





## Cuarzo: tu nuevo aliado

Rodillos de masaje, COSMÉTICA CON MINERALES, terapias alternativas... Los cristales reclaman su espacio en tu rutina.

POR NABIL SALIM

**M**uchas son las famosas que han mostrado su confianza en las piedras: Kate Hudson, Kim Kardashian West, Adèle... Hasta Miranda Kerr ha hecho del cuarzo un ingrediente fetiche de su firma Kora Organics. Ahora puedes encontrar brochas con cristales en tu interior y ropa deportiva que se per-

mite llevarlo contigo, pero no es algo nuevo. «La gemología es una ciencia milenaria, que viene de otras culturas como la japonesa, donde siempre han usado piedras preciosas para tratar dolencias», apunta Ana Lomas, de Clínica Estética Lomas ([esteticalomas.com](http://esteticalomas.com)). Su punto fuerte es que se pueden aplicar a diferentes niveles: «En el estético para influir en la piel e iluminarla, en

el mental con el fin de equilibrar y en el espiritual para mejorar la energía y la confianza», asegura María Camín, directora de formación de Alpitima. Entre las gemas, el cuarzo (como todo el transparente y el rosa) se ha erigido como la estrella. Si atendemos a sus virtudes sobre la dermatología, Paulina Mercedes, directora del área estética de She Wellness Clinic, señala que «ayuda a mejorar la elasticidad, minimizar los poros e igualar el tono». Por otro lado, la experta insiste en que los pensamientos negativos y el estrés nos provocan un desequilibrio químico interno que puede desembocar en enfermedades.

Nuestro sistema energético está formado por puntos emisores y receptores de actividad (chakras), responsables de la salud y del estado de ánimo, pero al cuarlo, al estar en contacto con las manos, reacciona con una descarga eléctrica y emite vibraciones capaces de equilibrar las frecuencias. La terapeuta Nuria Torrijos, directora del espacio holístico Inuitarjonesid, reconoce que la resonancia hace de él un acmeado aliado cosmético y es contundente al asegurarnos: «En cristal, el mejor limpiador y neutralizador de energías negativas, también resulta bueno para la meditación y la relajación».

#### A TENER EN CUENTA.

El resurgimiento de las gemas responde a la tendencia de buscar el bienestar a través de materias primas sin artificios. Aunque hay que reconocer sus limitaciones, «La cristaloterapia es idónea para complementar, no para actuar sola», apunta Paulina Mercedes. Lo positivo es que «aporta elementos naturales al cuerpo para ayudar a alcanzar la autoconciencia y el equilibrio, algo que en ocasiones la medicina tradicional puede conseguir pero con algunas consecuencias». A la hora de elegir como tratamiento, es importante acudir a profesionales (¿o no puede tener el efecto contrario?) que sepan controlar el cuarzo y combi- narlo con los aceites esenciales idóneos.



1. **ONOROGINA** 'The Rose Roller Quartz' (60 €). 2. **WHITE LOTUS** 'Tinted Glass Rose' (34 €). 3. **SAL** 'Bio-Regenerant Serum' (29 € en Natura Perfumes). 4. **SOLARIS** 'Silberry eTU' (22,67 €), kit de masaje facial. 5. **LA PEAU** 'Cofactor Mineral Face Eudermol' (18 €). 6. **KORA ORGANICS** 'Rose Quartz Luminizer' (29 € en Douglas). 7. **SUN** 'SPF Rose Quartz Central Care Sheerspring Tint' (24 €, en Sephora). 8. **PMD** 'Clean Pro-Rose Quartz' (37 €). 9. **HERBIMORE** 'Rose Quartz Illuminating Body Oil' (63,33 €). 10. **VALMONT** 'Face Eudermol' (75 €).

### OPTIMIZA TU ROLLER

«El cuarzo, al estar formado por átomos de silicio, permite que se forme el oxígeno y amplifique las propiedades de los principios activos que se aplican en este tipo de piel, mientras hay una mayor microcirculación y aporte de nutrientes a nivel epidérmico», asegura Nuria Torrijos. Aprovechando estas virtudes desde casa gracias al rutograma está hecho que a demás, «ayuda a limpiar y a regular la actividad sebácea y a normalizar el exceso de líquido que se acumula en algunas zonas, como el contorno de los ojos», afirman desde la marca Madell. Importante siempre utilizar la cantidad de los cuarzos, fíjate en que no tengan fisuras y lívalos con agua después de cada uso. En Inuitarjonesid, directora Nuricaide Ormazabal, nos recomienda un protocolo:

#### 1. APLICA EL COSMÉTICO

«Cada vez que usas un producto, empieza a usar el roller, eligiendo según las características de tu piel. Puede ser un serum, un aceite, una crema o incluso una mascarilla».

#### 2. MIDE BIEN LA FUERZA

«Empieza a usar el roller controlando la presión para que a su función le puedas generar más y energía, pero no excesiva».

#### 3. TRABAJA POR PARTES

«Cada gesto debe ser en sentido ascendente, y siempre desde el centro hacia el exterior del rostro. Comienza por el ojo izquierdo (entre 30 y 50 segundos), repite con la zona del contorno y la mandíbula (30 segundos) y termina con la piel del cuello (30 segundos). [www.kylebeauty.com](http://www.kylebeauty.com) y [www.kylebeauty.com](http://www.kylebeauty.com)».