

# TE VA

**MODA**  
**DOUTZEN**  
**KROES**  
*EN BLANCO,  
AZUL Y GRIS*

**SE LLEVA  
UN MEDIDO  
ESTILO  
COWBOY**

**¿TODAVÍA  
NO CONOCES  
A ROSALÍA?  
UN FENÓMENO  
PLANETARIO**

**JUNTOS POR 1ª VEZ  
LA PERIODISTA  
Y EL POLÍTICO  
GLORIA LOMANA  
& JOSEP PIQUÉ**

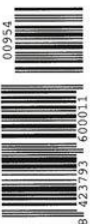
**EL MEJOR  
PELO  
TRUCOS Y  
HERRAMIENTAS**

**NUEVO  
LOOK ÚTIL  
Y BELLO**

**+EL GRAN PANTALÓN  
MUY ALTO, MUY ANCHO, MUY MASCULINO**

**VIAJE**  
*Entramos en  
los castillos de  
The Crown*

Nº 954  
OCTUBRE 2018 • 3,95€  
ALEMANIA: 8,5 € • AUSTRIA: 6,75 €  
BELGICA: 6 € • FRANCIA: 8,25 €  
GRECIA: 6 € • ITALIA: 6,2 €  
INGLATERRA: UK. P. 4,5  
IRLANDA: 7,8 €  
LUXEMBURGO: 5,30 €  
MALTA: 5,50 €  
MÉXICO: 70 PESOS  
PORTUGAL CONT: 3,95 €  
SUIZA: 14,5 FS.  
PRINTED IN SPAIN



# Adictas a los tacones

CREMAS ANESTÉSICAS, PEDICURAS MÉDICAS, HIDRATACIÓN, VENDAJES, ACUPUNTURA... SI ERES DE LAS QUE SE **NIEGA A RENUNCIAR A LOS 12 CENTÍMETROS** DE TACÓN, TE CONTAMOS CÓMO AMORTIGUAR SUS EFECTOS NOCIVOS EN TUS PIES.

Escribe: SILVIA CAPAFONS

## 1 ¿Pueden causar lesiones?

**Ata Pouramini**, doctor en quiropráctica, revela que los tacones son muy perjudiciales para el sistema músculo-esquelético y para la columna porque "modifican no solo la forma del pie, también la postura desplazando el cuerpo hacia delante, lo que puede producir hiperlordosis lumbar y anteversión de la pelvis; la presión en las rodillas provoca artrosis, también puede aparecer tendinitis en el tendón de Aquiles, acortamiento del gemelo por la presión al caminar, fascitis plantar y metatarsalgias o dolor en la zona anterior del pie", explica. ¿El tacón ideal? "Dos o tres centímetros, con suela antideslizante y punta redonda. Si no se tienen problemas de espalda, los *stiletos* pueden llevarse de vez en cuando".

## 2 ¿Cómo debo hacerme la pedicura?

Toda pedí que vaya más allá del glamour y de unas uñas bien esmaltadas tiene que centrarse en los problemas habituales de las *stiletto* adictas: uñas, durezas, callos y dolor de pies. La clave está en la Pedicura Médica o tratamiento podológico, que trata cualquier afección de los pies a la vez que los pone bonitos. La podóloga de Margaret Dabbs London, Tamara Iglesias, lo hace en Tacha Beauty Madrid y en Niuno Wellness Life de A Coruña. En Tacha se añade el factor *deluxe* con una infusión de oxígeno para recargar el organismo y un masaje relajante de pies, piernas y brazos con los productos de la firma (precio desde 185 €). En The Madroom aconsejan elegir un calzado que facilite la transpiración para evitar rozaduras, limar los talones, usar hidratantes o vaselina y cortar las uñas rectas. Existe también la pedicura especial para tacones *High Heels*, en Escape Madrid, orgánica y con un masaje con piedras calientes (70 €).



Aceite para piernas *Huile Affinante pour les Jambes*, Sisley (140 €).

## 3 ¿La cosmética ayuda?

Sí, lo hace. Tamara Iglesias, podóloga de Margaret Dabbs London, cuenta que es esencial mantener los pies hidratados a diario de la misma forma que hacemos con la cara, y aportar productos de propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Toñi Leal, wellness personal Assistant de Barceló Royal Hideaway Sancti Petri, añade la importancia de "un exfoliante que elimine las células muertas, una crema regeneradora y otra descongestionante, siempre sin alcohol para evitar que la piel se seque".



Para la pesadez de piernas *Black Leg Masque Heavy Legs*, Margaret Dabbs London (58,50 €).

## 4 ¿Qué puedo hacer en mi centro beauty?

Centros de belleza y spas ofrecen tratamientos específicos para aliviar sobrecargas, tensiones o hinchazón. *Heel Massage*, por ejemplo, reduce el cansancio en la planta de los pies y la presión en el tobillo, lo realizan en el spa Royal Hideaway Sancti Petri (precio: 95 €). ¿Tienes un evento especial? Carmen Navarro apuesta por el método drenante *Bioslimming T-Shock* dos o tres días antes: favorece el retorno linfático y activa las zonas donde se acumula la grasa (precio: 82 €). Y, si es necesario remodelar, descongestionar y reafirmar los tobillos, el protocolo *Led me up!* de Le Petit Salon es perfecto: aúna la tecnología LED drenante con masaje manual reductor (precio: 55 €).



Exfoliante *Relaxing Blend Bath Therapy*, Biotherm (20 €).



Crema de pies *Crème Jeunesse des Pieds*, Clarins (27 €).

## 5 Remedios populares, ¿funcionan?

Cremas anestésicas e infiltraciones para reducir molestias, toxina botulínica con el fin de evitar el sudor... ¿Son efectivos? "Las cremas anestésicas ayudan puntualmente con el dolor, pero no sirven como tratamiento definitivo", revela Ata Pouramini. Las infiltraciones (de corticoides, ácido hialurónico o colágeno) calman molestias pero, según Tamara Iglesias, "es preferible empezar con tratamientos más conservadores: vendajes neuromusculares, acupuntura, láser de baja frecuencia o plantillas". En cuanto al bótox, el dermatólogo Ignacio Sánchez-Carpintero, de la Clínica Dermatológica Internacional, señala que "reduce temporalmente la actividad de músculos y las glándulas sudoríparas, de forma sencilla y no dolorosa". Dura 6-8 meses (precio: 500-1.000 € por sesión).