



# Especial **Bellesa**

**CENTRE  
D'ESTÈTICA  
I MASSATGE  
IKEBANA**

## **CENTRE D'ESTÈTICA I MASSATGES A SANT JULIÀ DE LÒRIA HOME/DONA**

**MASSATGES PER RECUPERAR  
L'EQUILIBRI FÍSIC I EMOCIONAL**

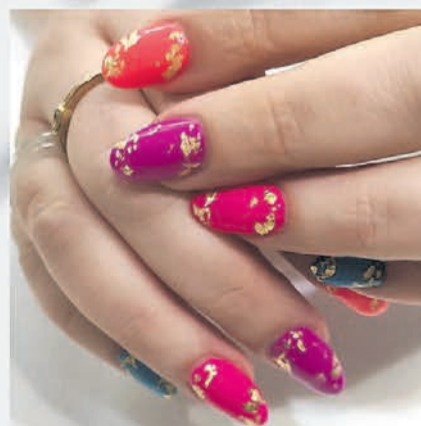
**REMODELACIÓ CORPORAL ANTICEL·LULITIS/  
APARATOLOGIA D'ÚLTIMA GENERACIÓ**

**TRACTAMENTS FACIALS**

**MAQUILLATGE**

**ASSESSORAMENT NUTRICIONAL/  
FLORS DE BACH  
IRIOLOGIA**

**SEMPRE DE LA MÀ DE PERSONAL TITULAT QUALIFICAT I  
APASSIONAT SEMPRE SOTA DIAGNÒSTIC PERQUÈ  
ASSOLEIXIS MILLOR RESULTAT**



**CARRER DOCTOR PALAU, 46 BAIXOS SANT JULIA DE LÒRIA**

**T. +376 842 500 • M. [ikebana@centreikebana.com](mailto:ikebana@centreikebana.com)**

 **centre\_ikebana**



- **Cuidar l'alimentació i el pes:** no cal seguir una dieta sana amb l'objectiu d'aconseguir una talla X, sinó perquè això repercutirà directament en la teva salut. Una dieta variada i sense excessos de greixos i sucre t'ajudarà a sentir-te millor. Si a més, es fa exercici, la millora està assegurada.
- **Tenir una actitud positiva:** començar el dia amb un somriure té efectes immediats a nivell biològic, perquè l'acte de fer-ho (encara que no tinguis ganes) fa que generis endorfines que aconseguiran que t'aixequis del llit amb més ganes de menjar-te el món.
- **Tenir cura de l'aspecte personal:** no hi ha res impossible, però podem afirmar que quan ens arreglem acostumen a sentir-nos millor. Encara que no sortim de casa.
- **Aconseguir moments de relaxació:** és fonamental aprendre a desconnectar dels problemes quotidians. Hi ha moltes alternatives però un bany relaxant o un massatge són dues opcions molt assequibles.
- **Descansar bé:** no cal que siguin les vuit hores de rigor, però si el temps necessari per cos i ment. En cas contrari, el nostre rostre primer i la resta del cos després ho patiran.
- **Practicar algun esport:** l'activitat física té molts beneficis. Els més evidents potser són els físics, però no s'han d'oblidar els mentals, ja que fomenten la producció de serotonina, la hormona de la felicitat.

# La importància de cuidar-nos

Sovint hi ha la percepció que la bellesa humana només té una lectura superficial, i potser hi ha una base social que ha donat peu a això, però no és menys cert que l'aspecte físic també està relacionat (i molt directament) amb la salut, i em més d'un sentit. El més obvi és que si ens trobem bé, això es reflectirà en el nostre cos, però aquesta bellesa també és la que ens fa sentir-nos atrets

per una persona i que inconscientment la veiem com a candidata a perpetuar l'espècie. Per tant, hem d'entendre que no són àrees independents, sinó interrelacionades.

En aquest sentit, tot i que l'evolució del concepte de la bellesa s'escapa de la intenció d'aquest article, el que sí és cert és que avui dia hi ha un fort corrent que les vincula directament i que advoca per cuidar-nos també interiorment perquè això es noti en l'exterior, independentment que el nostre físic coincideixi amb els canons

Estem aprenent a veure'ns d'una altra manera i acceptar allò que ens fa únics sense que això signifiqui descuidar-nos.

de moda. Aquest pas ha fet que moltes persones recuperin la seguretat en sí mateixes i estigui en pau amb la imatge que veu reflectida al mirall. Es podria dir que estem aprenent a veure'ns d'una altra manera i acceptar allò que ens fa únics sense que això signifiqui descuidar-nos.

No hi ha una pauta única per aconseguir l'equilibri, però el que sí sabem són els ítems que ha d'incloure qualsevol llista que vulguis aplicar per sentir-te i trobar-te més agust amb tu mateix:

## Retocs estètics

Hi ha qui ho pot veure com el reflex de la manca d'acceptació d'un mateix o del pas del temps, però acudir a la medicina estètica també es pot percebre com una acció més que ens ajuda a sentir-nos bé i a tirar endavant; perquè la imatge que projectem és producte de l'equilibri entre el que som i com ens sentim, per això és important veure'ns bé i sentir-nos còmodes amb la nostra imatge.



# La bellesa natural és tendència

**J**a sigui propiciada o impulsada per la pandèmia, el cas és que la bellesa natural o *clean-beauty* està de moda. Els *looks* minimalistes que potencien les característiques del rostre de cada persona és una tendència que s'ha acabat imposant encara que ja no ens hàgim de recloure a casa. El maquillatge ja no té la funció de dissimular pigues o peques; ara el que es prioritza és la naturalitat i senzillesa. Això va en sintonia amb un moviment global social que vol destacar la inclusió de la diversitat, allò que fa única a cada persona, i que relaciona directament amb valors

com el benestar, la salut i la cura pel medi ambient... Els models únics han saltat pels aires. Els joves d'avui dia valoren les seves particularitats i no volen ocultar-les. Més aviat al contrari, i el maquillatge natural és un reflex d'aquest desig. Aquest pas, no respon únicament a l'apartat de l'estètica, sinó que s'engloba dins un moviment més ampli que també afecta a l'alimentació ni l'exercici físic. Es tracta de connectar amb el propi cos i sentir-se bé en totes les facetes que l'abasten.

#### Menys és més

La premissa de l'arquitecte alemany Mies van der Rohe a arribat al món de la bellesa on

Es vol destacar la inclusió de la diversitat, allò que fa única a cada persona, i que relaciona amb valors com el benestar, la salut i la cura pel medi ambient

l'artifici ha desaparegut i el pas s'han simplificat. En la pràctica això suposa hidratar bé la pell, afegir una mica de corrector, una base de maquillatge molt lleugera, una mica de rímel, coloret i il·luminador i poca cosa més. I el cabell, al seu aire. Res d'utilitzar molls ni planxes per allisar-lo.

#### Algunes de les tendències més significatives

Segons alguns estudis, es preveu que el mercat de cosmètics naturals es dupliqui a nivell mundial para 2025 i que suposarà uns 25 mil milions de dòlars. Alguns dels seus punts forts són:

- **Productes recarregables:**

la cosmètica natural és cada vegada més tecnològica i respectuosa amb el medi ambient. Un exemple serien els llapis labials recarregables o els pinzells de maquillatge *cruelty free*.

- **Invasos recarregables:** quan s'acaba el pot de perfum, ja no cal llençar-lo, sinó que pots anar a distribuïdor oficial i reomplir-lo de la teva fragància predilecta.
- **Ingredients naturals:** la directriu és eliminar l'ús de parabens, ftalats, olis minerals, silicones, així com elements d'origen animal i potenciar d'altres com la pols d'arròs, els olis de calèndula, ametlles i ricí o la cera d'abelles, entre molts altres. <

# «M'agrada crear la bellesa i veure la gent feliç»

ginació molt rica. El meu negoci no només està orientat a crear la bellesa, sinó també perquè m'encanta parlar amb els clients, donar-los consells i veure'ls feliços. Avui dia, la gent es cuida molt. Ara una dona és una Dona.

**-I què passa amb els homes? Ara també són més Homes?**

-I tant! Ara tenim un equilibri entre dones i homes. Quan vam obrir el nou saló, gairebé de seguida vam crear una secció d'homes: la barberia. Ara és molt popular. Jo diria que els homes ara també són diferents. Fan tractaments de cabell, cara, cos, es fan manicura i pedicura, pràcticament com les dones!

**-Aleshores, quins són els seus serveis? La perruqueria per a dones, la barberia per a homes, la zona de manicura i pedicura per a dones i homes... Què més?**

-També tenim una zona de relaxació (una zona VIP, com jo l'anomeno), on fem massatges a nivell cel·lular. És molt relaxant. També oferim un tractament del cos que es diu SCULPT que permet reduir el greix localitzat, desenvolupar el múscul i definir el cos en zones d'abdomen, cames, braços, glutis etc. Al final de cada sessió, la sensació és com si s'acabés de sortir del gimnàs!

SCULPT tonifica i defineix els músculs, crema greix abdominal, redueix greix localitzat als braços, cames, abdomen, aixecament i engrandiment de glutis i modela la silueta.

No funciona en persones amb obesitat, perquè l'ona electromagnètica no arriba fins a l'espessor del múscul. No obstant això, en aquests casos es recomana primer començar amb un tractament reductor i posteriorment optar SCULPT.

Tenim el tractament INDIBA, molt reconegut al món de la bellesa. Segurs i eficaços, els tractaments INDIBA cobreixen una àmplia gamma de necessitats de salut i bellesa. INDIBA és molt bo per al rejuveniment facial ja que ajuda a regenerar les fibres de col·lagen i elastina, engrossí la pell i redueix l'aparició d'arrugues. Gràcies a aquesta tecnologia molt avançada, les cèl·lules tornen a sintetitzar col·lagen i elastina, millorant l'elasticitat i la fermesa.



## KARLA TORREN

ESTILISTA DEL CABELL

El saló de KARLA TORREN és actualment un espai de disseny ben situat i molt ampli al sector de la bellesa per a dones i homes i, també, una zona de relaxació amb seccions de manicura i pedicura, així com una sala VIP amb tractaments facials i corporals. Música tranquil·la, cadires còmodes, la total insonorització de la sala VIP us submergiran en un ambient agradable i us faran sentir que esteu entre mans de professionals.

**-Quina és la seva trajectòria professional?**

-Fa cinc anys vaig obrir el meu primer saló, molt petit i només per a dones; i a l'octubre de l'any passat vaig obrir un saló molt més gran amb l'equip actual format pels meus companys; Gisela, el David, la Paula i, pròximament, el Nicolas.

**-El seu negoci és la bellesa. Què l'interessava d'aquest sector?**

-Des de ben petita em va agradar tot allò relacionat amb la bellesa femenina; tenia una ima-



A més, INDIBA funciona molt bé per al contorn corporal. És una bona solució per combatre la cel·lulitis i la crema de greix, així com anti-envelliment, ja que suavitza els efectes de l'envelliment i restaura la joventut de tot el cos.

La combinació amb tècniques de massatge manual crea una calor més profunda, relaxa els músculs i elimina les toxines.

El tema de la bellesa i de la salut sempre van en paral·lel.

**-Parlem una mica de l'estil del saló: per què és en blanc i negre?**

-Perquè el blanc i el negre donen un imatge neta, luxosa i molt tranquil·la. M'agraden els colors, però no per a la decoració del saló de bellesa. El blanc és pau i el negre és un bon contrast. Tots dos són bons per als



ulls. Vull que la gent vingui a relaxar-se, i utilitzo una decoració que vagi en la mateixa direcció i amb un estil de qualitat. Per això, el nostre equip també va impecable. Entre tots donem una imatge de la nostra feina: la bellesa.

**-Per acabar, com definiria el saló de KARLA TORREN en una frase?**

-La qualitat i l'enfocament individual. Treballem sempre amb cita prèvia. Hi us hi esperem! <



KARLA TORREN  
HAIR DRESSINGS & BODY CARE

**Carrer Na Maria Pla. N° 2-6  
Galeria Roca & Ribes  
1° Planta-Local N° 5 AD500-  
Andorra la Vella**

**+376 727 470**

**Karlatorrenhairdressings**

**carlatorrenestilisme.com**

**JEAN LUC HERBERT  
Fotògraf**

**+376 673 798**

**jlhandorra**

# Posada a punt de la pell abans de l'estiu

L'estiu està a punt d'arribar i és molt important recordar que cuidar i protegir la pell va molt més enllà d'utilitzar un bon protector solar. Després de passar molts mesos amb el cos tapat, la pell s'ha d'adaptar de manera progressiva a l'exposició solar per, d'una banda, lluir un bon bronzejat, i d'una altra, protegir la pell dels raigs ultraviolets el millor possible. No hem d'oblidar que té memòria i que hi ha zones més sensibles que altres com ara l'escot, els llavis, les mans el nas o les espatlles. Si no es té en compte, és més que probable que acabin apareixent les temudes taques, per no parlar de les arrugues.

Per sort per prevenir-ho no cal seguir passos massa complicats, amb tres n'hi ha prou.

- **Alimentació i hidratació:** aquest pas és important durant tot l'any, però de cara a l'estiu encara més. En aquesta època és important incorporar més fruites i verdures de color ataronjat com la pastanaga, la carabassa, els tomàquets i l'albercoc, així com verdures de fulla verda com espinacs, bròcoli, espàrrecs, meló i taronja i maduixes, totes elles riques en vitamines C i E i betacarotè. Pel que fa a la hidratació, hauríem de beure entre un litre i mig i dos litres d'aigua diàriament, principalment a les hores de més calor o si fem exercici.



FREEPIK



FREEPIK



FREEPIK

És important incorporar més fruites i verdures de color ataronjat així com verdures de fulla verda, totes elles riques en vitamines C i E i betacarotè

- **Cosmètica i nutricosmètica:** tenir cura de la pell no és qüestió d'un dia, sinó d'una rutina diària amb productes de qualitat i adequats a cada tipus de pell. Tanmateix els utilitzats a l'estiu han de tenir un bon equilibri hídric que tingui en compte l'exposició al sol. Per la seva banda, la nutricosmètica ens pot ajudar a reduir l'acció dels radicals lliures en aquesta època.

En general, hem de recordar que per preparar la pell pels banys de sol, primer s'ha de fer una bona exfoliació, que li aportarà elasti-

No hem d'oblidar que la pell té memòria i que hi ha zones més sensibles que altres com ara l'escot, els llavis, les mans el nas o les espatlles

cit i suavitat a la pell a més d'eliminar les cèl·lules mortes. En aquest procés no ens hem d'oblidar del rostre, i hidratar posteriorment les zones tractades a més de beure aigua amb cremes lleugeres.

- **Protecció:** l'últim pas abans de prendre el sol és tenir cura de la seva protecció amb una protecció d'alta concentració d'antioxidants sobretot pel que fa al rostre i les zones més sensibles.

Si a la teva pell li costa agafar el to daurat tan desitjat, sempre pots ajudar-te dels autobronzejats. <



# Elaboratorie Cosmètics trepitja fort a Andorra

**E**laboratorie es una marca de cosmètics que uneix tècniques i coneixements ancestrals amb la cosmètica mes innovadora amb uns resultats impressionants des d'el primer tractament.

La seva creadora Norma Lloret ha portat recentment la firma per el Principat tenint una forta acollida i fidelització dels seus tractaments i productes, ja que estan ubicats als millors punts d'Andorra, oferint els seus serveis d'estètica natural amb un tracte exclusiu i personalitzat al públic del país.

La firma Elaboratorie neix al 2017 després de molts anys d'investigació, ja que Norma es naturòpata i cosmetologia formada a Regne Unit i Barce-

lona on va volgué unir la ciència amb la tradició. Cinc anys després de la seva apertura la marca es va obrir camí als millors spas de Barcelona com la cadena Melia, Mandarin Oriental, Azzure i en expansió dona el salt a Nova York i Suïssa.

**Norma Lloret** naturòpata i cosmetologa ha unit ciència i tradició amb Elaboratorie

Els seus tractaments el que volen realçar és la bellesa de la pell, proposant cures de reafirmació espectacular, antiedat natural, eliminació de taques sense tòxics ni agressions, ja que la filosofia del segell és defensar la cura interior com exterior des d'una visió holística i respectuosa per l'esser humà.

Elaboratorie té línia professional i un altre línia de manteniment a casa, Angel light professional està molt indicada per pells asfixiades amb falta de tò i tracta línies d'expressió i Orange Blossom professional esta indicada per donar llum a les pells mes apagades.

Els cosmètics Elaboratorie per manteniment a casa van des de les pells més joves a les més madures donant uns resultats espectaculars, justament la darrera aparició de la

firma va ser a Biocultura Barcelona amb un èxit sense precedents amb la seva última creació Skin Relax, línia indicada per pells sensibles amb tractament antiedat.

Aprofitant la fira van presentar la seva nova imatge renovada, cuidada i elegant. ◀



**ELABORATORIE**

Més informació:

✉ [info@normalloret.com](mailto:info@normalloret.com)

☎ 656 959 856

📷 [norma.lloret](https://www.instagram.com/norma.lloret)



AHAVA 

Cosmètica natural i tecnologia avançada



**AHAVA**  
ESTÈTICA NATURAL

by Komorebi

TRACTAMENTS FACIALS I CORPORALS

LPG ENDERMOLOGIE

MASSATGES ANTICEL·LULÍTICS

DEPILACIÓ ALMA® LASER

Whatsapp + 376 654 626