

Valentina

BELLEZA

## Mi primer tratamiento corporal (II)

POR CRISTINA DUARTE @MIFRANCIES MAYO 17, 2011



H

ace un par de semanas os hablaba de mi primer tratamiento corporal **aquí**, y como sois muchas las que os habéis interesados por estos cuidados, os prometía seguir paso a paso de mi proceso. Pero antes de explicaros los tratamientos para el postparto, me gustaría contaros un poco más de mí y la razón por la que he pensado en esta mini-sección, pues cuento cada día vuestras historias, pero hoy quisiera compartir la mía.

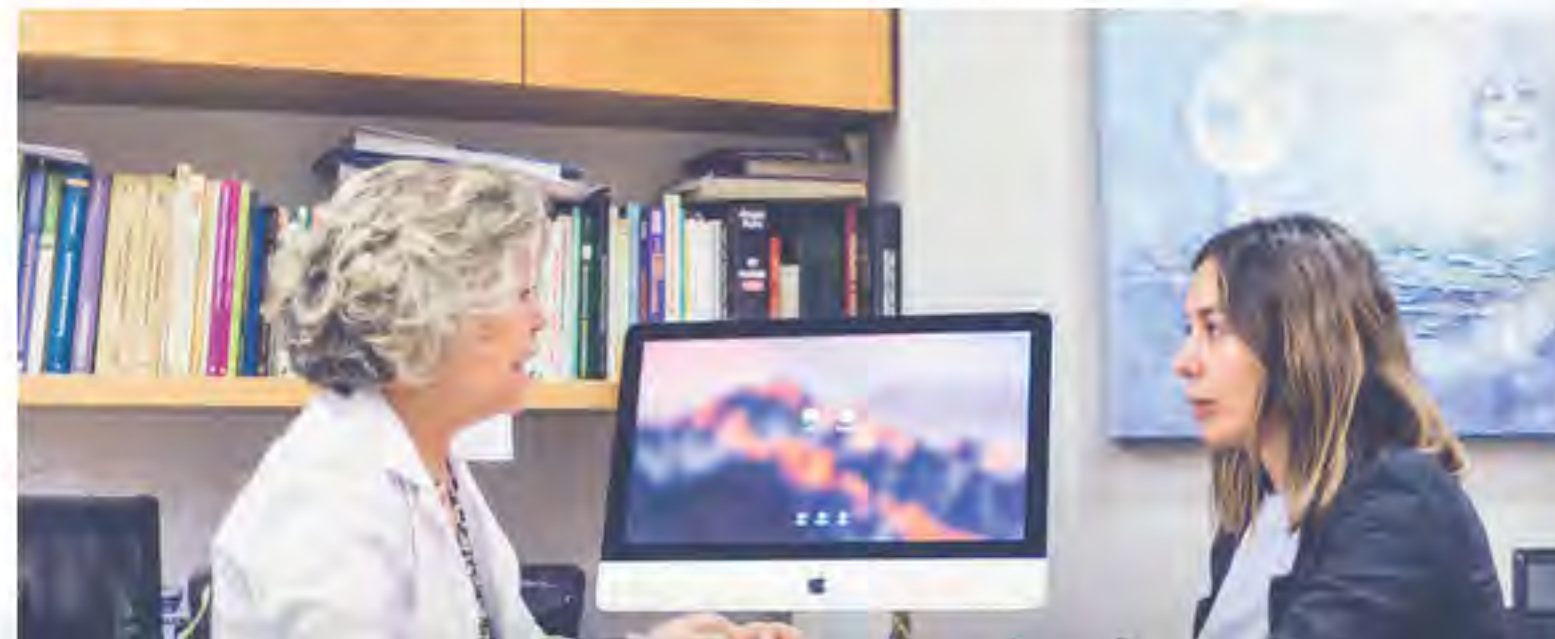
Gracias al destino, y a la insistencia de mi amiga Isabelle, conocí a Pablo, porque sólo gracias al destino puedes conocer a tu *soulmate* en un viaje de vela en Splitz. Un viaje al que, hasta un día antes, no tenía claro si ir o no. Compré los billetes de avión en el último momento y las conexiones para llegar a Croacia fueron todo menos sencillas, así que tras un Madrid – Budapest – Splitz, llegué con muchas reservas.

Lo nuestro no fue un romántico *“love at first sight”*, pero sí resultó ser amor de verdad. De regreso a Madrid, nos empezamos a conocer mejor y en pocos meses éramos inseparables. Después de 2 años, me sorprendió con un solitario increíble en otro viaje de vela, esta vez el destino era Sicilia y mi dedo no podía estar mejor adornado.

Después llegó la boda, un día increíble, y pasado un tiempo decidimos tener un bebé. Del embarazo... ¡qué decir que ya no sepáis!. 18 kilos engordé, pero todo se me olvidó cuando tuve a Valentina en brazos, mirándome con aquellos grandes ojos, coronados por unas pestañas imponentes. Es un sentimiento tan intenso y tan profundo.

El cuerpo es sabio y hace que olvides cualquier malestar, ya que al año aproximadamente ya estaba de nuevo embarazada. Y, como ya sabéis, tuve la suerte de tener a otra niña preciosa y sana, Camila.

Como os decía, en mi primer embarazo engordé una barbaridad, en ese primer año perdí bastante peso pero con el segundo embarazo volví a coger 14 kilos. Así que aquí estoy en ese punto de volver a mi peso. A parte del peso, también hay que luchar con la flacidez, celulitis,... por esto dedí ponerme en manos de las profesionales de Oxigen.



He querido empezar un poco por orden cronológico. En mi caso, los primeros tratamientos que realicé, tras la lactancia, fueron técnicas corporales para ayudar a drenar y a eliminar la retención de líquidos. Durante el embarazo se produce la prolactina, una hormona que ayuda a preparar el cuerpo para la lactancia materna y que, además de todo, también estimula la formación de células grasas, lo que eleva la retención de líquidos durante estos meses y en los meses posteriores.

Comenzamos alternando presoterapia y contrastes. La acción de la presoterapia consiste en eliminar los excesos de fluidos intersticiales superfluos, acelerar el retorno venoso y la circulación linfática, así como favorecer la relajación del cuerpo. Los contrastes consisten en un tratamiento corporal efectivo de barro que permite trabajar cada zona del cuerpo según la necesidad que presente, aplicándose barro de diferentes colores y temperaturas. Así por ejemplo el barro rojo/frío tiene una acción drenante, el barro verde posee un efecto anticelulítico y el barro naranja/caliente tiene una acción reductora. Ambos son agradables y nada dolorosos. Además, cada semana he estado valorada por el equipo de Oxigen, quienes en función de mis necesidades, aplicaban mesoterapia. Consiste en la aplicación de un producto homeopático, en forma de microinyecciones subcutáneas, que ayudan a mejorar la circulación, drenar, eliminar la celulitis, reducir y reafirmar.

Me gustaría seguir contando qué tipo de alimentación estoy llevando, qué tratamientos estoy realizando y qué pautas o consejos podéis seguir. También os servirá para aquellas que simplemente queréis cuidaros aunque no hayáis sido mamás.

OXIGEN

Bori i Fontestà 14, Barcelona. Teléfono: 93 200 73 33

Email: [info@oxigenbelleza.com](mailto:info@oxigenbelleza.com)

