

Volumen Cuatro

Club Provenza



Cuidado Personal

Entrevista

Arte y Cultura

AMANDE SUBLIME

EL RITUAL DEL RESPLANDOR DE ALMENDRA

+87%
Confort



+65%
Glow



+56%
Firmeza



Encuétralos aquí



L'OCCITANE

EN PROVENCE

QUITO: Quicentro Shopping, Mall el Jardín, Scala Shopping
GUAYAQUIL: Village Plaza, Riocentro Los Ceibos, San Marino Shopping
www.Loccitane.com.ec

L'OCCITANE
EN PROVENCE

PRÓXIMA APERTURA EN



MALL DEL ALTO

ABRIL 2026

La mujer y lo humano: una celebración desde el equilibrio.

Esta edición de Club Provenzal está dedicada a la mujer. A su presencia, a su historia, a su influencia profunda y constante en la construcción de la sociedad. Pero queremos hacerlo desde un lugar sereno, consciente y, sobre todo, humano.

Porque la importancia de la mujer no existe en aislamiento. Está íntimamente ligada a la del hombre, del mismo modo que la del hombre lo está a la de la mujer. No como opuestos, sino como complementos. La sociedad no se sostiene desde la exclusión, sino desde el encuentro; no desde la fragmentación, sino desde el reconocimiento mutuo.

Vivimos un tiempo en el que las personas buscan –con razón– definirse, nombrarse, encontrar espacios donde sentirse vistas y comprendidas. Existen hoy múltiples formas de identificación, y para muchas personas estas clasificaciones representan una afirmación necesaria y legítima. En Club Provenzal respetamos profundamente esa búsqueda individual.

Sin embargo, también creemos que, en medio de tantas definiciones, corremos el riesgo de perder algo esencial: la conciencia de que, antes que cualquier etiqueta, somos seres humanos. Y es precisamente esa condición compartida la que nos permite convivir, dialogar y construir en conjunto.

Cuando el foco se desplaza únicamente hacia aquello que nos diferencia, la sociedad se fragmenta. Cuando volvemos a mirar lo que nos une –la dignidad, la sensibilidad, la capacidad de cuidar, de crear, de amar, de pensar–, aparece la comunión. No una comunión uniforme, sino una convivencia rica en matices, respetuosa y profunda.

En la portada de esta edición nos acompaña Cristina Maag, una mujer cuya historia encarna con honestidad esa fuerza serena que admiramos. Su camino no ha sido lineal ni cómodo. La pérdida marcó un antes y un después en su vida, y lejos de paralizarla, la impulsó a construir con mayor conciencia. Cristina entendió que esperar el momento perfecto también es una forma de no vivir, y eligió transformar el dolor en dirección. Su voz, hoy influyente en el mundo de la moda y el estilo de vida, no nace del ruido, sino de la coherencia entre lo que piensa, lo que crea y lo que vive. Su resiliencia no es estridente; es firme. Y esa firmeza es la que inspira.

Celebramos a mujeres como ella, pero también a aquellas cuya fortaleza no aparece en titulares: madres, creadoras, pensadoras, enfermeras, escritoras, profesionales y cuidadoras que, desde espacios visibles o silenciosos, sostienen y transforman su entorno. Mujeres del ayer y del hoy que merecen ser reconocidas no solo por su género, sino por su aporte a la humanidad.

No buscamos contraponer, sino reconocer. No dividir, sino honrar. Porque creemos que una sociedad verdaderamente respetuosa no se construye enfrentando identidades, sino valorando a las personas en su totalidad.

En Club Provenzal entendemos la vida como un arte que se cultiva en equilibrio: entre lo femenino y lo masculino, entre lo individual y lo colectivo, entre la diferencia y lo común. Y desde esa convicción, dedicamos esta revista a la mujer, con admiración, gratitud y profundo respeto.

Gracias por acompañarnos en esta reflexión. Que estas páginas sean una invitación a mirar al otro –sea quien sea– con humanidad, y a recordar que aquello que nos une siempre será más fuerte que aquello que nos separa. .

El equipo editorial de Club Provenzal

Carta del editor



Director y editor:
Juan M. Bustamante
director@clubprovenzal.com

Consejo editorial:
Juan M. Bustamante
Christian Jaramillo
Carmen María Cruz
Cristina Borja
Verónica Suárez

Arte & Diseño:
Silvio Giorgi
Leonardo Tipán

Fotografía:
Emilia Cartagena

Impresión:
Imprenta Mariscal Cia. Ltda.

<i>Tiramisú</i>	04
<i>Mercedes Jijón</i>	06
<i>Cuentos que el tiempo...</i>	08
<i>El Reloj Circadiano</i>	10
<i>Artik objetos curados</i>	12
<i>Cristina Maag</i>	14
<i>Cuidado Cuero Cabelludo</i>	18
<i>Puyango</i>	20
<i>Cuidar la piel</i>	22
<i>L'Occitane</i>	24
<i>Jessie Inchauspé</i>	26
<i>Exfoliar el cuerpo</i>	28
<i>El cepillo adecuado</i>	30
<i>Mascarilla capilar</i>	32
<i>Silencio y desconexión</i>	34

ACCA KAPPA
dal 1869

DOLCE TREVISO

EAU DE PARFUM

Dolce Treviso es un susurro dulce nacido en Treviso, cuna del tiramisú.

Un Eau de parfum cálido y envolvente, donde notas golosas evocan cacao, crema y café.

Una fragancia que celebra los pequeños placeres, la memoria y la belleza lenta de la dulce vida italiana.



Encuéntralo aquí





Tiramisù:

Treviso, el postre que invita a volver a levantarse

Hay postres que se disfrutan. Y hay otros que se recuerdan. El tiramisù pertenece a esta segunda categoría: no solo se saborea, se queda. En su nombre ya late una promesa —“tírame su”, “levántame”, “devuélveme la energía”— y en su historia, una ciudad que supo transformar lo cotidiano en algo inolvidable.

El tiramisù nace en el **Véneto**, y más concretamente en **Treviso**, una ciudad elegante y discreta del norte de Italia, atravesada por canales, palacios silenciosos y una cultura gastronómica profundamente ligada al producto y al gesto sencillo bien hecho. Treviso no es estridente; es refinada. No busca deslumbrar, sino envolver. Como el propio tiramisù.

Aunque existen debates y versiones, la historia más aceptada sitúa el origen del tiramisù moderno a finales de los años sesenta, en el restaurante **Le Beccherie**, en Treviso. Allí, a partir de ingredientes humildes —huevos, azúcar, queso mascarpone, café, bizcochos y cacao— nació un postre que no necesitó horno ni artificios, solo equilibrio. Un postre pensado para reconfortar, para dar energía, para cerrar una comida con suavidad y profundidad.

El mascarpone, queso cremoso del norte de Italia, aporta cuerpo y untuosidad; el café, amargor y carácter; el cacao, un velo seco y elegante; y los bizcochos de soletilla, la estructura que absorbe y sostiene.

Nada sobra, nada falta. El tiramisù es un ejercicio de armonía, como la propia Treviso: una ciudad que se descubre caminando despacio, entre plazas, mercados y cafés donde el tiempo parece tener otra textura.

No es casual que este postre haya conquistado el mundo. El tiramisù no es pesado ni ligero, no es completamente dulce ni amargo. Está en ese punto intermedio que resulta profundamente seductor. Y esa cualidad envolvente, casi adictiva, no solo ha inspirado a cocineros.

En los últimos años, **el mundo de la perfumería nicho** también ha sucumbido a su encanto. Existen fragancias que reinterpretan el tiramisù desde el olfato: acordes de café cremoso, cacao espolvoreado, vainilla suave y notas lácteas que evocan el mascarpone. Perfumes golosos, envolventes y elegantes, pensados no para ser evidentes, sino para permanecer cerca de la piel, como un recuerdo. Igual que el postre.

El tiramisù, como toda gran creación italiana, demuestra que el lujo no siempre está en lo complejo, sino en lo bien entendido. En saber cuándo parar. En respetar el origen. Y quizás por eso sigue emocionando: porque, como su nombre indica, nos levanta el ánimo, nos devuelve al centro y nos recuerda que, a veces, lo más sencillo es lo más profundo.

Receta clásica de Tiramisù al estilo de Treviso

Receta tradicional, sin licor añadido, fiel al espíritu original.

Ingredientes (6 personas)

- 500 g de queso mascarpone
- 4 huevos frescos (separar yemas y claras)
- 125 g de azúcar
- 50 g de agua fría
- 300 g de bizcochos de soletilla (savoirdi)
- 300 ml de café espresso fuerte, frío
- Cacao amargo en polvo, para espolvorear
- Una pizca de sal

Preparación

1. Preparar la crema

Preparar un almíbar con el agua con el azúcar y llevar al fuego hasta lograr un punto de hilo (105°C). Batir las yemas y agregar poco a poco el almíbar caliente para que se vayan cocinando lentamente y que la mezcla quede casi blanca. Integrar el mascarpone y batir hasta lograr una crema untuosa y homogénea.

2. Montaje

Formar una capa de crema en una fuente. Pasar rápidamente los bizcochos por el café frío (sin empaparlos en exceso). Cubrir con una capa generosa de crema y espolvorear con un colador una capa de cacao puro. Repetir el proceso hasta terminar con crema.

3. Reposo

Refrigerar al menos 4 horas (idealmente toda la noche). El reposo es clave para que los sabores se integren.

4. Final

Antes de servir, espolvorear cacao amargo con un colador fino.

Nota final

El tiramisù no se hornea, no se decora en exceso y no se apresura. Como Treviso, pide tiempo, respeto y atención.





Mercedes Jijón y Vivanco:

la primera dama que marcó el inicio de una nación

En la historia republicana del Ecuador, pocas figuras femeninas están tan ligadas al nacimiento del país como Mercedes Jijón y Vivanco, considerada la primera Primera Dama del Ecuador. Su vida, entre la aristocracia colonial y los primeros años de la independencia, refleja las transiciones políticas, culturales y sociales de una nación que comenzaba a definirse.

Orígenes y educación

Mercedes Jijón nació en Quito en 1811, en el seno de una de las familias más influyentes y acaudaladas de la Audiencia de Quito. Su padre, don Antonio Jijón y Chiriboga, fue un destacado terrateniente y figura política, mientras que su madre, doña Carmen Vivanco y Chiriboga, pertenecía también a una estirpe de la nobleza criolla.

Educada en un ambiente refinado, Mercedes recibió una formación poco común para las mujeres de su tiempo. Estudió idiomas, música, y adquirió una sólida cultura general, influenciada por las ideas ilustradas que ya circulaban en los salones quiteños de comienzos del siglo XIX.

Era conocida por su belleza, inteligencia y elegancia, y su casa familiar —ubicada en el corazón de Quito— se convirtió en punto de encuentro para diplomáticos, militares y pensadores de la época.

El encuentro con Juan José Flores

En 1824, cuando apenas tenía 13 años, conoció al general Juan José Flores, un joven militar venezolano de 25 años que había llegado con las tropas de Simón Bolívar durante las campañas de independencia. Pese a la diferencia de edad, Flores quedó

preñado de la joven quiteña y pronto pidió su mano.

El matrimonio se celebró en 1827, en una ceremonia que unió no solo a dos personas, sino también a dos mundos: el de la aristocracia criolla ecuatoriana y el de los militares extranjeros que habían liberado la región.

Cuando en 1830 se fundó la República del Ecuador y Juan José Flores fue nombrado su primer presidente, Mercedes Jijón se convirtió en la primera Primera Dama del país, desempeñando un papel esencial en la vida pública y social de la nueva nación.

Una dama de Estado

Mercedes acompañó a su esposo durante los tres mandatos presidenciales que tuvo (1830–1834, 1839–1843 y 1843–1845). En un tiempo en el que las mujeres rara vez participaban en la vida política, ella se destacó por su presencia diplomática y su influencia discreta, manteniendo relaciones cordiales con representantes extranjeros y promoviendo actos sociales y culturales que buscaban proyectar una imagen de estabilidad en el naciente Ecuador.

Durante su tiempo en Carondelet, impulsó actividades benéficas y fue conocida por su caridad hacia los más necesitados. También se dice que tuvo un papel mediador en momentos de tensión política, tratando de influir con prudencia en las decisiones del general Flores, especialmente durante los conflictos internos que marcaron los primeros años de la república.

El ocaso del poder y el exilio

Tras la caída del régimen de Flores en 1845, Mercedes lo acompañó al exi-

lio, viviendo en varios países de América Latina y Europa, entre ellos Perú, Francia y España. A pesar de la distancia, mantuvo correspondencia con sus familiares en Quito y siguió de cerca los destinos del país que ayudó a fundar.

La pareja tuvo varios hijos, entre ellos Antonio Flores Jijón, quien años más tarde también ocuparía la presidencia del Ecuador (1888–1892), perpetuando así la influencia de la familia Jijón-Flores en la historia nacional.

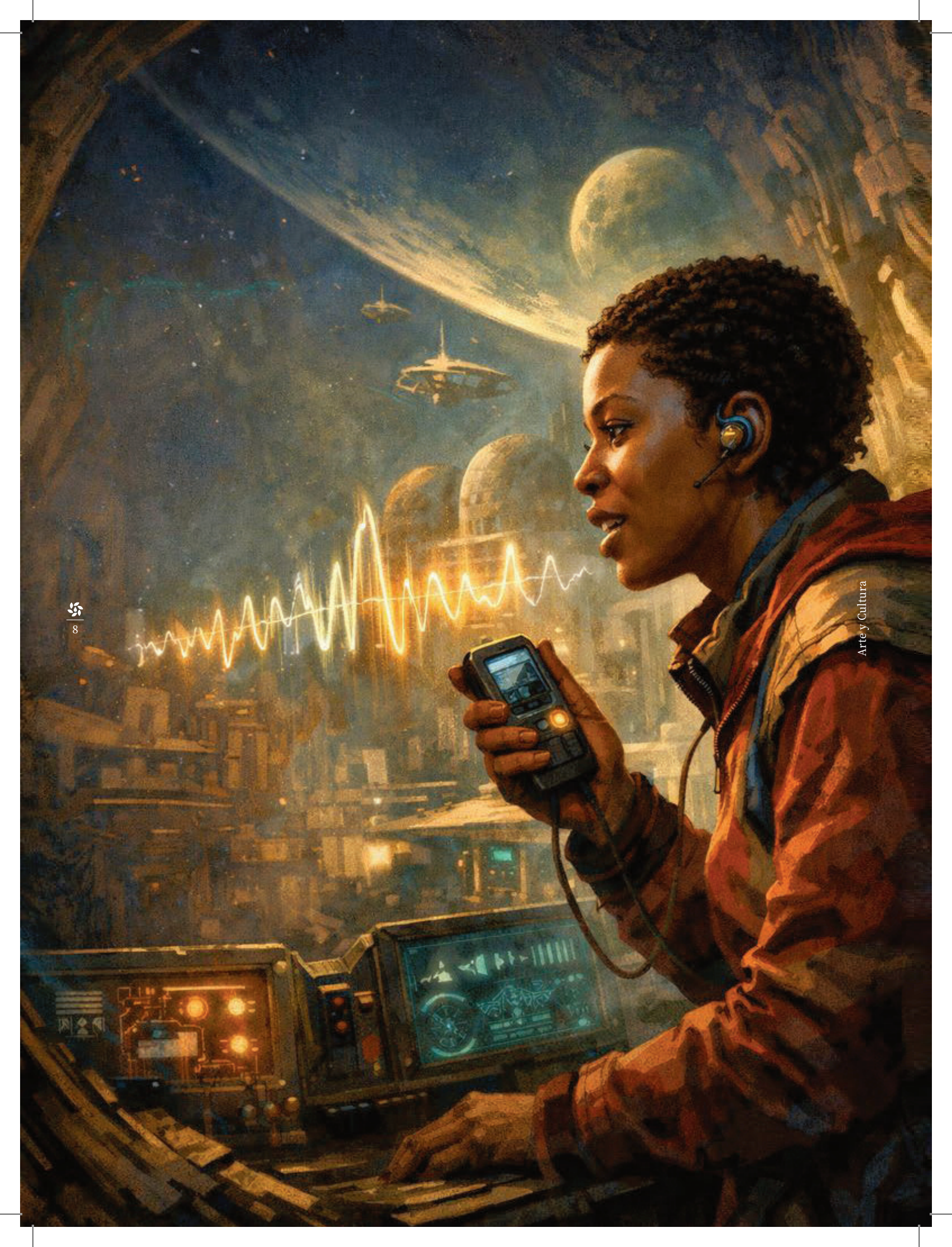
Los últimos años y el legado

Mercedes Jijón regresó al Ecuador después de la muerte de su esposo, en 1864, y vivió retirada de la vida pública en Quito. Falleció en 1878, a los 67 años, dejando tras de sí la memoria de una mujer que encarnó la transición entre la aristocracia colonial y la república moderna.

Su legado no radica en discursos ni en leyes, sino en haber sido una figura puente entre dos épocas, símbolo de elegancia, educación y compromiso con el país en sus años fundacionales.

Hoy, su nombre resuena con la serenidad de las pioneras: aquellas mujeres que, sin alzar la voz, contribuyeron a construir la historia desde la diplomacia, la cultura y el ejemplo.

Mercedes Jijón y Vivanco fue la primera dama de un país que aún no sabía lo que significaba ser nación. Con elegancia y templanza, acompañó al Ecuador en sus primeros pasos hacia la historia.



OCTAVIA E. Butler:

la voz que imaginó otros
futuros para todos

Octavia Estelle Butler (1947–2006) fue una escritora estadounidense pionera en la ciencia ficción, y una de las primeras mujeres afroamericanas en hacerse un nombre dentro de un género históricamente dominado por hombres blancos. Su obra combina imaginación, crítica social, sensibilidad humana y una visión política profunda, sin perder nunca de vista el alma de sus personajes.

Autora de novelas icónicas como *Parable of the Sower* y *Kindred*, Butler utilizó la ciencia ficción como una herramienta para cuestionar sistemas de poder, racismo, género y desigualdad. En 1995 se convirtió en la primera escritora de ciencia ficción en recibir la prestigiosa beca MacArthur, también conocida como la “beca de los genios”.

Su prosa es directa, elegante y poderosa, y su capacidad para mezclar lo humano con lo fantástico la ha convertido en un referente indispensable de la literatura contemporánea.

Sonidos del Habla (traducción del cuento original *Speech Sounds*)

Publicado originalmente en 1983, y galardonado con el Premio Hugo al mejor relato corto en 1984, *Sonidos del alma* es una historia breve, pero cargada de emociones complejas y un trasfondo profundamente inquietante.

Reseña y sinopsis sin spoilers

En un mundo devastado por una pandemia que ha robado a la humanidad su capacidad de comunicarse —unos no pueden hablar, otros no pueden leer o escribir—, las palabras se han convertido en reliquias del pasado. La violencia, el miedo y la incomunicación dominan una sociedad fragmentada, donde incluso los gestos más simples se interpretan como amenazas.

En medio de ese caos, Rye, una mujer solitaria pero decidida, emprende un viaje con la esperanza de reencontrarse con lo que queda de su familia. En el camino, conoce a un hombre extraño que parece comunicarse a través de gestos... y quizás algo más. Lo que se desencadena es una historia de conexión, pérdida, ternura, miedo y, por encima de todo, esperanza.

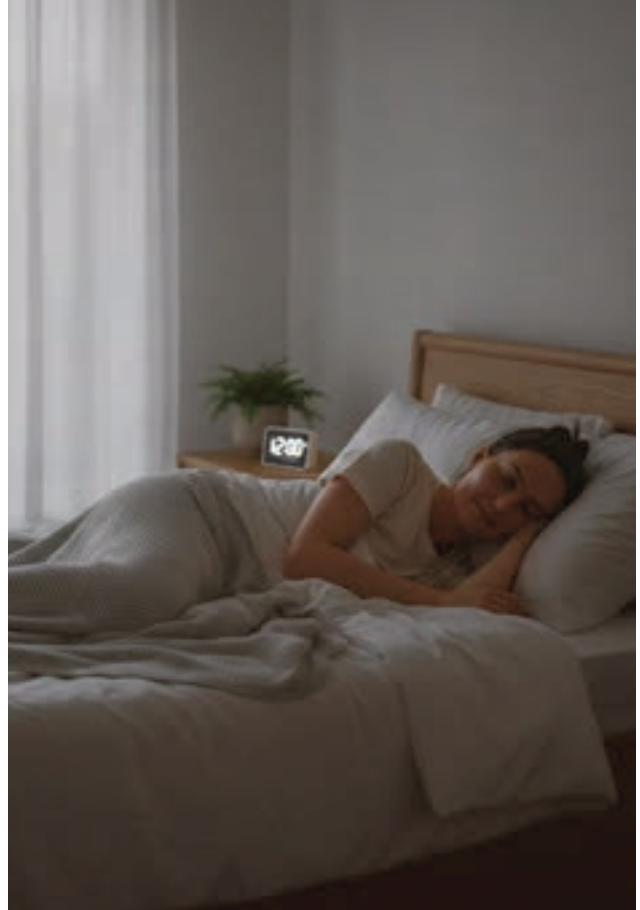
Sonidos del habla no es solo ciencia ficción: es una meditación poética sobre lo esencial que nos hace humanos. En un mundo donde la palabra ha muerto, este cuento nos

recuerda que el alma —y el deseo de entender al otro— puede hablar más fuerte que cualquier idioma.



Escanea el código QR para leer el cuento completo. Así ahorramos papel mientras leemos, y al mismo tiempo redescubrimos esas joyas literarias que florecen en la sombra. Porque a veces, los cuentos más breves son los que dejan las marcas más profundas.





El reloj circadiano

Aunque solemos medir el tiempo con relojes externos, nuestro cuerpo tiene uno propio, silencioso y preciso: el reloj circadiano. Este sistema biológico regula los ciclos de sueño y vigilia, el metabolismo, la temperatura corporal, las hormonas y casi todas las funciones que determinan cómo nos sentimos y cómo rendimos a lo largo del día.

¿Qué es y de dónde viene?

El término "circadiano" proviene del latín *circa diem*, que significa "alrededor de un día". El concepto fue desarrollado por el cronobiólogo Franz Halberg en la década de 1950, cuando descubrió que todos los seres vivos —desde las plantas hasta los seres humanos— poseen un reloj interno que sigue un ciclo de aproximadamente 24 horas.

Este reloj está controlado por el núcleo supraquiasmático, una pequeña estructura en el hipotálamo que actúa como el director de una orquesta: recibe señales de la luz natural y sincroniza el resto de los sistemas del cuerpo, ajustando así nuestros ritmos internos a las condiciones del entorno.

Cómo funciona nuestro reloj interno

A lo largo del día, nuestro cuerpo atraviesa diferentes fases que determinan su rendimiento físico, mental y metabólico:

• Amanecer (6:00–9:00)

Aumenta la producción de cortisol, que nos despierta y activa. La temperatura corporal se eleva y el metabolismo comienza a funcionar con más energía.

• Media mañana (9:00–12:00)

Es el momento de mayor claridad mental y capacidad de con-

centración. Ideal para tareas intelectuales o de planificación.

• Mediodía (12:00–15:00)

La digestión se vuelve protagonista. Tras comer, los niveles de energía descienden naturalmente; una pausa o breve descanso puede ser reparador.

• Tarde (15:00–19:00)

Segundo pico de energía, perfecto para el ejercicio físico o actividades que requieran movimiento.

• Anochecer (19:00–22:00)

El cuerpo empieza a relajarse. La melatonina se activa, preparando el terreno para el sueño. Las luces fuertes y las pantallas pueden interferir con este proceso.

• Noche (22:00–6:00)

Durante el sueño profundo, el cuerpo se repara, el sistema inmunológico se fortalece y el cerebro consolida la memoria.

Beneficios de respetar el reloj circadiano

• Equilibrio metabólico: mejora la regulación de la glucosa y la utilización de energía.

• Sueño reparador y energía estable: dormir en sincronía con el ritmo natural evita el cansancio crónico.

• Salud emocional: un reloj interno ordenado ayuda a estabilizar el estado de ánimo.

• Prevención de enfermedades: mantener los ciclos regulares reduce el riesgo de diabetes, obesidad y trastornos cardiovasculares.

Cómo sincronizar tu reloj circadiano

• Exponerte a la luz natural por la mañana; activa el reloj interno.

• Evita pantallas y luces azules en la noche para permitir la producción de melatonina.

• Come y duerme a horarios regulares; la rutina estabiliza los ritmos metabólicos.

• Muévete a diario, especialmente en las horas de luz.

• Cena temprano y ligero, idealmente antes de las 20:00.

• Escucha tu cuerpo: cada persona tiene su propio ritmo (cronotipo), pero la mayoría se beneficia de seguir el ciclo natural de luz y oscuridad.

Mini guía de bienestar circadiano

Por la mañana

• Abre las cortinas al despertar y recibe luz solar directa.

• Desayuna con alimentos ricos en proteína y fibra.

• Realiza actividad física suave o una caminata.

Durante el día

• Haz tus comidas principales con horarios estables.

• Aprovecha la tarde para el ejercicio o actividades creativas.

• Reduce el consumo de cafeína después de las 16:00.

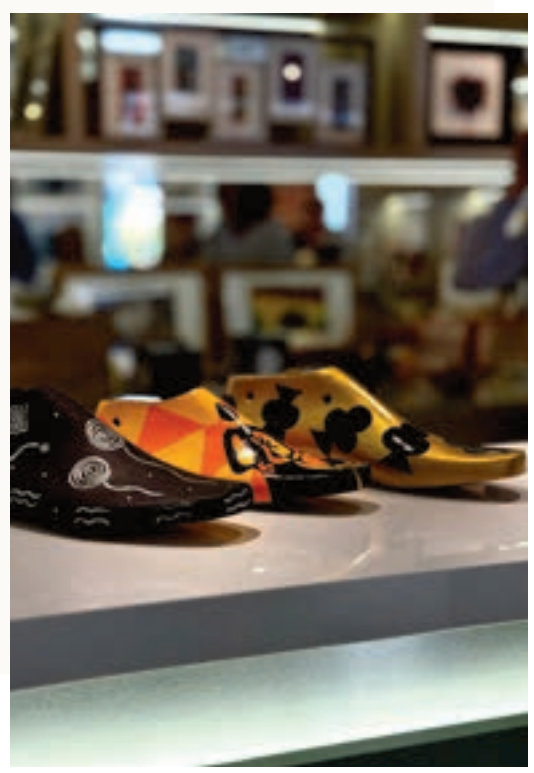
Por la noche

• Atenúa las luces una hora antes de dormir.

• Evita pantallas y comidas copiosas.

• Practica una rutina de desconexión: lectura, meditación o respiración consciente.

El reloj circadiano no solo marca las horas del día, sino también la armonía de nuestro cuerpo. Aprender a escucharlo y respetar su ritmo es una forma natural, elegante y profundamente efectiva de alcanzar equilibrio, salud y bienestar.



ARTIK Objetos Curados: historias que se reinventan

Club Provenzal

Conversar con Soledad Holguín es hablar de arte, pero también de intuición, de pausa y de escucha. Su historia con ARTIK no es la de un proyecto que se interrumpe, sino la de una idea que se transforma para seguir viva. Desde una casa en La Floresta hasta un nuevo punto de encuentro en Cumbayá, Soledad ha construido un camino donde el arte dialoga con la vida cotidiana, y donde cada objeto cuenta una historia. Esta entrevista es un recorrido por ese proceso de reinención que, lejos de abandonar el origen, lo honra.

Club Provenzal: ARTIK nace en 2015 como una propuesta pionera en Quito. ¿Qué sentías que hacía falta en la ciudad en ese momento?

Soledad: En ese entonces sentía que Quito necesitaba un espacio distinto, más cercano, más humano. Galería Artik nació como una galería-concepto: un lugar donde el arte convivía con objetos de diseño, piezas con historia, cosas pensadas no solo para mirar, sino para habitar y regalar. La casa en La Floresta fue parte fundamental de esa experiencia; el barrio tenía —y sigue teniendo— una energía cultural muy especial. Quería que la gente se sintiera bienvenida, que el arte dejara de percibirse como algo lejano o intimidante.

Club Provenzal: En 2020 la galería cierra sus puertas debido a la pandemia. ¿Cómo viviste ese momento?

Soledad: Fue un quiebre muy fuerte. Como para muchos, la pandemia nos obligó a detenernos y a replantearlo todo, tanto en lo laboral como en lo personal. El cierre de la galería coincidió con un tiempo de encierro, de incertidumbre, pero también

de mucha reflexión. En ese silencio apareció una pregunta importante: ¿cómo seguir conectando cuando no podemos encontrarnos físicamente?

Club Provenzal: Y de ese encierro nace ARTIKHOME. ¿Qué significó ese giro?

Soledad: ARTIKHOME nació de una necesidad muy concreta: la de enviar afecto a la distancia. En ese momento, regalar se convirtió en un acto profundamente emocional. El arte y los objetos curados empezaron a viajar como mensajeros de cercanía, de compañía, de alegría. Fue revelador entender que el arte podía cumplir ese rol tan humano. ARTIKHOME permitió que el proyecto siguiera vivo, adaptándose al contexto, pero sin perder su esencia.

Club Provenzal: A finales de 2025, ARTIK vuelve a abrir sus puertas como ARTIK OBJETOS CURADOS. ¿Qué representa esta nueva etapa?

Soledad: Es un regreso, pero no una repetición. ARTIK OBJETOS CURADOS nace en La Esquina, en Cumbayá, como un nuevo punto de encuentro cultural. Lo comparto con María Judith Vergara, mi amiga y socia, y juntas buscamos crear un espacio activo, vivo, donde el arte tenga presencia constante a través de exposiciones mensuales y colaboraciones con artistas ecuatorianos y con proyectos como El Cubo de La Esquina. Este nuevo ARTIK es más consciente de su rol como comunidad. No se trata solo de vender, sino de conectar: piezas con diseño, con valor artístico y, sobre todo, con valor emocional. La curaduría es tan importante como la relación que se construye alrededor de ella.

Club Provenzal: Has trabajado durante casi dos décadas representando artistas y realizando exposiciones dentro y fuera del país. ¿Cómo defines tu relación con el arte y el mercado?

Soledad: Siempre he creído que el arte y el mercado no son enemigos. Al contrario, pueden y deben ir de la mano. Mi trabajo ha sido tender ese puente: lograr que los artistas ecuatorianos sean respetados, valorados y que sus obras circulen, que lleguen a otros lugares del mundo. El mercado, cuando se aborda con ética y sensibilidad, puede ser un aliado poderoso para la sostenibilidad del arte.

Club Provenzal: En ARTIK se habla mucho de curaduría emocional. ¿Qué significa eso para tí?

Soledad: Significa elegir con intención. Cada pieza tiene una historia, un proceso, unas manos detrás. Mi trabajo es conectar a quien busca belleza con quien la crea. Por eso colaboro con diseñadoras, arquitectas y fundaciones que entienden ese valor, que respetan el tiempo, el oficio y la autenticidad. ARTIK no es solo una galería; es un espacio donde las cosas importan por lo que son y por lo que provocan.

Club Provenzal: Para cerrar, ¿cómo defines hoy el espíritu de ARTIK?

Soledad: ARTIK es reinención sin ruptura. Es entender que cambiar no significa abandonar el origen, sino transformarlo para seguir encontrándonos. Es un acto de curaduría emocional, un lugar donde el arte, los objetos y las personas se cruzan desde un lugar honesto. Al final, de eso se trata: de crear espacios donde el encuentro siga siendo posible.





Cristina Maag

la fuerza de elegir incluso cuando la vida duele

Esta entrevista fue reveladora. No solo por lo que Cristina Maag ha construido a lo largo de los años en el mundo de la moda y el estilo de vida en el Ecuador, sino por la manera en que nos permitió conocer el origen más íntimo de ese camino. Detrás de la voz segura, del criterio formado y de la presencia que hoy inspira a miles de mujeres, hay una historia de pérdida, conciencia y decisión. Una historia que habla de entereza, de resiliencia y de la valentía de no dejarse vencer por las adversidades, sino de transformarlas en impulso. Conversar con Cristina fue asomarse a ese lado profundamente humano que sostiene todo lo demás.

Club Provenzal: Hoy eres una líder de opinión en cuanto a moda y estilo de vida en el Ecuador. Tu voz tiene peso, influencia y criterio propio. ¿Qué te llevó a este mundo y en qué momento entendiste que la moda podía ser mucho más que una cuestión estética?

Cristina Maag: Durante mucho tiempo creí que la vida y la moda estaban llenas de reglas. Que había un patrón correcto que seguir para ser aceptada. Un camino aprobado, seguro. Estudiar lo adecuado, trabajar duro, no salirse del molde, no incomodar. Vestirse como los demás.

Encajar. Creí pensando que hacerlo "bien" significaba obedecer... en la vida y frente al espejo.

Esa idea empezó a romperse cuando la vida me obligó a detenerme. Perdí a mi hermano y, poco después, a mi padre. Dos ausencias demasiado cercanas que cambiaron por completo la manera en que quería vivir. Dos golpes que desarmaron la idea de que el tiempo es infinito y de que siempre habrá un "más adelante". Ahí entendí algo esencial: esperar el momento perfecto también es una forma de no vivir.

Club Provenzal: Esa experiencia marca un antes y un después muy claro en tu relato. ¿Cómo influyó esa pérdida en la forma en que empezaste a soñar y a tomar decisiones?

Cristina Maag: Desde ese momento, soñar en grande dejó de ser una ambición futura y se volvió una urgencia íntima. La vida no avisa, no nego-

cia y no espera a que estemos listos. Comprendí que si quería hacer algo, tenía que hacerlo ahora. No más tarde.

Así nació Front Row. No como un plan estratégico, sino como una necesidad vital. Quería hablar de moda desde otro lugar: como lenguaje, como memoria, como contexto. Un espacio donde vestir no fuera obedecer reglas, sino romperlas con intención. Donde la estética no estuviera separada de lo que somos ni de lo que vivimos.

Club Provenzal: Con el tiempo, Front Row se convirtió en algo mucho más amplio que un proyecto personal. ¿Qué descubriste en ese camino?

Cristina Maag: Con el tiempo entendí que, detrás de ese proyecto, había algo más profundo: libertad. La libertad de crear nuevos espacios, nuevos negocios, nuevas ideas, desde algo tan simple y tan poderoso como un teléfono y una conexión a internet.

Descubrí que el mundo digital podía convertirse en un territorio de autonomía real. Que con un celular y wifi era posible construir una voz, generar ingresos y diseñar una vida propia. Y ahí sentí una responsabilidad muy grande: compartir lo que

había aprendido. Porque cuando una mujer entiende que no necesita permiso para crear, algo se transforma para siempre.

Club Provenzal: Has acompañado a cientos de mujeres en ese proceso de transformación. ¿Cuál dirías que es el mayor obstáculo que enfrentan?

Cristina Maag: El miedo. El miedo a ser juzgadas, a no poder, a romper patrones, a fracasar públicamente. Pero, sobre todo, las creencias heredadas. Esas que nos enseñan a no desear tanto, a no ocupar tanto espacio, a no aspirar tan alto.

En Ecuador, esas ideas están profundamente arraigadas. Muchas mujeres no dudan de su talento, dudan de si tienen derecho a usarlo. Y cuando logran cuestionar esa idea, cuando entienden que su verdadero poder no está en seguir reglas sino en atreverse a revisarlas, algo se libera.

Club Provenzal: En tu historia hay una relación muy directa entre la pérdida y la valentía. ¿Cómo cambió tu relación con el miedo?

Cristina Maag: Cambió por completo. Cuando entiendes que la vida puede terminar sin aviso, el juicio ajeno pierde fuerza. Ya no iba a permitir que nadie —ni bullies, ni expectativas ajenas, ni voces externas— me dijera cómo vivir, qué crear o hasta dónde llegar.

Si podía perderlo todo, también podía atreverme a todo. Desde ahí dejé de tener miedo. Y desde ahí empecé a construir una vida que no se parece a la que me dijeron que debía vivir, sino a la única que, con plena conciencia, decidí crear.

Club Provenzal: ¿Qué te gustaría que otras mujeres comprendan a partir de tu experiencia?

Cristina Maag: Que no huyan de su historia. Que no intenten borrar la herida ni minimizarla. Aquello que más nos

marca también puede convertirse en la fuente más honesta de nuestra fuerza.

No se trata de romantizar el dolor, sino de entender que incluso desde la pérdida, el miedo o la herida, es posible crear una vida propia, libre y profundamente elegida. Yo quise mostrar esa posibilidad. Transformar el dolor en impulso, el miedo en dirección y las heridas en combustible.

Eso es lo que deseo para otras mujeres: que entiendan que su historia no las limita, las define. Y que desde ahí, desde lo vivido, pueden construir algo auténtico, valiente y verdadero.

Club Provenzal: Si tuvieras que resumir tu recorrido en una idea, ¿cuál sería?

Cristina Maag: Que vivir no es obedecer. Vivir es elegir.

Y que cuando eliges con conciencia, incluso lo que duele puede convertirse en fuerza.



nuggela
& sulé

NUEVOS

SÉRUMS FORTE

Tratamientos intensivos

SERUM ANTICAÍDA

FRENA LA CAÍDA
DESDE RAÍZ



SERUM REGENERADOR

RECUPERA EL
CABELLO PERDIDO

Encuétralos aquí



Tratamientos de choque: cuando el cuero cabelludo necesita una respuesta inmediata



La caída del cabello y la pérdida de densidad no siempre son procesos lentos y progresivos. En muchos casos, el cuero cabelludo entra en una situación de desequilibrio agudo: estrés físico o emocional, cambios hormonales, efluvio telógeno, tratamientos médicos o envejecimiento capilar pueden provocar una caída intensa o una pérdida de vigor del folículo en poco tiempo.

En estos escenarios, las rutinas de mantenimiento no son suficientes. El cuero cabelludo necesita una **intervención intensiva, localizada y rápida**: lo que en dermocosmética se conoce como un tratamiento de choque.

¿Qué es un tratamiento de choque capilar?

Un tratamiento de choque está

diseñado para actuar directamente sobre el folículo piloso cuando este ha entrado en fase de reposo, miniaturización o inactividad parcial. Su objetivo es **frenar la caída activa**, reactivar el ciclo capilar y devolver energía al bulbo para que vuelva a producir cabello fuerte y de calidad.

A diferencia de los tratamientos de mantenimiento, estos protocolos son **altas concentraciones de activos**, aplicados directamente sobre el cuero cabelludo, con tiempos de actuación prolongados y una frecuencia controlada.

Sérum Anti-Caída Forte: frenar la caída desde el origen

El **Sérum Anti-Caída Forte** ha sido formulado específicamente para situaciones de caída activa, como el efluvio telógeno o la caída estacional. Su activo estrella es **Capixyl™**, una combinación sinérgica de **extracto de trébol rojo y Acetyl Tetrapeptide-3**, que actúa sobre los tres mecanismos clave implicados en la caída capilar:

- **Modulación hormonal local**, inhibiendo la enzima 5-a reductasa y reduciendo la conversión de testosterona en DHT, uno de los principales factores de miniaturización folicular.

- **Reducción de la inflamación**, creando un entorno más sano en el cuero cabelludo y evitando alteraciones que aceleran la caída.

- **Refuerzo del anclaje folicular**, estimulando la síntesis de colágeno tipo III y VII y laminina, esenciales para mantener el cabello firmemente sujeto al folículo.

En estudios clínicos, **Capixyl™** demostró un aumento del **46 % en la proporción de cabellos en fase anágena (crecimiento) tras 4 meses de aplicación**, mientras que el grupo placebo mostró una reducción del 33 % en esa misma relación. Este dato confirma su acción directa sobre el ciclo capilar y su eficacia real para frenar la caída.

La fórmula se completa con **extracto de cebolla roja**, que estimula



la microcirculación y mejora la oxigenación del folículo, y **glucógeno marino**, que aporta energía inmediata a los queratinocitos del bulbo piloso, acelerando la regeneración capilar.

Sérum Regenerador Forte: reactivar, redensificar y fortalecer

Cuando la caída ya ha sido controlada, o en casos donde el problema principal no es la caída sino la **pérdida de densidad, grosor o calidad del cabello**, entra en juego el **Sérum Regenerador Forte**.

Este tratamiento está orientado a folículos debilitados, miniaturizados o con actividad reducida, como ocurre en alopecias androgenéticas, areata incipiente, envejecimiento capilar o después de completar un tratamiento anticaída.

Su activo principal es el **extracto de maca andina (Lepidium meyenii)**, reconocido por su capacidad para estimular la **mitosis de los queratinocitos del bulbo**, favorecer la generación de nuevo cabello y promover el engrosamiento del tallo capilar. A

esto se suma el **glucógeno marino**, que mejora la respuesta metabólica del folículo, especialmente en cabellos afectados por estrés oxidativo o envejecimiento.

La fórmula se refuerza con **aminoácidos esenciales, biotina, niacinamida, vitamina B6 y zinc PCA**, que estimulan la síntesis de queratina y equilibran el cuero cabelludo. Ingredientes como el **mentol y el eucalipto** aportan un efecto oxigenante y revitalizante que favorece la absorción de los activos y la activación folicular.

Eficacia demostrada y protocolo de uso.

Los Sérums Forte se presentan en formato spray de **70 ml**, pensados para un **tratamiento intensivo de 2 meses**, con aplicación **3 veces por semana** y preferentemente por la noche, realizando entre **12 y 15 pulsaciones** sobre el cuero cabelludo limpio y dejando actuar el producto un mínimo de **6 horas sin aclarado**.

Este formato permite una **acción más rápida y localizada** que las ampollas de mantenimiento, convirtiéndolos en la herramienta ideal para intervenir cuando el cuero cabelludo necesita una respuesta inmediata y eficaz.

Cuando la ciencia se traduce en resultados

Los tratamientos de choque no prometen soluciones mágicas, **sino respuestas precisas en momentos clave**. Actuar a tiempo sobre el cuero cabelludo, con activos respaldados por estudios clínicos y protocolos bien definidos, marca la diferencia entre una caída prolongada y un proceso de recuperación real.

Porque un cabello fuerte, denso y saludable no empieza en la hebra, sino en un folículo activo, equilibrado y con la energía necesaria para crecer.



Bosque Petrificado de Puyango

Donde el tiempo se volvió piedra
(y el sur del Ecuador se siente como un secreto bien guardado)

Hay lugares que no se visitan: **se atraviesan**. Puyango es uno de ellos. No es un bosque “para mirar desde lejos”, ni un museo de vitrinas. Aquí el asombro está a ras del suelo: **troncos gigantes convertidos en roca**, huellas vegetales y fósiles que recuerdan que, antes de ser montaña y valle, esta zona fue mar, sedimento, cataclismo... y luego silencio.

En el límite entre **El Oro y Loja**, al sur del Ecuador, el Bosque Petrificado de Puyango custodia **más de 2.500 hectáreas** de patrimonio natural y paleontológico. Y lo hace con una belleza distinta a la postal típica: **bosque seco tropical**, quebradas, senderos y una atmósfera que invita a bajar el volumen del mundo y escuchar otra escala del tiempo.

Un viaje al “tiempo profundo”

En Puyango, lo extraordinario ocurre cuando uno entiende la idea central: aquí **hay árboles que ya no son madera**. Son mineral. Son historia comprimida.

El sitio es reconocido por su **bosque petrificado** y por la presencia de fósiles —**incluyendo maderas petrificadas** y fósiles marinos como **amonites y trilobites**— asociados a procesos geológicos de decenas de millones de años. En la lista tentativa de Patrimonio Mundial de la UNESCO, se describe con una antigüedad alrededor de **70 millones de años** y una extensión de al menos **2.568 hectáreas**.

A nivel local, la información técnica y de gestión turística resalta que este “bosque y vegetación protectora” tiene 2.658 hectáreas y que su declaratoria legal como área protegida data de enero de 1987.

La mejor manera de explicarlo (sin quitarle poesía) es esta: **Puyango es un libro abierto de la Tierra**, donde el paisaje no solo es bonito, sino que cuenta.

El escenario: bosque seco, luz dorada y un Ecuador inesperado

Si tu idea de “naturaleza ecuatoriana” se va directo a páramo húmedo o selva exuberante, Puyango te sorprende: aquí manda el **bosque seco tropical**, frágil, valioso, con especies adaptadas a la falta de agua y a una estación seca marcada.

El clima está descrito con dos estaciones principales: **invierno lluvioso (enero a abril) y verano seco (mayo a diciembre)**. En promedio, la zona registra alrededor de 22,5 °C y se ubica entre 250 y 750 m s. n. m.

¿Traducido al lenguaje viajero?

- Hay meses en que el sendero se recorre con cielo limpio y luz intensa.
- Y otros en que el paisaje se transforma, reverdece y cambia el carácter del lugar.

Ambos son Puyango. Solo cambian el ritmo y la sensación.

Qué se siente caminar entre troncos de piedra

Hay un momento (casi inevitable) en que el viajero se agacha, toca la superficie rugosa del fósil y piensa:

“Esto fue árbol... antes de que existiera mi país como lo conozco.”

En Puyango se promueve la visita a zonas donde se observan **troncos petrificados**, puntos panorámicos (miradores) y sectores de quebrada donde la humedad del microambiente permite otra vegetación. También se menciona una **zona de camping** cerca del río Puyango, para quienes

quieran convertir la visita en una experiencia más completa: atardecer, noche abierta y el sonido del agua como banda sonora.

Y hay algo más: Puyango no es solo fósil. **Es biodiversidad viva**. Desde la administración local se destaca que el área es hábitat de **más de 130 especies de aves**, dentro de un ecosistema frágil del occidente ecuatoriano.

Cómo llegar (con la mejor actitud: la de quien va a descubrir)

Parte del encanto de Puyango es que no está en la ruta “automática” de siempre. Es de esos destinos que se convierten en historia para contar.

Se ubica en el sur del Ecuador, entre provincias, y se lo referencia también por su cercanía a Machala: hay notas periodísticas que lo ubican aproximadamente a **120 km de Machala**, lo que lo vuelve una escapada potente desde El Oro si buscas un destino diferente.

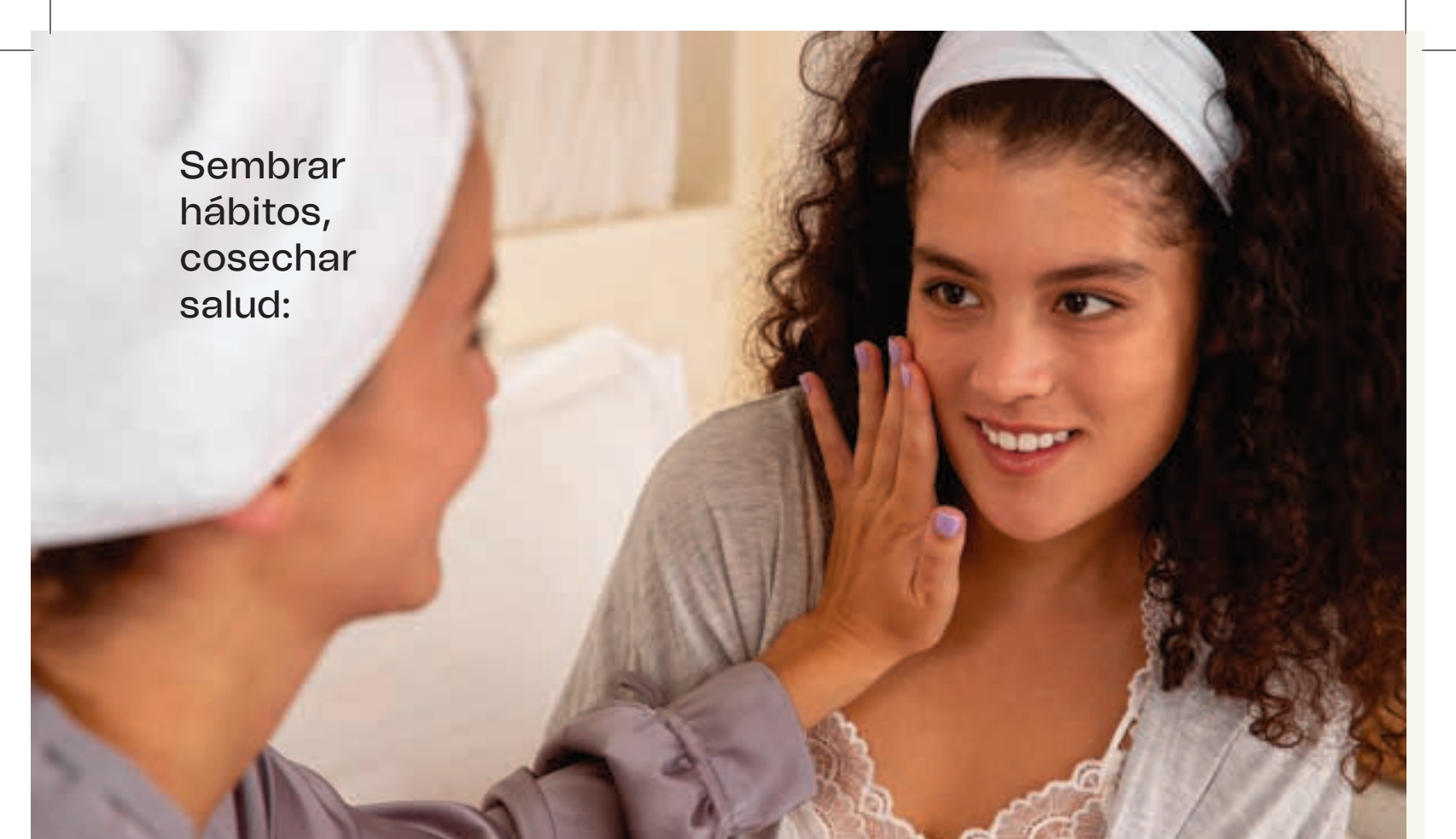
Viajar a Puyango también es una decisión de país

En Club Provenzal nos mueve una idea sencilla: **viajar por Ecuador es una forma de cuidarlo**.

Cuando escoges destinos menos comunes como Puyango:

- descentralizas el turismo (y el beneficio llega a más comunidades),
- descubres ecosistemas que muchas veces pasan desapercibidos,
- y apoyas la conservación de un lugar que es, literalmente, **memoria geológica del planeta**.

Puyango está en la lista tentativa de Patrimonio Mundial de la UNESCO desde 1998, un recordatorio de que este rincón del sur tiene valor que trasciende fronteras.



Sembrar
hábitos,
cosechar
salud:



22

por qué enseñar a cuidar la piel desde la preadolescencia es un regalo para toda la vida

En la lista de lecciones valiosas que una madre puede transmitir a sus hijos, enseñarles a cuidar su piel ocupa un lugar que muchas veces pasa desapercibido. No es un tema de vanidad, sino de salud, prevención y autoestima. Y lo ideal es comenzar mucho antes de que aparezcan los primeros signos visibles de problemas: desde la preadolescencia, entre los 9 y 12 años.

Por qué empezar tan temprano

Durante la preadolescencia, el cuerpo inicia cambios hormonales que impactan directamente en la piel: aumento de la producción de sebo, aparición de puntos negros, acné ocasional y mayor sensibilidad. Estos cambios, si no se gestionan, pueden dejar marcas físicas y emocionales.

Considera que, para quienes vivimos en ciudad, nuestra piel seca en las manos: más que una molestia, un llamado al cuidado.

La piel seca en las manos no es solo una cuestión estética. Quien la

padece sabe que esta condición puede llegar a ser realmente incómoda: sensación de tirantez, descamación, grietas dolorosas y, en casos más extremos, pequeñas fisuras que dificultan tareas cotidianas. El frío, los cambios bruscos de temperatura, el uso constante de jabones agresivos y la falta de hidratación adecuada son detonantes que afectan a diario a millones de personas.

Pero la buena noticia es que, con una rutina de cuidado correcta y productos bien elegidos, es posible aliviar, prevenir y hasta revertir estos síntomas.

1. Jabón suave que respete el pH

El primer paso para cuidar las manos es elegir un jabón que limpie sin agredir. No escatimes en este punto: invierte en un buen jabón formulado con ingredientes de alta calidad y bases surfactantes vegetales, reconocidas por su suavidad. Los mejores incluyen agentes hidratantes que cuidan la piel mientras eliminan las impurezas. Un jabón inadecuado puede ser el origen —o el agravante— de la sequedad.

2. Cremas adaptadas al momento del día

No todas las cremas de manos son iguales, ni deben usarse de la

misma forma. Durante el día, opta por texturas ligeras que se absorban rápido y que puedas reaplicar varias veces sin sensación grasa. Para la noche, busca una fórmula más intensa, rica en mantecas y aceites nutritivos, que actúe como tratamiento reparador mientras duermes.

Es clave ir más allá de un envase bonito: elige marcas con respaldo y trayectoria, que inviertan en investigación y formulen con concentraciones efectivas de ingredientes activos. Recuerda que, en el cuidado de la piel, lo barato a veces sale caro... o simplemente no cumple con lo que necesitas.

Un lujo que tus manos agradecerán

Cuidar las manos no es un capricho: es preservar su salud, su función y su apariencia a largo plazo. Apostar por fórmulas elaboradas con criterios de calidad y experiencia es garantizar resultados visibles y duraderos.

En este sentido, L'Occitane y Acca Kappa se destacan por su maestría en el cuidado de las manos, ofreciendo jabones, cremas y tratamientos formulados con ingredientes de origen natural, combinados con tecnología cosmética de vanguardia. Sus colecciones no solo alivian y reparan, sino que también con-



Guía de compras

1. Crema de Limpieza facial Karité, 2. Gel de Limpieza facial Purificante Réotier, 3. Tónico facial Hidratante, 4. Crema facial Reconfortante ligera, 5. Crema Gel facial Hidratante Réotier, 6. Fluido Matificante Réotier.

vierten el cuidado diario en un auténtico ritual de placer y bienestar.

nos protege de agresiones externas cada vez más fuertes: smog, rayos ultravioleta, polvo, y todo esto se queda en la piel de nuestro rostro que está siempre expuesta. Educar a nuestros hijos a lavarse el rostro por la mañana y por la noche es como enseñarles a lavarse las manos. Aplicar una crema o un gel hidratante, es aportarle agua y restablecer el manto ácido y evitar dejar la piel expuesta a las inclemencias y terminar con un protector solar en el día para evitar daños causados por el sol.

Enseñar desde temprana edad una rutina básica —limpieza suave, hidratación ligera y uso diario de protector solar— ayuda a:

- Prevenir problemas a largo plazo como manchas, cicatrices de acné o envejecimiento prematuro.
- Formar hábitos duraderos que serán naturales en la vida adulta.
- Normalizar el cuidado personal como una parte más de la higiene diaria, sin estigmas.

El papel de las madres y padres

Los niños y jóvenes aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice.

Por eso, el ejemplo es clave. Cuando un hijo ve que su madre o su padre tienen una rutina constante de cuidado facial, entiende que es un acto cotidiano de autocuidado, tan importante como cepillarse los dientes.

Además, es fundamental romper con el mito de que el cuidado facial es “cosa de mujeres” o un lujo innecesario. La piel no distingue de géneros, y su salud tampoco.

Para los menores de 30: nunca es tarde para empezar

Si ya has pasado la adolescencia sin haber tenido una rutina de cuidado, aún puedes prevenir y revertir daños. El envejecimiento de la piel comienza a nivel celular desde los 25 años, y los primeros signos visibles —líneas de expresión, pérdida de luminosidad— pueden aparecer antes si no hay protección solar diaria o si se han mantenido hábitos nocivos como dormir poco, fumar o no hidratarse.

Adoptar una rutina sencilla hoy puede marcar una gran diferencia en cómo se verá y se sentirá tu piel en 10 o 20 años.

La clave: simplicidad y constancia

Para que los hábitos perduren,

deben ser sencillos y adaptados a la edad y necesidades de la piel:

- 1. Limpieza:** un gel o espuma suave, mañana y noche.
- 2. Hidratación:** crema ligera en pieles jóvenes; texturas más ricas si es necesario.
- 3. Protección solar:** FPS 30 o superior, todos los días, incluso nublados.

Conclusión: enseñar a cuidar es enseñar a valorar

Cuidar la piel desde la preadolescencia no solo previene problemas dermatológicos, sino que refuerza la autoestima y la percepción de valía personal. Es un recordatorio diario de que nuestro cuerpo merece atención y respeto.

En un mundo saturado de soluciones rápidas y filtros digitales, dar a los hijos la herramienta del cuidado preventivo es regalarles confianza, salud y una piel agradecida para toda la vida.

Existen marcas como L'Occitane que cuentan con productos sumamente suaves, formulados con ingredientes naturales, y muy sensoriales que son ideales para iniciar una rutina básica de cuidado de la piel.



L'Occitane: donde la naturaleza se convierte en ciencia, y el cuidado en arte



24

En un mundo donde cada vez más marcas se autodenominan "naturales", pocas pueden sostener con verdadera profundidad lo que ese concepto significa. En L'Occitane en Provence, la cosmética natural no es una tendencia ni una estrategia comercial: es una filosofía de vida, un compromiso asumido desde su origen con la naturaleza, con las personas y con la ciencia.

L'Occitane es una maison holística, porque entiende que el cuidado personal debe ir más allá de los resultados visibles. Cuidar la piel es cuidar los sentidos, las emociones y la conciencia. Por eso, cada creación de la casa provenzal debe cumplir tres ejes fundamentales antes de llegar a las manos del consumidor: sensorialidad, responsabilidad y eficacia.

Sensorialidad: cuando el cuidado se convierte en placer

En L'Occitane, el bienestar empieza por los sentidos. Desde la limpieza del rostro hasta la aplicación de un sérum, una crema o un eau de parfum, cada textura, aroma y sensación está diseñada para despertar una respuesta emocional positiva.

Porque cuando disfrutamos de lo que aplicamos sobre nuestra piel, ésta responde mejor: los músculos se relajan, la circulación se activa y la absorción de los nutrientes se optimiza. Esta es la esencia del enfoque holístico de L'Occitane: el placer sensorial no es un detalle, es parte de la eficacia.

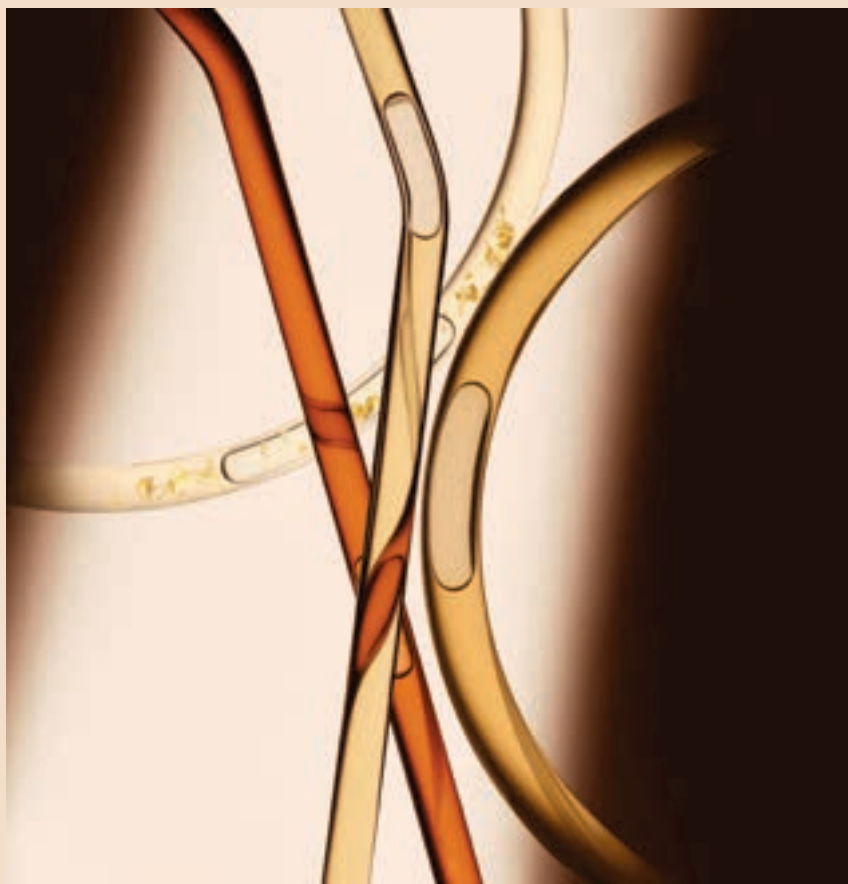
Responsabilidad: belleza consciente con el cuerpo y con el planeta

La segunda premisa es la responsabilidad. Las fórmulas de L'Occitane están creadas con ingredientes provenientes de agricultura responsable, orgánica y sustentable, cuidadosamente seleccionados para garantizar su pureza y su trazabilidad.

La marca evita el uso de ingredientes controvertidos y promueve, en la mayor medida posible, el uso de activos naturales con eficacia demostrada. Este compromiso ha convertido a L'Occitane en una especialista en botánica cosmética, una disciplina que combina el poder ancestral de las plantas con la precisión de la ciencia moderna.

Pero la responsabilidad no se limita a la piel. También se extiende al medio ambiente, con envases reciclables, programas de refill y una constante inversión en prácticas que reduzcan el impacto ecológico en cada etapa de la producción.





Eficacia: la promesa cumplida, siempre

En L'Occitane, cada promesa es un compromiso. Bajo ningún concepto se lanza un producto que no cumpla lo que ofrece. Por eso, la eficacia es un pilar irrenunciable: todos los productos son testeados en ensayos clínicos que validan su tolerancia y sus resultados, bajo la supervisión de dermatólogos y científicos especializados.

La Maison cuenta con laboratorios propios, donde equipos de investigadores estudian y desarrollan extractos botánicos y moléculas activas procedentes de ingredientes naturales. Este trabajo científico riguroso es lo que diferencia a L'Occitane de muchas otras marcas que se autodenominan naturales, pero carecen de un verdadero departamento de investigación o de evidencia científica que respalde sus fórmulas.

Esa combinación entre naturaleza y ciencia, entre tradición y tecnología, es lo que hace de L'Occitane una marca única y líder mundial en cosmética natural y cuidado personal.

El valor de una marca con palabra

En L'Occitane, la palabra es prestigio, y el prestigio es el activo más valioso. Cada producto que lleva su nombre es el resultado de un proceso exigente, donde solo llegan al mercado aquellos que cumplen con los más altos estándares de calidad, seguridad y autenticidad.

Por eso, cuando eliges L'Occitane, no solo eliges una fragancia, una crema o un aceite. Eliges confianza, ciencia, naturaleza y emoción. Eliges una marca que no promete milagros, sino resultados reales; que no busca seguidores, sino relaciones honestas con quienes valoran la belleza consciente.

L'Occitane en Provence es, en definitiva, una marca que honra sus raíces mientras mira hacia el futuro: una casa que transforma lo natural en sofisticación, lo sensorial en ciencia, y el cuidado diario en un ritual que celebra la conexión entre la piel, los sentidos y la tierra que la nutre.



Jessie Inchauspé:

la revolución del orden en la mesa

En los últimos años, la bioquímica y autora francesa **Jessie Inchauspé** —conocida mundialmente como **The Glucose Goddess**— se ha convertido en una voz influyente en el campo de la nutrición preventiva. Su enfoque es simple pero poderoso: no se trata únicamente de qué comemos, sino también de en qué orden lo hacemos.

Con formación en ciencias y una trayectoria que combina investigación y divulgación, Inchauspé ha dedicado su carrera a estudiar la relación entre los niveles de glucosa en sangre y nuestra salud diaria. Sus hallazgos han transformado la manera en que miles de personas entienden el impacto de los alimentos en el metabolismo, la energía y el bienestar general.

El orden que cambia el metabolismo

La propuesta de Jessie Inchauspé es clara: comer los alimentos en un orden específico puede modificar la respuesta glucémica del cuerpo, es decir, cómo la glucosa entra en nuestra sangre después de una comida. El objetivo no es dejar de disfrutar de ciertos alimentos, sino aprender a combinarlos de manera más inteligente.

Este es el orden que recomienda, respaldado también por numerosos nutricionistas:

1. Primero la fibra

Empezar con verduras ricas en fibra —como brócoli, espinaca, lechuga,

pepino o apio— ayuda a formar una especie de “red protectora” en el intestino que ralentiza la absorción de azúcares y almidones.

2. Luego las proteínas y grasas saludables

Incorporar pescado, huevos, carnes magras, frutos secos o aguacate estabiliza aún más la respuesta del cuerpo y prolonga la sensación de saciedad.

3. Por último, los carbohidratos y azúcares

Pan, arroz, pasta, papas o postres deben dejarse para el final. Si se consumen primero, provocan un aumento brusco de glucosa en la sangre; pero al ingerirlos después de fibra y proteínas, su impacto se suaviza considerablemente.

¿Por qué este orden importa tanto?

- Control glucémico: reduce los picos de azúcar en la sangre, evitando la fatiga y los bajones de energía posteriores.

- Mejor metabolismo: mantener la glucosa estable favorece la sensibilidad a la insulina, un factor clave para prevenir enfermedades metabólicas.

- Mayor absorción de nutrientes: al dar prioridad a la fibra y las proteínas, el cuerpo aprovecha mejor los micronutrientes presentes en verduras y alimentos integrales.

- Apoyo en la pérdida de peso: al evitar subidas y bajadas bruscas de glucosa, disminuyen los antojos y aumenta la saciedad.

- Bienestar a largo plazo: esta práctica contribuye a la prevención de diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y otras enfermedades asociadas con el exceso de glucosa.


Un cambio pequeño con grandes efectos

Lo fascinante de esta recomendación es su simplicidad. No requiere eliminar grupos de alimentos ni seguir dietas restrictivas: basta con reorganizar el orden de lo que ya comemos. Jessie Inchauspé y muchos nutricionistas coinciden en que pequeños cambios sostenibles generan efectos profundos y duraderos.

En definitiva, el método de Jessie Inchauspé nos recuerda que el bienestar no siempre depende de transformaciones radicales, sino de gestos cotidianos llenos de conciencia.

Comer en el orden adecuado no solo es un hábito de cuidado, sino una forma inteligente de disfrutar más y mejor de lo que ponemos en el plato.





Exfoliar la piel del cuerpo: el gesto que transforma su textura y su salud

Cuando hablamos de cuidado de la piel, solemos concentrarnos en el rostro. Sin embargo, la piel del cuerpo —que es más extensa, más gruesa y está igualmente expuesta a agresiones externas— también necesita atención específica y rituales bien pensados. Entre ellos, la **exfoliación corporal** ocupa un lugar esencial: no solo por razones estéticas, sino por salud cutánea.

Exfoliar no es “raspar” ni “arrastrar” la piel. Bien hecha, la exfoliación es un gesto inteligente que respeta la fisiología cutánea y estimula sus procesos naturales de renovación.

Por qué la piel del cuerpo necesita exfoliación

La piel del cuerpo se renueva más lentamente que la del rostro. Con el tiempo, las células muertas se acumulan en la superficie, provocando:

- Aspereza y textura irregular
- Pérdida de luminosidad
- Sensación de sequedad persistente
- Menor absorción de cremas y aceites

La exfoliación elimina esas células inertes y reactiva la microcirculación, dejando la piel más suave, uniforme y receptiva a los tratamientos posteriores.

Texturas eficaces: no todo exfolia igual

Un punto clave es entender que no todas las texturas exfoliantes cumplen la misma función, ni están pensadas para la misma frecuencia de uso.

Gel de ducha exfoliante: exfoliación suave y cotidiana

Los geles de ducha exfoliantes están formulados con partículas finas o agentes exfoliantes suaves, integrados en una base limpiadora. Su acción es ligera y progresiva, ideal para el uso frecuente.

- Ayudan a mantener la piel lisa día a día
- No alteran la barrera cutánea
- Son perfectos para quienes buscan una exfoliación constante y delicada

Su función principal es mantener la piel en buen estado, no realizar una renovación profunda.

Exfoliantes corporales en crema: renovación profunda semanal

Los exfoliantes corporales en crema tienen una textura más rica y concentrada, con partículas exfoliantes más eficaces y una base nutritiva que protege la piel durante el proceso.

1.



Guía de compras

1. Pasta Exfolante Corporal Almendra, 2. Exfoliante Ultra rico corporal Karité.

2.



- Eliminan células muertas acumuladas
- Mejoran notablemente la textura
- Preparan la piel para absorber mejor lociones, aceites y tratamientos

Se recomiendan una vez por semana, como un ritual de renovación más intenso.

Importante:

Un gel de ducha exfoliante no sustituye a un exfoliante corporal en crema. Cumplen funciones distintas y complementarias.

Zonas donde poner especial atención

Algunas áreas del cuerpo tienden a acumular más células muertas y requieren un cuidado más consciente:

- **Codos y rodillas:** piel más gruesa y propensa a la aspereza
- **Talones:** alta queratinización
- **Espalda y hombros:** acumulación de sudor y restos de productos

- **Brazos y muslos:** especialmente si hay textura irregular o sequedad

En estas zonas, el exfoliante corporal en crema es especialmente eficaz, siempre aplicado con movimientos circulares suaves, sin presión excesiva.

La diferencia de usar productos formulados para el cuerpo

Uno de los errores más comunes es recurrir a exfoliantes improvisados o productos no formulados específicamente para la piel corporal. Esto puede dañar la barrera cutánea y provocar sensibilidad o sequedad.

Los exfoliantes bien formulados están diseñados para:

- Respetar el equilibrio natural de la piel
- Ofrecer una exfoliación eficaz pero segura
- Combinar renovación con nutrición

Así, la piel no solo se ve mejor, sino que funciona mejor.

El ritual completo: exfoliar para potenciar el cuidado

Exfoliar la piel del cuerpo no es un gesto aislado, sino parte de un ritual más amplio. Una piel exfoliada:

- Se hidrata mejor
- Retiene mejor los nutrientes
- Recupera su suavidad natural
- Luce más luminosa y uniforme

Cuidar la piel del cuerpo con productos adecuados y con la frecuencia correcta es una forma de extender el bienestar más allá del rostro, de entender el cuidado personal como un ritual completo y consciente.

La exfoliación no es un exceso: es una preparación.

Un gesto sencillo que, cuando se hace bien, transforma la piel y la experiencia de cuidarla.



Cómo elegir el cepillo dental adecuado: una decisión que marca la diferencia

El cuidado bucal comienza mucho antes de la pasta dental. Elegir el cepillo adecuado es un gesto fundamental para mantener la sa-

lud de dientes y encías, y sin embargo, suele pasarse por alto. Dureza, material de las cerdas y calidad de fabricación son factores clave que influyen directamente en la eficacia del cepillado y en la protección del esmalte.

¿Cerdas suaves, medias o duras?

Los odontólogos coinciden: las cerdas suaves son la mejor opción para la mayoría de las personas. Limpian eficazmente sin dañar el esmalte ni irritar las encías. Las cerdas medias pueden ser adecuadas en casos específicos, siempre que se utili-

ce una técnica correcta, mientras que las cerdas duras suelen desaconsejarse, ya que pueden provocar retracción gingival y desgaste dental con el uso continuo.

La clave no está en la rigidez, sino en la calidad y el diseño de la cerda.

El material de las cerdas sí importa

En el mercado actual existen diferentes tipos de cerdas, cada una con características particulares:

- **Cerdas naturales**, como el pelo de jabalí, utilizadas tradicionalmente

por su suavidad y flexibilidad. Son delicadas con las encías y ofrecen una experiencia de cepillado más orgánica y sensorial.

- **Cerdas vegetales**, elaboradas a partir de aceites naturales como el aceite de ricino, una alternativa más sostenible que combina suavidad, resistencia y menor impacto ambiental.

- **Cerdas de nylon**, el material más común en la industria. Sin embargo, no todos los nylons son iguales.

La diferencia está en la calidad del nylon

Un cepillo dental de buena calidad se reconoce por su capacidad de mantener la forma de las cerdas con el uso, sin deformarse ni abrirse prematuramente. El nylon de baja ca-

lidad se dobla con facilidad y pierde eficacia rápidamente.

Las cerdas de nylon de alta gama, en cambio, ofrecen:

- Mayor durabilidad
- Mejor recuperación de la forma original
- Limpieza eficaz sin agresión
- Puntas redondeadas que cuidan el esmalte y las encías

La propuesta de Acca Kappa

Acca Kappa entiende el cepillado como un ritual de cuidado diario y ofrece distintas opciones para adaptarse a cada necesidad y preferencia:

- **Cerdas naturales** en sus colecciones Histórica y Vintage, fieles a la tradición y al gesto clásico.
- **Cerdas vegetales** a base de acei-

te de ricino en la colección Eye, una alternativa moderna y consciente.

- **Cerdas de nylon** de muy alta calidad con puntas redondeadas en las colecciones Histórica, Vintage, Infinito y Carbón, diseñadas para ofrecer una limpieza eficaz, duradera y respetuosa.

Elegir bien es cuidar mejor

Un buen cepillo dental no solo limpia: protege, acompaña y respeta. Elegir el material adecuado, la dureza correcta y una fabricación de calidad es una inversión en salud y bienestar a largo plazo.

Porque el cuidado oral también es una forma de elegancia cotidiana.

Y como todo objeto bien diseñado, un buen cepillo se nota desde el primer uso.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



Guía de compras

1.- Cepillos de dientes Infinito, 2.- Cepillos Biodegradables Eye, 3.- Cepillo de dientes carbón activado, 4.- Cepillos cerdas naturales Vintage, 5.- Cepillos cerda natural Histórica, 6.- Pasta de dientes sin flúor - carbón activado, 7.- Pasta de dientes natural sin flúor.



Mascarilla capilar

El paso clave que tu cabello está pidiendo

Por años, la mascarilla capilar ha sido tratada como un lujo opcional, ese paso "extra" que muchas dejamos para "cuando haya tiempo". Pero ¿y si te dijéramos que es uno de los tratamientos más importantes para mantener una hebra fuerte, elástica y saludable? Si llevas el cabello medio o largo, esto te interesa —y mucho.

¿Qué es realmente una mascarilla capilar y por qué es esencial?

A diferencia del acondicionador, que se enfoca en hidratar, suavizar y sellar la cutícula para cerrar el ciclo de lavado, la mascarilla capilar tiene una acción más profunda y reparadora. Su fórmula es más concentrada, con ingredientes activos que penetran el interior de la fibra capilar para nutrir, fortalecer y reconstruir desde adentro. Su función no es solo estética, sino tratante.

Esto la convierte en un producto fundamental en cabellos medios o largos, que naturalmente tienden a sufrir más desgaste por roce, herramientas térmicas, exposición solar, tintes o decoloraciones.

Mascarilla ≠ Acondicionador: No te confundas

Uno de los errores más comunes es usar la mascarilla como si fuera acondicionador. Esto ocurre cuando, por falta de información o por rapidez, alguien la aplica justo después del champú, la deja actuar un par de minutos y la enjuaga... ¡como si nada! Pero la mascarilla no está diseñada para un uso diario ni para aplicarse de manera superficial.

¿Qué consecuencias tiene este mal uso?

- Cabello sobrecargado, pesado y sin movimiento.
- Saturación de la hebra capilar, que

puede volverse opaca y quebradiza.

- Falta de resultados reales, ya que no se da el tiempo ni el contexto adecuado para que actúe.

Recordemos: el acondicionador sella la cutícula capilar, ayudando a retener los beneficios del tratamiento previo y a proteger el cabello del entorno. Por eso se utiliza al final de la rutina. En cambio, la mascarilla es un tratamiento intensivo que necesita su propio espacio y propósito.

¿Cómo usar correctamente una mascarilla capilar?

Te compartimos una guía práctica para aprovechar al máximo sus beneficios:

1. **Lava tu cabello** con un champú adecuado para tu tipo de cuero cabelludo.
2. **Retira el exceso de agua** con una toalla o con las manos.
3. **Aplica la mascarilla** de medios a puntas (evita la raíz).
4. **Déjala actuar** el tiempo recomendado (generalmente entre 5 y 15 minutos).
5. **Enjuaga bien** con agua tibia o fría.
6. **Finaliza con acondicionador** (esto ayuda a sellar la cutícula y fijar los ingredientes activos).

Realiza este tratamiento 1 a 2 veces por semana, según el estado de tu hebra capilar.

La fórmula importa: no todas las mascarillas son iguales

En un mercado lleno de promesas y aromas exquisitos, muchas mascarillas ofrecen un efecto cosmético momentáneo —brillo, suavidad, olor— pero sin aportar beneficios reales a la salud del cabello. Algunas incluso contienen siliconas no solubles, alcoholes secantes o parabenos, que a largo plazo pueden dañar más que ayudar

¿Qué deberías buscar?

- **Ingredientes funcionales:** aceites vegetales (argán, coco, jojoba), proteínas, pantenol, queratina, niacinamida o biotina.
- **Fórmulas libres** de ingredientes agresivos.
- **Marcas con respaldo científico**, que prueben sus fórmulas dermatológicamente y utilicen tecnología segura y eficaz.

Aliados de confianza

Marcas como **Acca Kappa, Nuggela & Sulé y L'Occitane en Provence**, todas afiliadas a Club Provenzal, desarrollan tratamientos capilares con fórmulas basadas en ciencia, principios botánicos y activos con resultados visibles y duraderos.

Conclusión: dale a tu hebra lo que realmente necesita

Si vas a invertir en tu rutina capilar, que sea con conciencia. Incluye la mascarilla como un paso esencial (no como un "extra"), úsala con intención y elige bien. Un cabello brillante no siempre es sinónimo de cabello sano. Pero cuando hay **nutrición + protección + ciencia**, el resultado no solo se ve... se siente.

Tu hebra capilar merece más que brillo temporal: **merece cuidado real.**



Guía de compras

1. Mascarilla capilar de Tucuma Nuggela & Sulé
2. Mascarilla Reparación Intensiva L'Occitane.



Silencio y desconexión digital.

Vivimos rodeados de notificaciones, pantallas y mensajes que reclaman atención inmediata. La sobrecarga de estímulos se ha vuelto parte de nuestra rutina, al punto que hemos olvidado algo esencial: **el valor del silencio.**

El silencio no es vacío; es un refugio. En esos momentos de calma, el cuerpo y la mente encuentran un espacio para restaurarse, ordenar pensamientos y recuperar energía. Está demostrado que dedicar tiempo a la quietud reduce el estrés, mejora la concentración y eleva nuestra capacidad de conectar con lo que verdaderamente importa.

Sin embargo, en un mundo hiperconectado, aprender a desconectarse requiere más que apagar

el celular: necesitamos crear rituales y ambientes que inviten a esa pausa tan necesaria. La clave está en transformar el silencio en una experiencia placentera.

Un buen momento para hacerlo es la noche. Convertir las últimas horas del día en un ritual de desconexión puede marcar la diferencia en nuestra salud y bienestar. Leer unas páginas de un libro, practicar una breve meditación o realizar ejercicios de respiración consciente son formas sencillas de transitar del ruido al descanso. Encender una vela aromática, atenuar las luces o simplemente quedarse en calma disfrutando de los propios pensamientos convierte el silencio en un lujo accesible.

No se trata de alejarnos del mundo, sino de reencontrarnos con nosotros mismos. El silencio es una invitación a vivir más despacio, a escuchar lo que llevamos dentro y a regalarnos un respiro entre tanto movimiento.

Mini guía de rituales nocturnos para disfrutar el silencio

- **Lectura relajante:** dedica 15 minutos a un libro que inspire calma.
- **Respiración consciente:** practica 5 minutos de respiración profunda antes de dormir.
- **Meditación breve:** siéntate en silencio, cierra los ojos y observa tus pensamientos sin juzgarlos.
- **Ambiente sensorial:** enciende una vela aromática o usa luces tenues para invitar al descanso.
- **Tiempo contigo:** date el permiso de disfrutar de tus propios pensamientos, sin distracciones digitales.

El silencio es un regalo que todos podemos darnos. Basta con crear el ambiente adecuado y permitirnos disfrutarlo para descubrir que, lejos de ser ausencia, es el espacio donde comienza el verdadero bienestar.



ACCA KAPPA

dal 1869

BARBER COLLECTION

Una experiencia de afeitado pensada como un ritual. Jabón de afeitado para quienes disfrutan del gesto clásico y sensorial; espuma para un afeitado suave, preciso y relajado; y gel transparente para un delineado perfecto. Tres aftershaves con texturas distintas que calman, protegen y perfuman con discreción, adaptándose a cada piel.

Fórmulas cuidadas que junto con nuestras brochas de cerda natural y hechas a mano, hacen de afeitado un placer diario.

Acca Kappa - Tradición italiana desde 1869.

Descubre más





para quienes
hacen del vivir
un arte

Sé parte de nuestro club de fidelidad,
descubre beneficios por compras
físicas o en línea en nuestras marcas
asociadas.

ACCA KAPPA
dal 1869

L'OCCITANE
EN PROVENCE

nuggela
& sulé

- Descuento por bienvenida
- Gana puntos por tus compras
- Beneficios en boutiques y tiendas en línea
- Eco-cash para pagar tus compras
- Días provenzales
- 10% Off en tu cumpleaños

Regístrate aquí



L'OCCITANE
EN PROVENCE

50
YEARS

CRAFTING
LIFE TIES
SINCE 1976

Descubre más:

