

LO ÚLTIMO belleza

RESPIRA HONDO

1 ¡Quiero un aceite esencial ácido!

"Esta familia se caracteriza por su vivificante, fresca y agradable fragancia, al mismo tiempo que proporcionan un efecto relajante", explica **Alexandra Nodes**, propietaria de la firma Alex Carro y experta en aromaterapia. "Los de bergamota y pomelo ayudan a limpiar la piel congestionada y propensa al acné; el de naranja da luminosidad a la tez apagada y tiene una nota refrescante. Todos los aceites cítricos también funcionan favorablemente en el sistema digestivo, especialmente la mandarina, tonificante y lo suficientemente suave para ser utilizada en niños y gente más mayor. El pomelo es maravilloso en la ducha, para combatir la resaca o cuando necesitas claridad mental por la mañana".

2 Masaje energético

Se realiza con cera de una vela aromática de notas cítricas, iniciando los movimientos en el abdomen, para **desbloquear los canales de energía y renovar el cuerpo**.

Dónde: Spa Egoïste (Hotel Inglés).

Echegaray, 8, Madrid. Tel: 913 600 001.



CARA: piel radiante

Ricos en vitamina C, los cítricos proporcionan energía a la piel, la iluminan, y combaten las manchas.

La esteticista **Carmen Navarro** recomienda ácidos de frutas para regenerar la piel. Realiza un tratamiento rico en vitamina C que consiste en una exfoliación intensa, que elimina las células muertas, pero también protege, gracias a sus virtudes antioxidantes. Es adecuado para pieles sin brillo, con manchas, poros grandes o muchas impurezas.

Recomienda 5 sesiones (150 €, sesión. carmennavaro.com).

1. Mascarilla de naranja, Apivita (3,50 €). 2. Limpiador iluminador, Darphin (27 €). 3. Masque détox, Nuxe (19,90 €). 4. Brightening Mask, Rodial (72 €). 5. Original Skin, Origins (29,50 €). 6. Limpiador facial, Alex Carro (45 €, jaconicum.com).



Buenas vibraciones

Perfuman el ambiente con aromas frescos y optimistas. Basil & Neroli, colección Poppy Delevigne, Jo Malone (55 €) y Verveine, Diptyque (50 €)



CUERPO: más energía

"El pomelo, misterioso híbrido fruto de la unión de la naranja y la naranja dulce, es una gran fuente de vitamina C, con propiedades revitalizantes y reafirmantes de la piel", dicen desde Biotherm.

"Los aceites esenciales de las cortezas de limón y naranja son inmunostimulantes, calmantes y antisépticos", añaden en Handmade Beauty. 1. Exfoliante Verveine, L'Occitane (24 €). 2. Jabón, Palmaria (9 €). 3. Exfoliante, Decléor (30 €). 4. Gel Sunshine Love, Nivea (1,90 €). 5. Mousse de ducha, Biotherm (12€). 6. Exfoliante, Handmade Beauty (25 €).