

# LifeStyle



**LA RAZÓN**

FEBRERO 2023

Nos vamos  
de after...  
en la nieve  
**LA MODA  
APRÈS-SKI**

## **Adriana Ugarte y Rubén Ochandiano**

**El dúo que no teme  
al lobo (feroz)**

**Ya en la gran pantalla**

Desde agitadores  
gastronómicos hasta  
desperdicio cero

**LAS NUEVAS  
TENDENCIAS  
GASTRO**

**EL FENÓMENO  
UGLY SHOES**

Los zapatos feos  
que son bonitos



# El masaje drenante que **amman** las tops

Adriana  
Lima

Gwyneth  
Paltrow

Lily  
Aldridge

Jennifer  
Aniston

María  
Pedraza

Grasa localizada, retención de líquidos, hinchazón y celulitis. Nuestro estilo de vida propicia su aparición en cada vez más mujeres. Tomamos nota de la solución a la que recurren 'top models' y estrellas de Hollywood: los masajes drenantes.

Por Abigail Campos Díez

**L**as actrices Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Gwyneth Paltrow o la española María Pedraza. También las modelos Lily Aldridge, Naomi Campbell, Adriana Lima y Blanca Padilla. E incluso *influencers* como Gala González y Chiara Ferragni. Todas ellas han desvelado conocer de primera mano la efectividad de los masajes drenantes como modo de hacer frente a la retención de líquidos, los acúmulos grasos y la celulitis.

Estas alteraciones son fruto de un estilo de vida cada vez más sedentario y con malos hábitos alimentarios. A esos factores se suman otros como el envejecimiento, que conlleva una menor producción de colágeno y elastina. La falta de estas proteínas hace que la piel tenga menos sustento y, por lo tanto, también aparezca flacidez. Ante ello, el masaje corporal drenante, también conocido como masaje linfático, es un protocolo manual no invasivo que consigue movilizar los líquidos del organismo para favorecer la eliminación de las sustancias de desecho que se acumulan en el líquido intersticial que ocupa el espacio entre las células.

Un masaje drenante debe realizarse con las manos «mediante movimientos muy suaves, lentos y repetitivos», siguiendo el patrón de

## Presoterapia y otros aparatos

Aunque existen muchos masajes drenantes de tipo manual, estos también pueden verse complementados y apoyados por protocolos con aparatología médico-estética en cabina. Una de las estrellas para eliminar la grasa, toxinas y líquidos movilizados en un masaje previo es la presoterapia (en Mangata, mangataestetica.com; 30 euros la sesión). En este tratamiento hay que enfundarse en un traje neumático que cubre piernas, caderas, abdomen y brazos, y que va aplicando presiones de aire sobre diferentes partes del cuerpo para favorecer el drenaje linfático y la circulación. Otras tecnologías que comúnmente se utilizan frente a la retención de líquidos son radiofrecuencia, la cavitación, la vacumterapia y la carboxiterapia. Todas son de ayuda para reafirmar tejidos y eliminar grasa localizada.

la circulación linfática y sanguínea, para empujar las toxinas y exceso de líquido hacia su expulsión por orina», apunta la doctora María Rosa García Maroto, directora médica de Clinique La Prairie. Según explica esta experta, los masajes deben realizarse en todo el cuerpo, empezando por los miembros inferiores, luego abdomen, brazos y espalda.

«Esas maniobras no deben ser fuertes y no tienen que doler. Otra cosa es que esté combinado con un masaje reductor, en ocasiones puede molestar un poco», advierte por su parte Elisabeth Álvarez, CEO del centro de medicina estética InOut y experta en dermocosmética.

### **Cuerpo liviano, silueta ligera**

Este tipo de terapias manuales tienen muchos beneficios, sostiene Silvia Oliete, fundadora y directora de Blauceldona, y creadora de la firma cosmética So Silvia Oliete. «El organismo y los tejidos suelen tender a acumular líquidos y presentar una merma en sus procesos naturales de irrigación sanguínea, especialmente a partir de cierta edad y en mayor porcentaje en mujeres. Con estos masajes conseguiremos un cuerpo más liviano, con menos tendencia a los edemas y una silueta más estilizada».

Junto a quienes tienen tendencia a la acumulación de líquidos, este tipo de masajes linfáticos también están indicados en aquellos que han debido guardar reposo y han tenido poca movilidad u otras personas que quieren trabajar óptimamente el estado de su silueta y contar con una ayuda en la pérdida de peso y/o en la mejora del estado de la celulitis.

«Son especialmente útiles en aquellas que trabajan de pie, llevan tacones todo el día, embarazadas, quienes quieren reducir volumen (y/o están a dieta) y después de una cirugía, momento en el que se suelen acumular líquidos», dice Elisabeth Álvarez.

Los masajes drenantes se basan en determinados tipos de maniobras enérgicas manuales que los hacen efectivos y que se practican en zonas diana donde la circulación de retorno y la acumulación de líquidos se ralentiza con mayor facilidad: vientre, caderas y piernas. Esos movimientos calientan el tejido, provocan la destrucción de los adipocitos y consiguen un efecto drenante que ayudará a eliminar líquidos y toxinas a través del sistema linfático. «Un masaje –advierte Oliete– no puede eliminar grasa, pero sí conseguir implicar al organismo para que le sea más fácil hacerlo ya que, con frecuencia, esta acumulación de líquidos suele venir acompañada de una mayor presencia de grasa en esas zonas».

Aunque con una única sesión de masaje drenante pueden apreciarse primeros resultados como sensación de mayor ligereza y mejora de los edemas e hinchazón, para las personas con tendencia a la retención de líquidos se aconseja seguir un protocolo periódico a largo plazo, al principio con dos o tres sesiones por semana y luego una única cita semanal, recomienda la doctora García Maroto.

Hay muy diferentes masajes drenantes corporales, algunos básicos, otros exclusivos de determinados centros de estética, exclusivamente manuales o incluso apoyados en aparatología complementaria (ver apoyo) que, con en el *expertise* de los especialistas en estética, ayudan a atajar la grasa localizada y la retención de líquidos.



## **La falta de colágeno y elastina hace que la piel tenga menos sustento y aparezca flacidez**

### **También en rostro y cuero cabelludo**

Los masajes drenantes no son exclusivos del cuerpo. La maderoterapia facial es la «hermana pequeña» de la corporal y se trata de un ritual para rejuvenecer el rostro con un efecto lifting, mediante maniobras que igualmente utilizan diferentes utensilios de madera. Estimula la circulación sanguínea con un aumento de oxígeno y nutrientes a la célula, regula la circulación linfática (desintoxica los tejidos, piel más luminosa y traslúcida) y remodela el óvalo, entre otros beneficios. Por su parte, Miriam Quevedo ([www.miriamquevedo.com](http://www.miriamquevedo.com)), fundadora del Hair Spa capilar que lleva su nombre, utiliza el masaje drenante sobre el cuero cabelludo como método para liberar toxinas y ofrecer una experiencia sensorial a sus clientes. «Relajamos tensiones y comenzamos a drenar para reducir esta cantidad de toxinas que llevamos acumuladas en la zona del cráneo. Ahí existen muchos puntos drenantes muy importantes que activamos suavemente para liberar toxinas antes de realizar los masajes bioestimulantes o dinamizantes. Estos últimos los utilizamos también para activar ciertas funciones del cuero cabelludo y del cráneo como es la activación de la microcirculación sanguínea para que lleguen nutrientes y oxígeno al tejido cognitivo y a los folículos», explica.

### **MADEROTERAPIA**

La maderoterapia es un protocolo manual que se ayuda de utensilios de madera de diferentes formas y tamaños para el masaje. Además de su efecto relajante, activa la renovación celular, reafirma y tonifica, trata la celulitis, reduce centímetros, oxigena el tejido, mejora la producción de colágeno y define el contorno corporal. Una de sus fieles defensoras es la modelo Naomi Campbell, que se somete a este ritual para su propio canal de YouTube, Being Naomi.

«La maderoterapia se diferencia del resto de tratamientos por la diversa acción de sus herramientas que trabajan a distintos niveles de intensidad para romper los adipocitos y calentar el tejido más rápido y profundo que si se realiza de forma manual. Se trabaja de más intensidad a menos, tratando el tejido hipodermis desde el principio. Masajeamos, calentamos, rompemos y drenamos», detalla Paula García, terapeuta de The Beauty Concept. Los resultados son aún más efectivos si se añade al final una sesión de presoterapia.

Aunque no es dolorosa, la maderoterapia puede resultar molesta para algunas personas. «Dependerá del tipo de celulitis, el estado de los nódulos, la herramienta que usemos, el calentamiento del tejido, el umbral del dolor de la cliente, y el número de sesiones que acordemos, entre otros casos», apunta García.

**Precio:** 150 euros/sesión.

**Dónde:** En The Beauty Concept.



## Para un masaje drenante en casa, empieza por aplicar una crema o aceite sobre la piel limpia y seca

### MASAJE FILIPINO MANILA

Es un milenario masaje que proviene de la medicina indígena filipina para remodelar y afinar el cuerpo. Bautizado Manila, consiste en una práctica encaminada a sanar el cuerpo, junto a una cuidada selección de hierbas medicinales. El masaje utiliza una serie de maniobras manuales combinadas, orientadas a calentar y diluir el tejido adiposo, es decir, utiliza técnicas de drenaje y reductoras. Así aumenta el riego sanguíneo para lograr la eliminación de la grasa trabajada, líquidos y la activación de la circulación sanguínea. A la vez que elimina toxinas, reafirma la piel. De este modo mejora la celulitis, la retención de líquidos y alivia las piernas cansadas. Las zonas que se trabajan en más profundidad son muslos, glúteos, abdomen, rodillas, tobillos y espalda. El tratamiento comienza y termina con dos infusiones depurativas que incrementan la eliminación de estas sustancias de desecho en combinación con el masaje.

**Precio:** 85 euros/sesión (entre 75-120 euros si se complementa con tecnología V-Form).

**Dónde:** exclusivo en InOut Barcelona.

### FITMASAJE KINESIOLÓGICO BLAUCELDONA

Un nuevo tratamiento corporal que combina conocimientos de anatomía, patología, fisiología, principios kinesiológicos deportivos, bioquímica de la actividad muscular y masajes precisos. «Además de aportar una gran ligereza y drenar los tejidos y las zonas más delicadas, como vientre, flancos, caderas y muslos, acelera el metabolismo de las grasas. Así consigue una pérdida de grasa y volumen implicando al propio cuerpo a quemarla y eliminarla por tanto, consiguiendo que estas zonas sean menos proclives a padecerla, todo realizado con sabias maniobras manuales», indica Silvia Oliete. Aunque los protocolos son individualizados, se aconseja una sesión a la semana durante el primer mes o mes y medio, y después una cada 15 días.

**Precio:** 160 euros primera sesión y 130 euros las posteriores.

**Dónde:** exclusivo en Blauceldona.

### BIOSLIMMING

Es el tratamiento corporal manual que ha conquistado a *celebrities* como Jennifer Aniston, Jessica Alba, Pilar Rubio o Nuria Roca. Consiste en un masaje enérgico con movimientos drenantes, que busca favorecer el retorno linfático y la activación de las zonas frías donde se acumula la celulitis. Se trabaja desde brazos a piernas, abdomen, caderas, cintura y flancos. Como particularidad, utiliza una ligera capa de film osmótico que, sobre el cuerpo, maximiza el trabajo de las fórmulas cosméticas que se aplican.

Durante este proceso se produce una hiperemia, que es la estimulación de la circulación sanguínea que en Bioslimming realizan tanto los activos que contienen las envolturas como el masaje. «Estimulan de forma muy potente la microcirculación de las zonas tratadas, provocando un enrojecimiento de la piel, un aumento de la temperatura y activando el metabolismo celular, que contribuye a facilitar la eliminación de toxinas acumuladas en torno a los adipocitos», apunta Ana Gallego, responsable de Bioslimming España.

**Precio:** desde 595 euros/ 6 sesiones.

**Dónde:** en Amselem Médicos Estéticos.

### Trucos para un masaje drenante en casa

A veces no hay tiempo o posibilidad de acudir a un centro estético para recibir un masaje manual drenante. Pero, con algunas indicaciones, también se puede hacer en casa. Empieza por aplicar una crema o aceite sobre la piel limpia y seca. «Esto va a permitirnos un deslizamiento óptimo sin agredir ni arrastrar el tejido», apunta Silvia Oliete, fundadora del centro médico estético Blauceldona.

«En las piernas, empezaremos desde los tobillos ejerciendo una presión media, y alargando esta con barridos de nuestras manos hasta los gemelos, repitiendo unas veinte veces. De igual modo lo haremos desde las rodillas hasta la cadera y parte interna de los muslos. En el vientre y flancos, haremos movimientos de presión suave con las yemas de los dedos desde el ombligo hacia los flancos, también otras veinte veces», detalla la experta.



**Kit reductor reafirmante intensivo crema+ dispositivo masajeador 10-Sphere**, que ayuda a eliminar la grasa acumulada, de Casmara (41,77 €).



**Bouti Gua Sha**, una piedra gua sha de cerámica natural con un 'twist' para masaje facial, craneal y corporal, de Boutijour (55 €).

### Dispositivo Glo910+..

Realiza un masaje subdérmico para movilizar grasa y toxinas (329 €, cuatro cabezales)



### Legs Tonic de TALIKA.

Dispositivo electrónico de nueva generación diseñado para calmar, tonificar y afinar las piernas en solo 20 minutos. Libera unos impulsos eléctricos que estimulan la microcirculación local y drenan las piernas (99 €).



**Rodillo de masaje** con cubos de Maderocare by Cosméticos Foráneos (40,24 €).



**Kansa Wand**, masajeador de madera con punta de bronce, de Dafna Skincare (69 €).