tu sistema inmunitario. Ejercita tu cuerpo y establece una dieta sana. Renueva tus sociedades comerciales.

Escorpión

(Octubre 24 - Noviembre 22)

En este mes limpia, remodela y embellece tu hogar. En el ámbito laboral, a tu favor nuevas alternativas laborales; el teletrabajo es una de ellas. Comparte con tu familia tus experiencias de vida y tu sabiduría. Renueva tus raíces genealógicas por medio del perdón y la reconciliación.

Sagitario

(Noviembre 23 - Diciembre 21)

Todo lo relacionado con bienes raíces, en general, es favorable para que compres, vendas, arriendes o remodeles. Tu capacidad pedagógica se encuentra en un buen momento; enfócate en enseñar, escribir y publicar. Renueva tu relación sentimental y los vínculos afectivos con tus hijos.

Capricornio

(Diciembre 22 - Enero 20)

Gran ciclo energético para desplegar ganancias económicas. No te excedas en tu jornada laboral, así estés en casa. Contrólate y organízate, ya que puedes descompensar tu salud. ¡Alerta! Los romances pasajeros están a la orden del día. Renueva el tiempo que dedicas a tus seres queridos.

Acuario

(Enero 21 - Febrero 19)

Venus, transitando por el eje de tus relaciones afectivas, te brinda un magnetismo único. Época favorable para el aprendizaje virtual y los escritos. Marte, en tu signo, te lleva a moderar tu carácter y canalizar tu irritabilidad. Renueva tus reacciones desaforadas y la rebeldía sin causa.

Piscis

(Febrero 20 - Marzo 20)

Ciclo laboral exitoso: aprovecha para mejorar tu economía. Acoge a tus hermanos que lleguen de viaje y comparte con ellos espacios de integración. A pesar de las circunstancias, tienes la posibilidad de salir del país y radicarte en el exterior. Renueva tu capacidad para atesorar el dinero.

En 2020, se presentarán 13 lunas llenas, de las cuales dos serán 'superlunas'. La del 7 de abril es una de estas. Un suceso celeste que nos lleva a una revisión de la vida y a establecer nuevos derroteros.



La Luna y sus fechas clave

El 1 de abril, tendremos a la Luna en su fase de cuarto creciente, transitando por Cáncer: lo relacionado con la familia, el hogar y los hijos posee una energía intensa, y todo evoluciona con resultados inmediatos (es muy importante actuar con prudencia). El día 7, vivenciaremos una impactante luna llena: lo que emprendas en el amor, la moda, el arte y las relaciones es favorable para obtener efectos duraderos y con amplia notoriedad. El 14, la Luna estará recorriendo Capricornio, en su fase de cuarto menguante. Lo que quieras concretar respecto a bienes raíces, estudios y planificación cuenta con un cielo seguro y perdurable. Y a largo plazo, con una fuerza cohesiva para sostener lo que inicies.

El 22, la luna nueva en Tauro: buen momento para depurar las intranquilidades económicas y del amor por medio de la introspección.



LIMPIA Y DESCONGESTIONA NATURALMENTE LA NARIZ DEL BEBÉ



Reg. San INVIMA 2014DM-0012196

MARIMER BABY ISOTÓNICO

Limpia, humecta y protege la mucosa nasal



Reg. San INVIMA 2016DM-0014364

MARIMER BABY HIPERTÓNICO

Descongestiona la nariz tapada



Reg. San INVIMA 2011DM-0006866

MARIMER BABY ASPIRADOR NASAL

Limpia la mucosidad que bloquea la nariz



*Precauciones: Hipersensibilidad al agua de mar. No debe usarse en bebés prematuros.

La información contenida no pretende reemplazar el consejo médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene preguntas y/o preocupaciones acerca de su condición médica.

Síntomas alarmantes

en gatos y perros

Reconocer las señales que indican que tu mascota podría necesitar asistencia médica es clave para todos. Porque actuar rápido te evitará...

ASESORÍA: DRA. SARA SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, FUNDADORA Y DIRECTORA DE VET SMART CLÍNICA VETERINARIA, ESPECIALISTA EN MEDICINA VETERINARIA ALOPÁTICA, HOLÍSTICA Y ALTERNATIVA.

Dolencias y complicaciones en tu 'perrijo' o 'gatito' y gastos elevados en tu bolsillo, entre otros. No esperes a llevarlos al veterinario solo en casos de emergencia; acudir al experto regularmente es una medida preventiva para descubrir enfermedades en sus primeras etapas o incluso evitarlas del todo. Lo ideal es llevarlos dos veces al año si están en buen estado de salud; sin embargo, hay señales que alertan de una posible revisión urgente. Pon atención a las banderas rojas:

Si cambia su conducta de modo importante

Por ejemplo, si tu mascota es muy activa y de repente pierde las ganas de jugar, o si es tranquila y la notas muy estresada.

Cuando su fisiología cambia en poco tiempo

Como subir o bajar varios kilos en un mes, o presentar cambios en su modo de moverse, saltar, correr, andar, etc.

Modificaciones del apetito Es una de las señales que pasan más inadvertidas; pero tú conoces a tu mascota y sus ganas de comer. Presta atención.

Cambios en su consumo de agua Monitóralo para saber si aumenta repentinamente; esto podría ser una señal de diabetes.

Desechos raros Si notas algo extraño, como coloraciones, texturas o formas inusuales. Observa si tiene dificultades para defecar u orinar o si lo hace con demasiada frecuencia.

Se defiende cuando acaricias alguna zona de su cuerpo

Si le duele alguna parte, se pondrá a la defensiva cuando la toques; no se trata de agresividad, sino de autoprotección.

Aumento de secreciones Moco o salivación en exceso.

Dificultad para respirar Lo notas cuando está muy activo o cuando duerme; pero también puede manifestarse en forma de tos.

Por si acaso... Ten a la mano el contacto de un veterinario que esté disponible las 24 horas y que acepte consultas telefónicas.

No lo mediques sin asesoría médica

Si tu mascota tiene dolencias, no le des medicinas para humanos. Muchas veces, las dosis y los componentes pueden causar daños graves en sus riñones y en su organismo. Consulta siempre al veterinario y ten cuidado con el alimento de tu mascota, pues la base de una buena salud es una dieta sana.



Medicina holística

¿Sabías que hay cada vez más opciones para tratar a tu mascota con medicinas alternativas? Se aplican en especial a perros, gatos y caballos. Homeopatía, medicina herbolaria, acupuntura, reiki, biorresonancia, terapia neural... El tipo y el tratamiento dependerán de su patología y de la capacidad de respuesta que tenga; pero, en todo caso, también ha de ser practicada por un profesional. Pueden sanar, aliviar el dolor de un animal o disminuir conflictos mentales, como sensibilidad, estrés o mal comportamiento.





¡Nueva Unidad de Dermatología
Clínica y Estética!



MICROFIX

Cierra poros
Mejora cicatrices - Acné
Líneas de expresión
Rejuvenece



Fotos Cortesía Tentrek Aesthetics.

REPEEL

Láser para el
manejo de
estrías, manchas,
lesiones de piel



Fotos Cortesía Tentrek Aesthetics.

RETENSE

Reafirma tu piel facial
Tensado cutáneo
Rejuvenece



Foto Cortesía BTL Aesthetics

DEPILACIÓN LASER

Menos sesiones
Mayor efectividad
Más comodidad



Foto Cortesía Asclepion

Síguenos
 rebornmedicina

Cra. 23 N° 124 - 87 Cons.704 Torre 2

Edificio Zentai Bogotá, Colombia

(571) 703 3306 www.juanpablomd.com

Consulta ya
 315 4017536