



48 www.nuevaestetica.com

tromboflebitis, hipo e hipertensión y estados inflamatorios.

acción analgésica. La sesión de hidroterapia dura entre 10-15 min. Finalizada, es el momento perfecto para invitar a la cliente a degustar un zumo, una infusión o un vaso de agua, ya que el aporte de líquidos ayuda a compensar la homeostasis. Los baños calientes están contraindicados en casos de afecciones cardiacas, varices,

# estética

## Baños de belleza sus Versiones

# entre burbujas

Empezaremos puntualizando que no es lo mismo un baño de burbujas que un baño de hidromasaje. En el primer caso se emiten burbujas de aire caliente a presión y en el segundo es el agua el elemento que se proyecta a presión. El chorro de aire o de agua desencadena un efecto hidrocinético que se manifiesta a través de una acción de percusión y masaje sobre la piel. Este micromasaje estimula la circulación, tiene un efecto sedante, y propicia la relajación muscular. Estos baños de agua caliente ayudan a reducir la celulitis, descansar las piernas, acelerar la recuperación tras una cirugía estética y son muy efectivos para mantener el estrés a raya.

Sales minerales

Para preparar un baño salino se añade sal al agua en una cantidad variable (3-35 gr/l.) en función de la concentración deseada. Se puede emplear sal común u otro tipo más específico, como sales del mar Muerto, Epsom, bórax... Este tratamiento está contraindicado en caso de afecciones cardiocirculatorias, renales y hepáticas, arteriosclerosis, inflamaciones cutáneas y procesos reumáticos agudos.

Los baños con algas son remodelantes, anticeluliticos, hidratantes y antiestrés. Las estrellas son: **fucus**, muy drenante por su riqueza en yodo, **laminaria**, antioxidante y estimulante de la circulación periférica, y **espirulina**, un tipo de alga azul, regenerante y reafirmante.

### aceites esenciales Preparar

baño mezclando 4-5 gotas de la esencia escogida en 10 gotas de aceite portador. Dejar que actúe unos minutos para que el ambiente se impregne de su aroma, transmitiendo así sus cualidades terapéuticas y relajantes a través del olfato. Éstos son algunas de las combinaciones más empleadas:

Enebro, limón y canela
Efecto anticelulítico.
Romero, wintergreen y lavanda
Relaja los tendones musculares.
Azahar, lavanda y manzanilla romana
Acción relajante y antiestrés.
Geranio, ciprés y cedro
Activa la microcirculación.

Extractos vegetales Los baños con fitoterapia pueden incluir extractos como avena, trigo, manzanilla... tienen un efecto suavizante, antiinflamatorio y cicatrizante. Su preparación se realiza a partir de la decocción de 500/1.000 gr. del activo vegetal en 3-5 l. de agua, la mezcla se cuela y se añade a la bañera.

### baño de avena

receta

**Ingredientes:** 4 cdas. de harina de avena, 4 gotas de a.e. de manzanilla y 4 gotas de a.e. de lavanda.

**Preparación:** Poner la avena en un saquito de tela. Atarlo bien e introducirlo en el agua. Añadir los aceites esenciales y dejar que la cliente disfrute del baño durante 15 min.

**Efectos.** Piel suave, descongestionada, libre de irritaciones y picores.

Existen bañeras de hidromasaje equipadas para aplicar diferentes formas de energía. En estética, los baños más utilizados son los de ultrasonidos para el tratamiento de la celulitis y reabsorción de edemas. Otra posibilidad es el baño galvánico, indicado en casos de obesidad, alteraciones circulatorias y estrés.

#### el más terapéutico

La versatilidad de la hidroterapia permite potenciar las propiedades del agua a través del uso terapéutico de determinados gases:

**Oxígeno.** Se recomienda en tratamientos postquirúrgicos y antiestrés, por su efecto relajante, analgésico y la mejora del trofismo tisular.

**Ozono.** Posee una destacada acción bactericida y germicida. Además, es relajante, mejora el trofismo tisular, activa la circulación periférica y es antiinflamatorio por lo que se aplica en tratamientos postquirúrgicos.

Dióxido de carbono. El CO<sub>2</sub> es cicatrizante y resulta muy beneficioso para aliviar alteraciones circulatorias.

www.nuevaestetica.com 49

IMPRENTA\_NOV\_09\_tz.indd 49 6/11/09 18:45:03