

Volumen Siete

club Provenzal



Cuidado Personal

Entrevista

Arte y Cultura

Bálsamo Corporal IMMORTELLE DIVINE



*"Una crema corporal realmente agradable,
el aroma es divino. La textura es espesa, pero
no grasa y se absorbe inmediatamente."*

Marcy, UK



También disponible en eco-recarga.

L'OCCITANE

EN PROVENCE



100%

*"Afirma que ayuda a
reducir los signos visibles
del envejecimiento
del cuerpo*"*



Escanea este QR y **obtén**
-15% en tu compra online
*Aplica al totalizar tu pedido

Queridos lectores:

La edición de septiembre-octubre 2026 llega con una invitación sencilla, pero cada vez más necesaria: hacer una pausa. Respirar. Volver a prestar atención a lo que sucede a nuestro alrededor y, sobre todo, dentro de nosotros. En medio de las obligaciones, las pantallas y esa sensación constante de que siempre debemos ir más rápido, detenernos también puede ser una forma de cuidarnos.

En estas páginas, “La ansiedad de lo inmediato” nos recuerda cuánto hemos normalizado la urgencia. Queremos respuestas rápidas, transformaciones visibles y resultados instantáneos, incluso en aspectos de la vida que necesitan paciencia, constancia y tiempo. Pero el cuerpo, la mente, los afectos y la naturaleza tienen sus propios ritmos. No todo puede —ni debe— acelerarse. Quizás el verdadero bienestar comience cuando dejamos de exigirle a la vida que ocurra de inmediato y aprendemos nuevamente a valorar los procesos.

Esa reflexión atraviesa, de distintas maneras, buena parte de esta edición. La encontramos en la transformación paciente del ajo negro, donde la tradición se encuentra con la ciencia; en la investigación desarrollada alrededor de la Siempreviva; en el cuidado diario de la piel y el cabello, cuyos resultados dependen más de la constancia que de las promesas rápidas; y también en nuestra sección Alimentación con propósito, donde Carmen Sánchez Moreno nos ayuda a comprender las proteínas animales y vegetales desde el equilibrio, la variedad y las necesidades reales de cada persona.

Nos llena especialmente de alegría dar la bienvenida a nuestras páginas a Maureen Gubia, artista guayaquileña con quien conversa Soledad Holguín. Su obra nace de la memoria, de las emociones y de aquellos territorios interiores que muchas veces las palabras no consiguen expresar. A través de la pintura, el dibujo, la ilustración y el arte digital, Maureen construye un universo propio y nos invita a detenernos frente a lo invisible. Su mirada sobre la contemplación, la tecnología y el proceso creativo dialoga de manera muy especial con el espíritu de esta edición: observar con más atención, permitir que una imagen permanezca y recuperar el tiempo necesario para sentir.

También viajamos por los paisajes secretos de Bolívar, tomando a Guaranda como punto de partida para descubrir lagunas, farallones, cascadas, sabores y comunidades que nos recuerdan la extraordinaria diversidad del Ecuador. En cultura, nos acercamos al misterio del Miserere y a la prodigiosa memoria de Mozart, mientras Borges nos conduce hacia el infinito de “El Aleph”.

Los sentidos también ocupan un lugar importante. Exploramos la química que hace que un perfume evolucione de manera distinta en cada piel, descubrimos el valor de los aceites esenciales y los absolutos, y nos dejamos envolver por la elegancia silenciosa de White Moss. Reflexionamos, además, sobre la convivencia con nuestras mascotas y sobre una idea esencial: todo derecho necesita estar acompañado de responsabilidad, respeto y consideración hacia los demás.

Esperamos que esta edición los acompañe, despierte su curiosidad y les regale momentos de lectura disfrutados sin prisa. Porque, en ocasiones, lo más valioso no está en llegar antes, sino en aprender a estar plenamente presentes durante el camino.

**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
Carmen Sánchez Moreno
Soledad Holguín

Diseño:
Silvio Giorgi
Leonardo Tipán

Impresión:
Imprenta Mariscal Cia. Ltda.

<i>Ajo negro</i>	04	<i>La química invisible</i>	24
<i>El miserere</i>	06	<i>El tónico facial</i>	26
<i>Cuentos que el tiempo...</i>	08	<i>Minoxidil</i>	28
<i>Karité</i>	10	<i>Aceites esenciales</i>	30
<i>Siempreviva</i>	12	<i>La ansiedad</i>	33
<i>Bolívar, Ecuador</i>	14	<i>Alimentación</i>	34
<i>Maurren Gubia</i>	18	<i>White Moss</i>	36
<i>Mascotas y convivencia</i>	22	<i>Sociales</i>	38

nuggela
& sulé

PREVENCIÓN Caída Capilar

Prevenir la caída capilar empieza antes de verla.
Nuggela & Sulé fortalece desde la raíz para mantener
un cabello más fuerte, vital y saludable.



Escanea este QR y obtén
-15% en tu compra online
*Aplica al totalizar tu pedido



Ajo Negro:



el tesoro ancestral de Oriente que conquista la nutrición moderna.

Hay ingredientes que pasan de generación en generación porque la tradición los considera valiosos. Y luego están aquellos que, además de contar con siglos de historia, comienzan a recibir el respaldo de la ciencia moderna. El ajo negro pertenece a esa selecta categoría.

Con su color oscuro, textura suave y sabor sorprendentemente dulce y balsámico, este alimento ha despertado el interés de nutricionistas, investigadores y amantes de la alimentación saludable en todo el mundo. Sin embargo, su historia comenzó mucho antes de que apareciera en suplementos o en las estanterías de tiendas especializadas.

Un legado nacido en Asia

Aunque el ajo ha sido utilizado durante miles de años en culturas tan diversas como la china, la india, la egipcia o la griega, el ajo negro tiene un origen más reciente y profundamente ligado a Asia Oriental.

Se cree que su desarrollo moderno comenzó en Corea del Sur y posteriormente se extendió a Japón y China. Allí, se perfeccionó un método de maduración que consiste en someter el ajo fresco a condiciones específicas de temperatura y humedad durante varias semanas.

Durante este proceso ocurre una reacción natural conocida como reacción de Maillard, la misma responsable del aroma del pan recién horneado o del color tostado de algunos alimentos. Como resultado, los dientes de ajo adquieren un tono negro intenso, una textura tierna y un sabor mucho más amable que el ajo tradicional.

El característico picor desaparece casi por completo y da paso a notas que recuerdan al vinagre balsámico, las ciruelas pasas, el regaliz y la melaza.

¿Por qué genera tanto interés?

La transformación no es solo gastronómica.

Durante el proceso de maduración se producen cambios importantes en la composición química del ajo. Algunos compuestos sulfurados se vuelven más estables y aumentan la concentración de determinados antioxidantes, especialmente la

S-alil-cisteína, uno de los componentes más estudiados del ajo negro.

Por esta razón, se ha convertido en objeto de investigación en áreas relacionadas con:

- Salud cardiovascular.
- Estrés oxidativo y envejecimiento celular.
- Sistema inmunológico.
- Salud metabólica.
- Inflamación crónica de bajo grado.

Aunque no debe considerarse un medicamento ni una solución milagrosa, su perfil nutricional lo convierte en un excelente complemento dentro de un estilo de vida saludable.

Un aliado para el corazón

Uno de los aspectos más estudiados del ajo negro es su potencial apoyo a la salud cardiovascular.

Diversas investigaciones sugieren que puede contribuir a mantener niveles saludables de colesterol y favorecer una adecuada circulación sanguínea gracias a sus compuestos antioxidantes y sulfurados.

Esto resulta especialmente interesante en una época en la que las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial.

Antioxidantes: protección desde el interior

Cada día nuestro organismo está expuesto a factores que generan radicales libres: contaminación, estrés, mala alimentación, tabaquismo o exceso de exposición solar.

Los antioxidantes ayudan a neutralizar parte de ese daño oxidativo y a proteger las células frente al envejecimiento prematuro.

El ajo negro destaca precisamente por su elevada capacidad antioxidante, superior a la del ajo fresco en algunos estudios, lo que explica parte de su creciente popularidad dentro de la nutrición preventiva.

Un apoyo para el sistema inmunológico

La tradición asiática siempre ha considerado el ajo como un alimento protector. Hoy sabemos que muchos de sus compuestos participan en mecanismos relacionados con

la respuesta inmune. Por ello, el ajo negro suele formar parte de rutinas nutricionales orientadas a fortalecer las defensas del organismo, especialmente durante épocas de mayor estrés físico o cambios estacionales.

¿Cómo consumirlo para aprovechar sus beneficios?

La buena noticia es que no requiere preparaciones complejas. La forma más sencilla es consumir entre uno y tres dientes al día, preferiblemente en ayunas o acompañando una comida ligera.

También puede incorporarse a:

- Ensaladas.
- Cremas de verduras.
- Tostadas integrales.
- Vinagretas.
- Pescados y carnes blancas.
- Arroces y platos vegetales.

Algunos expertos recomiendan evitar someterlo a temperaturas excesivamente altas para preservar mejor sus compuestos más sensibles.

Como ocurre con cualquier alimento funcional, la clave no está en una dosis puntual, sino en la constancia.

Volver a lo esencial

La fascinación que despierta el ajo negro no radica únicamente en sus propiedades nutricionales. También nos recuerda una lección valiosa: muchas veces la innovación más interesante surge de redescubrir ingredientes sencillos que llevan siglos acompañando a la humanidad.

En una época dominada por suplementos, fórmulas complejas y soluciones rápidas, el ajo negro representa algo mucho más profundo: la unión entre tradición, ciencia y alimentación consciente.

Porque la salud rara vez depende de un único ingrediente. Se construye día a día, a través de pequeñas decisiones. Y entre ellas, elegir alimentos que nutran, protejan y respeten nuestro organismo sigue siendo una de las más poderosas.



El Miserere:

la música prohibida que

Mozart robó al silencio.

Durante siglos, hubo una obra musical que perteneció casi al ámbito de lo sagrado y lo secreto. No se imprimía, no se copiaba, no se interpretaba fuera de un lugar y un momento precisos. Era el Miserere mei, Deus, compuesto por Gregorio Allegri en el siglo XVII, y solo podía escucharse en la Capilla Sixtina, durante los oficios de Semana Santa.

El Vaticano lo protegía con celo absoluto. Quien intentara copiarlo o difundirlo fuera de ese contexto podía enfrentarse a la excomunión. El Miserere no era solo música: era un privilegio, un misterio reservado a unos pocos oídos elegidos.

Una obra envuelta en misterio

El Miserere fue compuesto alrededor de 1638 para el coro papal. Su belleza radicaba en una estructura aparentemente sencilla, pero cargada de una emoción profunda, casi suspendida en el aire. Interpretado por dos coros alternados, incluía ornamentos vocales transmitidos oralmente, nunca escritos, lo que hacía que la partitura oficial fuera incompleta sin la tradición viva del canto.

Escucharlo era una experiencia casi mística. Las voces parecían elevarse hasta la bóveda de la Capilla Sixtina, mezclándose con la arquitectura, el silencio y la penumbra. Durante años, este secreto musical permaneció intacto.

Hasta que llegó **Wolfgang Amadeus Mozart**.

Un genio adolescente en Roma

En 1770, Mozart tenía apenas 14 años y viajaba por Italia junto a su padre, Leopold. Durante su estancia en Roma, asistió al oficio del Miércoles Santo en la Capilla Sixtina, donde escuchó por primera vez el Miserere.

Lo que ocurrió después pertenece ya a la historia —y a la leyenda— de la música.

Esa misma noche, al regresar a su alojamiento, Mozart escribió de memoria toda la obra, nota por nota, incluyendo los complejos pasajes ornamentales que jamás habían sido puestos por escrito. Dos días después, volvió a escuchar el Miserere en el oficio del Viernes Santo y realizó pequeñas correcciones, confirmando la fidelidad de su transcripción.

Había logrado lo impensable: apropiarse de la música más protegida del Vaticano solo con escucharla.

¿Herejía o milagro?

La noticia no tardó en llegar a oídos del Papa Clemente XIV. Muchos esperaban un castigo ejemplar. Sin embargo, lejos de condenarlo, el pontífice quedó profundamente impresionado por la hazaña del joven compositor.

En lugar de excomulgarlo, lo condecoró con la Orden de la Espuela de Oro, un honor reservado a figuras excepcionales. El genio había vencido al secreto, y la Iglesia lo recono-

ció no como un ladrón, sino como un prodigio.

Poco después, la partitura del Miserere comenzó a circular fuera del Vaticano. El hechizo del secreto se rompió para siempre.

Lo que vino después

Gracias a la transcripción de Mozart, el Miserere dejó de ser una obra inaccesible y pasó a formar parte del repertorio coral universal. Hoy se interpreta en iglesias y salas de concierto de todo el mundo, conservando aún ese halo de recogimiento y belleza que lo hizo legendario.

Paradójicamente, fue un adolescente el que liberó una música que había estado cautiva durante más de un siglo. Mozart no solo copió una obra: demostró que el genio no puede ser contenido por muros, ni por prohibiciones.

El eco de un instante eterno

El episodio del Miserere revela mucho más que una anécdota asombrosa. Habla del poder de la memoria, de la sensibilidad absoluta del oído musical de Mozart, y de la tensión eterna entre lo sagrado y lo humano, entre el misterio guardado y el arte compartido.

Porque, al final, la música —como el conocimiento— busca siempre ser escuchada.

El Miserere nació para el silencio de una capilla, pero fue el oído de un niño el que lo devolvió al mundo.



Jorge Luis Borges

"El Aleph"

el punto donde todo confluye

Hay cuentos que no necesitan cientos de páginas para dejar una huella profunda. Algunos apenas ocupan unos cuantos párrafos y, sin embargo, contienen universos enteros. En Club Provenzal creemos que los cuentos cortos para adultos son un arte en sí mismos: piezas concisas, intensas y a menudo olvidadas por el gran público. En esta sección, recuperamos esas obras que, aunque no siempre están en las estanterías visibles, merecen ser leídas, compartidas y atesoradas.

Hoy es el turno de uno de los autores más influyentes de la literatura del siglo XX: Jorge Luis Borges, y uno de sus relatos más emblemáticos y enigmáticos: "El Aleph".

Jorge Luis Borges: el bibliotecario del infinito

Nacido en Buenos Aires en 1899, Borges no solo fue escritor: fue un universo entero. Cultivó el cuento, el ensayo y la poesía, y su obra está poblada por laberintos, espejos, tigres, enciclopedias ficticias, y obsesiones filosóficas.

Su estilo elegante, erudito y sobrio revolucionó la forma de narrar y pensó el cuento no como anécdota, sino como exploración del conocimiento, del tiempo y de la identidad.

Borges no escribe para distraer: escribe para descolocar, para en-

cender preguntas. Leerlo es mirar el mundo desde otra perspectiva, como quien levanta una piedra y encuentra una galaxia debajo.

El Aleph: el punto donde todo confluye

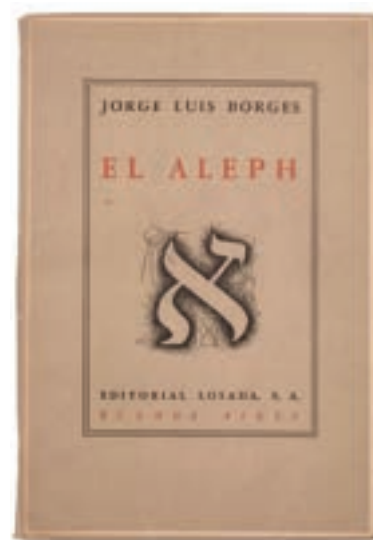
¿Qué pasaría si existiera un lugar —o un objeto— donde se pudiera ver, de una sola vez y sin distorsión, todo lo que existe en el universo?

Ese es el punto de partida de El Aleph, un cuento escrito en 1945, donde el narrador (que lleva el nombre del propio Borges) relata su encuentro con una esfera misteriosa ubicada en el sótano de una casa en Buenos Aires. Desde allí, puede ver todos los lugares del mundo al mismo tiempo: montañas, océanos, guerras, rostros, detalles minúsculos, memorias... todo, en un instante.

Pero El Aleph no es solo una historia sobre lo infinito. Es también un relato sobre el duelo, los celos literarios, la vanidad humana y la imposibilidad de comprender del todo lo que se nos revela. La prosa de Borges, precisa y lúcida, lleva al lector a una experiencia casi mística.

El Aleph no es un cuento fácil, pero es uno de esos textos que dejan algo vibrando en la mente del lector mucho después de haberlo terminado. Una invitación a mirar

más allá de lo visible, y a preguntarse si realmente podríamos soportar ver todo al mismo tiempo.



Escanea el código QR para leer el cuento completo y ahorremos papel.

Sumérgete en una de esas historias que te obligan a mirar tu propia casa —y tus propias rutinas— con otros ojos. Porque a veces, lo más inquietante no es lo que se ve, sino lo que apenas se intuye.





KARITÉ:

el tesoro vegetal
que transformó el
cuidado de la piel.

Durante años, la manteca de karité fue un ingrediente conocido principalmente en nichos de cosmética natural. Hoy, se ha convertido en uno de los activos más valorados en el mundo del cuidado corporal y facial. Pero ¿qué tiene realmente el karité para haber alcanzado este nivel de protagonismo? La respuesta está en su extraordinaria riqueza nutricional y en su capacidad para transformar la piel desde la primera aplicación.

Originaria del árbol de karité africano, esta manteca vegetal es rica en ácidos grasos esenciales, vitaminas A, E y F, antioxidantes y fitoesteroides, componentes que la convierten en un auténtico tratamiento reparador y protector. A diferencia de otros ingredientes hidratantes que simplemente aportan agua a la superficie de la piel, el karité trabaja reforzando la barrera lipídica natural, ayudando a la piel a

retener hidratación y protegerse de agresiones externas como el frío, el viento, el sol o la contaminación.

La gran aliada de las pieles secas y sensibles

La piel deshidratada o seca suele presentar tirantez, pérdida de elasticidad, aspereza e incluso descamación. En las pieles sensibles, además, aparece la incomodidad: irritación, rojeces y sensación constante de fragilidad. Es precisamente aquí donde el karité demuestra su enorme valor.

Gracias a su concentración natural de lípidos y agentes calmantes, esta manteca nutre profundamente, suaviza y devuelve confort inmediato a la piel. Su acción reparadora ayuda a fortalecer la barrera cutánea, reduciendo la pérdida de agua y mejorando la elasticidad con el uso continuado. Además, sus propiedades

antioxidantes contribuyen a prevenir el envejecimiento prematuro, manteniendo la piel más flexible, luminosa y tersa.

¿Todos los productos con karité son realmente eficaces?

Aquí es donde entra un detalle fundamental que muchas veces pasa desapercibido: el INCI, es decir, la lista de ingredientes. No basta con que un envase diga "con karité". La verdadera eficacia depende de la concentración y de la calidad de la fórmula.

Muchas marcas incorporan manteca de karité en cantidades mínimas únicamente con fines comerciales, lo que limita enormemente sus beneficios reales sobre la piel. Por eso, aprender a leer el INCI es clave: cuanto más arriba aparezca el karité en la lista, mayor será su presencia en la fórmula.

Marcas como L'Occitane y Acca Kappa han entendido perfectamente el valor de este ingrediente y lo incorporan en porcentajes importantes, combinándolo además con aceites vegetales, antioxidantes y agentes humectantes que potencian su acción. El resultado son fórmulas más completas, capaces no solo de hidratar, sino también de nutrir, reparar y proteger la piel a largo plazo.

En un momento en el que la cosmética evoluciona hacia fórmulas más conscientes y eficaces, el karité se consolida como uno de los ingredientes más nobles y versátiles del cuidado de la piel. Porque cuando una piel está verdaderamente nutrida, no solo se ve mejor: también se siente más sana, más fuerte y más viva.

Club Provençal

1.



2.



3.



4.



7.



5.



6.



8.



Guía de compras

- 1.- Bálsamo corporal Immortelle Divina.
- 2.- Crema Ultra Rica de cuerpo Karité.
- 3.- Crema reconfortante ligera de Karité.
- 4.- Crema de manos Karité.
- 5.- Mantequilla corporal White Moss.
- 6.- Crema de afeitar White Moss.
- 7.- Crema de manos White Moss.
- 8.- Loción corporal White Moss.

Siempreviva:

la flor inmortal que revolucionó
la cosmética natural.



En los paisajes agrestes y luminosos de Córcega, entre el viento mediterráneo y la tierra seca bañada por el sol, crece una pequeña flor dorada que desafía el paso del tiempo. Su nombre botánico es *Helichrysum italicum*, aunque el mundo la conoce como Siempreviva o Immortelle: una planta extraordinaria que conserva su forma y color incluso después de haber sido cortada.

Pero su verdadera singularidad no está solo en su resistencia natural. Está en lo que ocurre dentro de ella.

Durante años, L'Occitane en Provence ha estudiado profundamente esta planta emblemática del Mediterráneo, descubriendo que sus moléculas poseen una capacidad excepcional para actuar sobre los mecanismos biológicos del envejecimiento cutáneo. Lo que comenzó como una fascinación botánica terminó convirtiéndose en uno de los programas de investigación vegetal más importantes de la Maison.

Una flor que nunca deja de vivir

La Siempreviva crece en condiciones extremas: soporta calor intenso, viento, sequía y terrenos pobres. Para sobrevivir, desarrolla un sistema de defensa vegetal extraordinariamente potente, rico en antioxidantes y moléculas regeneradoras.

L'Occitane comprendió rápidamente que esa resistencia natural podía convertirse en una poderosa aliada para la piel.

A través de sus laboratorios propios y equipos de investigación especializados en botánica cosmética y biotecnología vegetal, la Maison desarrolló métodos exclusivos para extraer y concentrar las moléculas más activas de la planta, preservando toda su potencia biológica.

El resultado: tratamientos faciales capaces de estimular la producción natural de colágeno y elastina, me-

jorar la firmeza, reducir arrugas y devolver luminosidad a la piel, respetando al mismo tiempo su equilibrio natural.

Más de una década de investigación y múltiples patentes

La línea Immortelle de L'Occitane no es simplemente cosmética natural: es cosmética natural respaldada por ciencia.

La Maison cuenta con numerosas patentes vinculadas a la Siempreviva y a sus procesos de extracción y formulación, fruto de años de investigación sobre el comportamiento de esta planta y su interacción con la biología cutánea. Entre sus avances más importantes destaca el desarrollo del Super Extracto de Siempreviva, una alternativa natural al retinol que ayuda a estimular la renovación celular y mejorar la firmeza sin provocar los efectos irritantes asociados a muchos tratamientos convencionales.

Detrás de cada fórmula existe un trabajo multidisciplinario donde botánicos, bioquímicos y dermatólogos estudian cómo potenciar la eficacia de los ingredientes naturales mediante técnicas avanzadas de eco-extracción, biotecnología verde y sinergias vegetales.

La investigación continúa evolucionando constantemente. Los científicos de L'Occitane siguen explorando cómo la Siempreviva interactúa con otros activos naturales para desarrollar tratamientos cada vez más eficaces, más sensoriales y más respetuosos con la piel.

Sensorialidad, sustentabilidad y eficacia: los tres pilares de la Maison

La Siempreviva representa perfectamente la filosofía de L'Occitane porque reúne los tres grandes ejes sobre los que la Maison construye cada uno de sus tratamientos.

Sensorialidad

En L'Occitane, un tratamiento no debe sentirse clínico o frío. Debe despertar placer.

Las texturas sedosas, los aromas herbales y luminosos de la Siempreviva y la experiencia táctil de cada

fórmula convierten el cuidado facial en un verdadero ritual sensorial. Porque cuando los sentidos se estimulan positivamente, la piel responde mejor.

Sustentabilidad

La Siempreviva utilizada por L'Occitane proviene de cultivos responsables en Córcega, desarrollados bajo prácticas sustentables que respetan los ecosistemas locales y promueven la biodiversidad.

La Maison trabaja directamente con productores locales para asegurar trazabilidad, calidad y una agricultura consciente que preserve el futuro de la planta y de la región que la vio nacer.

Eficacia

Nada se lanza al mercado sin resultados comprobados.

Cada tratamiento basado en Siempreviva es sometido a ensayos clínicos y pruebas dermatológicas que validan su tolerancia y eficacia sobre firmeza, arrugas, luminosidad y densidad cutánea.

En L'Occitane, la naturaleza nunca es una excusa estética: es el punto de partida de una investigación seria y rigurosa.

La flor que cambió la visión de la cosmética natural

La historia de la Siempreviva es también la historia de cómo la cosmética natural evolucionó.

Ya no se trata simplemente de utilizar ingredientes vegetales, sino de comprender científicamente cómo actúan, cómo pueden potenciarse y cómo pueden trabajar en armonía con los procesos naturales de la piel.

Eso es lo que hace única a L'Occitane en Provence: transformar una flor silvestre del Mediterráneo en uno de los activos anti-edad más sofisticados de la cosmética moderna, sin perder jamás el respeto por la naturaleza que le dio origen.

Porque la verdadera innovación no consiste en ir contra la naturaleza. Consiste en aprender a escucharla.



Bolívar,

Ecuador: 4 días de paisajes secretos con base en Guaranda

Guaranda es el “nido” perfecto para dormir cómodo y salir cada mañana a descubrir un Ecuador vertical: lagunas serenas a minutos de la ciudad, farallones y minas de sal al borde de la cordillera, y cascadas subtropicales que te cambian el clima —y el ánimo— en cuestión de curvas. Un viaje para coleccionar paisajes... y sabores.

Hay provincias que se visitan “por ciudades”. Y hay otras —como Bolívar— que se descubren por paisajes: agua quieta que refleja el cielo, rocas que parecen guardianes del páramo, miradores donde el mundo se vuelve un mar de nubes, y cascadas que suenan a selva.

La mejor manera de vivirlo sin prisa es elegir una base: Guaranda. Además, el centro histórico de Guaranda y Salinas fueron reconocidos como Rincones Mágicos por el Ministerio de Turismo, una señal clara de que aquí hay identidad, experiencias y belleza natural esperando al viajero curioso.

Guaranda como base: dónde dormir bonito (y descansar de verdad)

Para una estadía cómoda, con aire boutique o de hostería, estas opciones son buenas “casas madre” para tu ruta:

• **Hostería El Ángel (sector Vinchoa):** una opción tipo escapada, con estilo rústico y suites con jacuzzi mencionadas por huéspedes.

• **Mansión del Parque by CS:** alojamiento con terraza y restaurante/bar, ideal si te gusta quedarte “en el corazón” de la ciudad con atmósfera.

Tip Club Provenzal: reserva con anticipación si viajas en feriado o temporada de fiestas, porque Guaranda se llena de vida.

Ruta Club Provenzal

4 días (ida y vuelta cada tarde) para descubrir paisajes de Bolívar.

Día 1 — Lagunas y aire limpio: Las Cochas, el descanso del agua

A solo 15 minutos de Guaranda te espera el complejo de Las Cochas, formado por dos lagunas naturales, Patococha y Puricocha. Es un plan perfecto para empezar suave: caminar sin prisa, observar aves, respirar y dejar que el paisaje haga lo suyo.

Qué hacer

- Caminata alrededor del agua y fotos de reflejos (cielo + montaña).
- Paseo en bote o actividades recreativas del complejo (ideal si viajas en familia).
- Si el día está fresco, ese frescor se vuelve parte del encanto: lleva una capa extra.

Dónde comer (en el destino).

En la zona se complementa la visita con la gastronomía de comunidades cercanas: busca los comedores locales alrededor del complejo y prueba fritada, caldo de gallina de campo y tortillas de harina de trigo con café.

De regreso a Guaranda (plan de noche), Si quieres cerrar con algo más urbano, en Guaranda hay opciones bien valoradas por viajeros como Restaurant-pizzería Casa Nostra o 7 Santos (ideal para un brindis relajado).

Día 2 — El borde de la cordillera: farallones, minas de sal y “mar de nubes”

Este es el día “wow”: sal temprano, y guarda energía para el atardecer. En la parroquia Salinas, el Ministerio de Turismo destaca atractivos como Farallones de Tiagua, Minas de Sal, Mirador El Gavilán y la Laguna de los Sueños.

Qué hacer

- Farallones de Tiagua: sentir el tamaño

del paisaje (y el silencio de altura).

- Minas de Sal: un sitio singular, donde la geología y la historia local se encuentran.
- Mirador El Gavilán: quédate para el momento estrella: en meses de verano, hacia las 16h30, se observa el famoso mar de nubes cubriendo la región costera.
- Laguna de los Sueños: un paseo corto que baja el ritmo y sube la contemplación.

Dónde comer (en el destino)

Reserva el almuerzo en Restaurante La Salinas (Restaurante Salinas), descrito como un punto de referencia en Salinas, con platos tradicionales como hornado y fritada (y hasta pizzas artesanales).

Pequeño ritual para la maleta: antes de volver a Guaranda, llévate sabores de Salinas: quesos y chocolates son parte de la experiencia y de la economía local.

Día 3 — Doble paisaje en un solo día: Cascada Milagrosa + atardecer en Yagüi Urco (cantón San Miguel).

Hoy Bolívar se vive en dos actos. Primero, el valle subtropical: verde, cálido y sonoro. Luego, el ascenso hacia un mirador que parece sacado de un sueño: Yagüi Urco, con su estructura en forma de luna, columpios y ese momento mágico en que el horizonte se vuelve mar de nubes.

Qué hacer

- Cascada Milagrosa (Balsapamba): date tiempo para mirar (de verdad) la cascada: aquí el sonido es parte del viaje, y el entorno subtropical cambia el ánimo en minutos.
- Día de agua completo: si te gusta combinar naturaleza con recreación, el sitio se vive como un plan de “me quedo varias horas”, con servicios e infraestructura para pasar el día sin apuro.
- Sube a Yagüi Urco para el atardecer: está en el recinto Yagüi Grande, a unos 30



© Henry Leduc

minutos del cantón San Miguel, y es famoso por sus atardeceres. En temporada (julio-octubre) suele abrir en la tarde, y el mejor momento para ver el atardecer completo se recomienda entre 17:25 y 18:50 (dependiendo del clima).

- Foto ritual (Club Provençal): luna + columpios + luz dorada. Es de esos lugares donde una foto no es "postureo": es recuerdo.
- Si te enamoras del lugar: Yagüi Urco también se presta para una experiencia más larga (camping / glamping), pero si tu base sigue siendo Guaranda, con una visita de tarde ya te llevas lo esencial.

Dónde comer (en el destino)

- Almuerzo: quédate a comer en el complejo/zona de Balsapamba, donde se menciona servicio de bar-restaurant con opciones como tortillas, seco, chiguiles y otros platos sencillos que saben a ruta bien hecha.

- Merienda de altura (bonus perfecto): en Yagüi Urco, regálale un chocolate caliente o un café en su cafetería —con el atardecer como compañía—.

De regreso a Guaranda (plan de noche)

Vuelve con luz, cena temprano y descansa: mañana toca selva, senderos y agua cristalina.

Día 4 — Selva y agua cristalina: Cascadas San Mateo (Las Naves)

El final perfecto: caminar entre verde y terminar con un baño en pozas. Cascadas San Mateo se describe como un emprendimiento turístico con 9 cascadas de agua cristalina, pensado para desconectar y reconectar.

Qué hacer

- Senderos cortos (y algunos tramos más aventureros) entre cascadas.
- Tiempo de agua: lleva sandalias o zapa-

tos que se mojen sin drama.

- Pausa larga: aquí el lujo es quedarse.

Dónde comer (en el destino)

Almuerzo en el restaurante del complejo (se menciona una choza central destinada a restaurante), donde suelen preparar platos típicos como estofado de pescado, seco de gallina criolla, fritos y más, a precios accesibles.

Sabores de Bolívar para buscar (aunque no los tenías en el radar)

Si quieres que el viaje te quede en la memoria por el paladar, guarda esta lista:

- Cauca mote, fritada, chiguiles, caldo de gallina criolla, bollos.
- Pájaro Azul, bebida insignia de la provincia (ideal para probar con respeto y moderación).
- Quesos y chocolates de Salinas para traer como souvenir con historia.

Mini guía práctica (para que el paisaje sea puro disfrute)

- Capas y poncho: Bolívar cambia de temperatura con la altitud, y la lluvia puede sorprender.
- Calzado antideslizante: cascadas + roca mojada = precaución feliz.
- Sal temprano y vuelve con luz: la ruta se disfruta más sin prisa.
- Compra local: cada queso, cada chocolate, cada almuerzo comunitario sostiene el encanto que viniste a buscar.

Bolívar es esa provincia que no compete por atención... porque no la necesita. Te atrapa en silencio: primero con una laguna que refleja el cielo, luego con un mirador donde el país parece una sábana de nubes, y finalmente con cascadas que te recuerdan que Ecuador no es un solo paisaje: es muchos, todos vivos, todos cerca.

Chiguiles

Ingredientes:

1. 1 kl harina de maíz
2. 250 gr manteca de cerdo
3. 200 gr queso fresco
4. 200 ml agua
5. sal al gusto
6. 20 gr achiote
7. 20 unidades hojas de maíz

Preparación:

En una olla colocamos el agua y agregamos sal, luego hacemos un volcán con la harina e incorporamos la manteca de cerdo, de a poco añadimos el agua con sal y empezamos a amasar hasta formar una masa manejable y sin grumos.

Luego rallamos el queso e incorporamos el achiote para mezclarlo y reservamos.

A la masa porcionamos en 20 partes iguales para darle la forma cóncava y procedemos a rellenar con queso sellamos y queda listo.

Limpiamos las hojas de maíz y las blanqueamos su textura para hacerlas más moldeables, para proceder con el envuelto tomamos la hoja de maíz con una mano y con la otra agregamos el chiguil para proceder a envolver de manera que la masa quede cubierta por completo.

En una olla tamalera ya caliente, colocamos los chiguiles y los dejamos cocinar por 45 min, retiramos y servimos acompañado de un exquisito café! Disfrútenlo.



MÁS DE 70 PATENTES REGISTRADAS

Reflejan la ciencia detrás de cada producto de
L'Occitane que une innovación botánica, sensorialidad,
sustentabilidad y resultados visibles.



L'OCCITANE
EN PROVENCE



Personajes



Maureen Gubia Pintando lo invisible

Maureen Gubia es una artista guayaquileña, cuya obra surge de una profunda mirada hacia el mundo interior.

A través de la pintura, explora la memoria, las emociones y esos territorios invisibles y pausados que conforman la experiencia humana.

En su trabajo, el color, el gesto y la materia conforman un lenguaje propio, capaz de hacer visible aquello que las palabras muchas veces no logran nombrar.

Hoy conversaremos con ella sobre su trayectoria, su proceso creativo y las motivaciones que impulsan su obra, para descubrir cómo el arte puede convertirse en un espacio de encuentro con nosotros mismos y con aquello que permanece más allá de lo visible.

Soledad:

Tu obra parece surgir de un territorio profundamente íntimo. ¿Qué emociones, recuerdos o experiencias personales suelen convertirse en el punto de partida de una nueva serie?

Maureen:

Tiendo a explorar planos de la memoria a partir de fotografías familiares vintage y de imágenes encontradas en mi barrio, Urdesa, en Guayaquil. Me interesa utilizar estas imágenes como detonantes para imaginar narrativas híbridas que emergen del subconsciente. Cada serie nace de la necesidad de reinterpretar esos fragmentos del pasado y convertirlos en nuevas experiencias visuales.

Soledad:

Has transitado entre la pintura, el dibujo, la ilustración y el arte digital. ¿Cómo dialogan estos lenguajes en tu práctica artística y qué te permite expresar cada uno de ellos?

Maureen:

Para mí, estos lenguajes visuales son como marcadores de página dentro de un mismo libro. En el proceso creativo cotidiano funcionan como anclas que me ayudan a navegar un territorio de posibilidades casi infinitas. La pintura, el dibujo, la ilustración y el arte digital no compiten entre sí; se complementan y me permiten abordar una misma idea desde diferentes ritmos, materiales y estados de ánimo.

Soledad:

Tus personajes parecen habitar en un espacio entre el sueño y la realidad. ¿Cómo nacen estas figuras y qué representan dentro de tu universo creativo?

Maureen:

Son atisbos de la realidad: figuras fusionadas entre sí que surgen tanto de mis experiencias vivenciales como de percepciones extrasensoriales. Al darles forma desde mi imaginario, ejercito y proyecto mi visión interior, permitiendo que emerjan imágenes que no responden a una lógica racional, sino intuitiva.

Dentro de mi universo creativo representan arquetipos: mujeres-oráculo y hombres pioneros que exploran mundos nebulosos, casi como guerreros-filósofos. Lo más intere-

sante es que, al surgir de un imaginario arquetípico, estas figuras pueden adaptarse con facilidad a distintos relatos, mitologías o tradiciones folclóricas. Más que ilustrar una historia específica, funcionan como símbolos universales capaces de habitar múltiples narrativas.

Soledad:

La memoria, el hogar, la identidad y la vulnerabilidad aparecen de forma recurrente en tu obra. ¿Qué preguntas sigues haciéndote alrededor de estos temas?

Maureen:

Al plantearme un cuestionamiento serio en torno a mi origen dentro de la sociedad guayaquileña, lo que más curiosidad me despierta es observar mi propio entorno desde una perspectiva desencarnada, casi disociada. Me interesa catalogarlo, archivarlo y comprender cómo la memoria transforma aquello que creemos conocer. Es un ejercicio de desplazar las líneas del tiempo y observar con atención los resultados, sin demasiadas expectativas, dejando que las imágenes y los recuerdos revelen nuevas relaciones por sí mismos. Por ejemplo, la acuarela es un medio ideal para explorar estos conceptos gracias a sus efectos de transparencia y a su cualidad acuosa y envolvente, que dan a las imágenes una apariencia onírica y casi gaseosa.

Soledad:

Tu trabajo invita al espectador a detenerse y contemplar. En un mundo acelerado e hiperconectado, ¿Qué



¿Qué lugar ocupa hoy la pausa dentro de tu proceso creativo?

Maureen:

Creo que es importante ejercitar la contemplación más allá del propio proceso creativo. Mi obra está pensada para ser contemplada y retenida en el subconsciente del espectador, donde espero que llegue a transformarse en una especie de talismán de sostenibilidad espiritual. Me interesa que las imágenes permanezcan más allá del momento de la observación y continúen actuando de forma silenciosa en la experiencia de quien las mira.

Soledad:

¿Cómo ha influido la tecnología en tu manera de crear y en la construcción de tu lenguaje visual?

Maureen:

La tecnología ha estado presente en mi práctica desde el principio. A los 17 años comencé a experimentar con la pintura digital y la composición visual/conceptual utilizando herramientas muy básicas: un mouse, una computadora y un pequeño applet que funcionaba online dentro de foros de artistas. Las imágenes solo se guardaban al hacer clic en el botón de enviar, en formato .png, para luego ser comentadas por otros usuarios.

Aquellas comunidades internacionales, formadas en su mayoría por jóvenes que estaban desarrollando sus capacidades artísticas, fueron mi

primera escuela de intercambio creativo. Todo esto ocurrió mucho antes de la llegada de las redes sociales, en el 2002. Esa experiencia marcó profundamente mi lenguaje visual y me enseñó a entender la tecnología no solo como una herramienta de producción, sino también como un espacio de aprendizaje, experimentación y diálogo con otros artistas.

Soledad:

¿Qué artistas han dejado una huella profunda en tu formación y continúan acompañando tu trabajo?

Maureen:

El primer artista que me impactó profundamente fue Edvard Munch. Descubrí su obra a través de un libro de arte que me regalaron cuando era adolescente. Ver cómo su pintura evolucionaba y se volvía cada vez más esencial en la última etapa de su vida me inspiró a no quedarme estancada en una estética determinada, sino a entender la práctica artística como un proceso de transformación constante.

En los últimos años me ha interesado especialmente la obra de la artista alemana Charline Von Heyl, por la manera en que combina la abstracción con estructuras visuales que evocan procesos generativos, construyendo collages de gran libertad visual.

Entre estos dos referentes ha habido una infinidad de artistas, cineastas, músicos, poetas, escritores y animadores que han nutrido mi trabajo. En

realidad, lo que más consumo es arte en todas sus expresiones; disfruto descubrir cómo distintos lenguajes creativos dialogan entre sí y terminan alimentando mi propia práctica.

Soledad:

Mirando hacia atrás, ¿Cómo sientes que ha evolucionado tu pintura desde tus primeras exposiciones hasta la actualidad?

Maureen:

Creo que mi pintura ha evolucionado hacia una práctica más abierta e interdisciplinaria, donde las experiencias visuales dialogan constantemente con las sonoras. En lo pictórico, he incorporado una mayor exploración de las texturas y de las temperaturas de la luz y la sombra, en función de la composición de cada obra.

Soledad:

Toda práctica artística atraviesa momentos de incertidumbre. ¿Cómo enfrentas los bloqueos creativos y qué aprendizajes te han dejado?

Maureen:

En mi caso, el bloqueo creativo se manifiesta de otra manera: suelo comenzar muchos cuadros y bocetos de composiciones sin terminarlos. Llego un punto en el que no sé cuál elegir para dedicarle toda mi atención. Lo que he aprendido de esa experiencia es la importancia de organizarme y autodisciplinarme para dar continuidad a las ideas y construir series de obras coherentes y cohesionadas.

Soledad:

El arte contemporáneo ecuatoriano vive un momento de gran diversidad. ¿Cómo observas esta escena y cuáles consideras que son hoy sus principales fortalezas y desafíos?

Maureen:

Creo que la escena artística contemporánea ecuatoriana está cada vez más conectada con las discusiones y tendencias del panorama internacional. En los últimos años hemos visto una mayor presencia de artistas ecuatorianos en bienales, ferias, residencias y exposiciones fuera del país, lo que refleja un ecosistema cada vez más activo y diverso.

Pienso que una de las fortalezas de la escena ecuatoriana es esa diversidad de perspectivas y de iniciativas. Uno de sus principales desafíos sigue siendo ampliar las oportunidades de internacionalización, fortalecer el apoyo institucional y generar más espacios de diálogo entre los curadores, los coleccionistas, los proyectos independientes y las instituciones culturales.

También sería valioso impulsar la creación de colecciones institucionales y una participación más activa de empresas e instituciones en el fomento de las artes plásticas mediante programas de mecenazgo, desarrollados en colaboración con galerías y espacios de arte de distintas ciudades del país.

Soledad:

Si alguien se encontrara por primera vez con una de tus obras, ¿qué emoción, reflexión o pregunta te gustaría despertar en esa persona?

Maureen:

Me gustaría despertar asombro y una especie de perplejidad caleidoscópica, como una activación del imaginario oculto de cada persona. Que la obra pueda generar una sensación de esperanza, acompañada de experiencias sensoriales pacíficas y de apertura.

También me interesa provocar curiosidad sobre la apropiación e implementación de las nuevas tecnologías, sin partir de un antagonismo preestablecido ni de prejuicios construidos por los discursos mediáticos.

Soledad:

Naciste y has desarrollado gran parte de tu trayectoria en Guayaquil. ¿Cómo ha marcado la ciudad tu sensibilidad artística y tu forma de entender la creación?

**Maureen:**

Bastante. Me interesan las historias antiguas de la ciudad, del Guayaquil que sobrevivió a los incendios, las historias de los bomberos, los saqueos de piratas, la época de auge del Gran Cacao, las etapas de malas administraciones, el crecimiento acelerado de la urbe, etc.

Vivo cerca del manglar y del estero Salado, y estoy segura de que el entorno natural que me rodea influye en mi trabajo, aunque muchas veces sea de manera inconsciente. La fauna y la flora de ese paisaje forman parte de mi imaginario visual.

Además, tengo una gran fascinación por los artistas plásticos del siglo XX. Me gusta visitar las exposiciones del Museo Municipal y del MAAC cuando presentan muestras relacionadas con ese período o con las corrientes ancestralistas, porque encuentro allí muchas referencias y conexiones con mi propia forma de crear.

Soledad:

¿Qué consideras que hace falta para fortalecer el ecosistema artístico de Guayaquil y generar mayores oportunidades para las nuevas generaciones?

Maureen:

Creo que, además del esfuerzo de los artistas por diversificar sus prácticas y mantenerse al margen de las tendencias pasajeras, es importante fortalecer otros actores dentro del ecosistema artístico.

En cuanto a la generación de oportunidades para nuevas muestras y exhibiciones, dirigiría la atención hacia la labor de los curadores. Considero necesario que la curaduría no se limite únicamente a enfoques académicos tradicionales, sino que también sea más abierta y creativa

frente a las nuevas expresiones híbridas de las generaciones actuales.

Me identifico con esa mezcla de lenguajes y la difuminación de las fronteras entre medios artísticos, especialmente en prácticas que no necesariamente parten de cuestionamientos políticos o identitarios, sino de la experimentación y la búsqueda personal.

En este sentido, también dirigiría una reflexión hacia los jurados de los distintos concursos y fondos de apoyo. A pesar de las estipulaciones establecidas en los reglamentos, en algunos casos siento que existe una tendencia a buscar cumplir con ciertas cuotas o criterios predeterminados dentro de los planteamientos de las obras, lo que puede terminar condicionando la valoración de la creación y la expresión artística en sí mismas.

Creo que es importante que los procesos de selección mantengan una apertura hacia propuestas que surgen desde la experimentación, la investigación personal y la intuición, sin exigir necesariamente que toda obra deba responder a lecturas críticas superficiales o a marcos conceptuales previamente establecidos.

Soledad:

Para cerrar, ¿qué significa para ti seguir pintando lo invisible en un mundo que cambia constantemente?

Maureen:

Para mí significa seguir explorando el espacio nebuloso que existe entre la realidad terrenal y la realidad virtual. Intento construir un puente, a través de la práctica pictórica, el dibujo, la pintura digital y el collage sonoro, entre el flujo acelerado de imágenes que consumimos todos los días y nuevas formas de apropiarnos de ellas, imaginarlas y percibir el mundo.



Mascotas y convivencia:

los derechos que llegan con responsabilidades

Hubo un tiempo en el que los animales domésticos ocupaban un lugar muy distinto en nuestras vidas. Vivían fuera de casa, cumplían funciones concretas y rara vez eran considerados parte íntima de la familia. Hoy, esa realidad ha cambiado profundamente. Para millones de personas, un perro o un gato ya no es simplemente una mascota: es compañía, refugio emocional, rutina, afecto y, en muchos casos, familia.

Y quizás eso explique por qué la sociedad ha empezado a transformarse alrededor de ellos.

En Ecuador, la aceptación de mascotas en espacios públicos ha avanzado de manera importante durante los últimos años. Cada vez son más comunes los restaurantes, cafeterías, hoteles y centros comerciales que permiten el ingreso de animales de compañía. Algo que hace apenas una década parecía excepcional, hoy empieza a integrarse con naturalidad a la vida urbana.

Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer.

Basta mirar países como Italia para entender hasta qué punto puede evolucionar esta convivencia. Allí, perros y gatos son aceptados incluso en supermercados, tiendas y numerosos espacios cotidianos porque la sociedad entendió algo fundamental: para muchas personas, sus animales forman parte de su núcleo afectivo más cercano. Separarlos constantemente de su vida diaria resulta, en ciertos casos, tan difícil como dejar atrás a un miembro de la familia.

Pero todo derecho trae consigo una responsabilidad.

Y quizás ese sea el gran desafío que enfrentamos hoy como sociedad. Porque avanzar hacia una convi-

venia más abierta con las mascotas no depende únicamente de que los establecimientos acepten animales, sino también de que los propietarios entiendan lo que implica compartir espacios públicos con otros.

Llevar un perro a un restaurante, a un centro comercial o a una cafetería requiere mucho más que cariño por el animal. Requiere educación, entrenamiento y sentido común. Una mascota que comparte espacios con otras personas debe tener un comportamiento adecuado: no ladrar de manera descontrolada, no saltar sobre desconocidos, no generar situaciones incómodas o inseguras.

Y también implica asumir responsabilidades concretas. Si ocurre un accidente, hay que limpiarlo. Si existe algún daño, debe pagarse. Si el animal no tolera ciertos entornos o estímulos, quizás no sea el momento adecuado para exponerlo a esos espacios.

El problema aparece cuando algunos propietarios confunden amor con permisividad. Sacan a sus mascotas sin entrenamiento, sin control y sin considerar que el espacio público es compartido. Y esas conductas irresponsables terminan generando rechazo hacia todos los demás.

Muchos establecimientos que inicialmente abrieron sus puertas a las mascotas terminan restringiendo el acceso no por los animales, sino por el comportamiento de ciertos dueños. Porque, al final, el problema rara vez es el perro; suele ser el humano al otro extremo de la correa.

Y ahí surge una pregunta incómoda, pero necesaria: ¿quién debe educar a los propietarios?

La respuesta no es simple. Proba-

blemente no recaiga únicamente en leyes o reglamentos, sino en algo mucho más profundo: la educación en respeto, empatía y convivencia. Tal vez el verdadero desafío no sea enseñar únicamente a convivir con mascotas, sino enseñar a convivir en sociedad.

Vivimos una época donde reclamamos derechos con rapidez, pero muchas veces olvidamos que esos derechos solo pueden sostenerse si van acompañados de responsabilidad y consideración hacia los demás. Y eso empieza desde temprano: en la escuela, en casa, en la manera en que enseñamos a niños y jóvenes a compartir espacios, respetar límites y pensar más allá de sí mismos.

Porque sí, las mascotas merecen cada vez más espacio en nuestra vida pública. Han demostrado ser fuente de compañía, estabilidad emocional y afecto genuino en un mundo donde muchas personas viven solas o encuentran en sus animales el vínculo más constante de su día a día. Pero si queremos seguir avanzando hacia una sociedad más abierta y pet friendly, debemos entender que la convivencia no puede construirse solo desde el afecto. También necesita lógica, educación y respeto.

En Club Provenzal creemos que una sociedad verdaderamente moderna no es la que simplemente permite más cosas, sino la que aprende a convivir mejor. Y quizás el futuro de nuestras mascotas en los espacios públicos dependa justamente de eso: de entender que compartir implica siempre una responsabilidad mutua.

Porque convivir no es imponer nuestra presencia. Es lograr que todos —personas y animales— puedan sentirse cómodos en el mismo espacio.



La química invisible del perfume: por qué una fragancia nunca huele igual en dos personas.

Existe una escena que se repite constantemente en el mundo de la perfumería: alguien prueba una fragancia en otra persona, se enamora de cómo huele y, al usarla sobre su propia piel, descubre algo completamente distinto. Más dulce, más intensa, más metálica, más cálida... o simplemente diferente.

Durante años, la explicación más popular —y simplificada— ha sido culpar al famoso “pH de la piel”. Pero la realidad es mucho más compleja,

fascinante y profundamente humana. Porque un perfume no es una fórmula estática: es una estructura viva que reacciona constantemente con el cuerpo de quien lo lleva.

La piel no es una superficie neutra. Es un ecosistema biológico en permanente actividad. Y cuando una fragancia entra en contacto con ella, comienza una interacción química silenciosa que transforma el desarrollo del perfume desde los primeros segundos hasta las últimas horas.

Uno de los factores más importantes es el sebo cutáneo, esa capa natural de lípidos que protege la piel. Las moléculas aromáticas —especialmente las más pesadas y sofisticadas— poseen afinidad por las grasas, lo que en química se conoce como comportamiento lipofílico. En términos simples: ciertas moléculas “se adhieren” mejor a pieles más ricas en lípidos.

Por eso, una piel seca suele hacer que un perfume desaparezca más rápido, mientras que una piel más nutrida o naturalmente oleosa puede actuar como un verdadero anclaje aromático, prolongando la presencia y

profundidad de la fragancia. Es lo que en perfumería se llama *sustantividad*: la capacidad de un aroma para permanecer y evolucionar sobre la piel.

Y aquí aparece algo interesante: los perfumes con ingredientes naturales suelen reaccionar más intensamente a estas variaciones biológicas. A diferencia de muchas composiciones completamente sintéticas —más lineales y controladas— las materias primas naturales tienen estructuras moleculares complejas y vivas que interactúan de forma más orgánica con quien las lleva.

Pero la piel no solo produce lípidos. También alberga millones de microorganismos.

La llamada flora cutánea —las bacterias y microorganismos que viven naturalmente sobre nosotros— participa activamente en la transformación de ciertas moléculas aromáticas. Algunas bacterias metabolizan compuestos específicos y modifican sutilmente el olor percibido. Por eso, un mismo perfume puede volverse más cremoso, más animal, más dulce o incluso más ácido dependiendo de la microbiota de cada persona.



Es una de las razones por las que ciertos perfumes parecen “fundirse” maravillosamente con algunas pieles y no con otras. No es magia ni marketing: es biología.

Y luego está el calor.

La temperatura corporal actúa como un motor de evaporación molecular. Cuanto mayor es el calor de la piel, mayor energía cinética adquieren las moléculas aromáticas y más rápido se proyectan hacia el ambiente. Por eso las fragancias suelen desarrollarse de manera más intensa en zonas cálidas del cuerpo como el cuello, las muñecas o detrás de las rodillas.

También explica por qué un perfume cambia según el clima, la estación o incluso el estado emocional de quien lo usa. El estrés, el movimiento, la circulación y la temperatura corporal alteran directamente la forma en que una fragancia evoluciona.

En realidad, el perfume no “huele” únicamente por sí mismo. Huele en relación con un cuerpo.

Y quizás ahí reside una de las mayores bellezas de la perfumería au-

téntica: la imposibilidad de repetir exactamente la misma experiencia en dos personas distintas.

Esto resulta especialmente evidente en la perfumería nicho y en las composiciones con alto contenido de materias primas naturales —resinas, maderas, flores reales, musgos, cítricos prensados, vainillas naturales o almizcles botánicos— donde el perfume no busca ser completamente uniforme, sino evolucionar con quien lo lleva.

La industria comercial, sin embargo, muchas veces ha simplificado esta conversación reduciéndola al “pH de la piel”, porque es una explicación rápida y fácil de entender. Pero hacerlo es ignorar la complejidad real de la interacción entre química aromática y biología humana.

Entender esto cambia también la manera de elegir un perfume.

Una fragancia no debería evaluarse únicamente sobre una tira olfativa ni durante los primeros minutos. Necesita tiempo sobre la piel. Necesita calor, movimiento y evolución. Porque el verdadero carácter de un perfume aparece cuando comienza el diálogo

entre sus moléculas y la persona que lo lleva.

Por eso, quizás, los grandes perfumes no se limitan a oler bien. Tienen personalidad. Cambian, evolucionan y cuentan una historia distinta en cada piel.

En Club Provenzal creemos que esa es precisamente la magia de la perfumería: entender que un perfume no es un accesorio estático, sino una extensión invisible de quien somos. Una alquimia íntima entre ciencia, memoria, química y emoción.

Y tal vez por eso ciertas fragancias terminan sintiéndose tan personales. Porque dejan de pertenecer únicamente al perfumista... y comienzan a pertenecer a nuestra propia piel.



El tónico facial: el paso olvidado que puede transformar tu piel.

En muchas rutinas de cuidado facial, el tónico suele ser el gran olvidado. Limpiamos, aplicamos sérums, hidratantes y protector solar, pero el tónico queda relegado como si fuera un paso opcional. La realidad es muy distinta: este producto cumple una función clave en la salud y el equilibrio de la piel, y entender su importancia puede marcar una gran diferencia en cómo luce y se siente nuestro rostro.

¿Qué hace realmente un tónico facial?

Durante años, los tónicos tuvieron fama de ser productos agresivos y cargados de alcohol, utilizados principalmente para "secar" la

piel grasa. Pero la cosmética moderna ha transformado completamente este concepto. Hoy, un buen tónico es un auténtico tratamiento preparador y equilibrante.

Después de la limpieza, la piel puede quedar momentáneamente alterada: el pH cambia, existe pérdida de agua y, dependiendo del limpiador utilizado, la barrera cutánea puede sentirse tirante o sensible. Aquí es donde entra el tónico. Su función principal es re-equilibrar la piel, devolver confort y prepararla para recibir mejor los productos que vienen después.

Además, muchos tónicos modernos contienen ingredientes hidratantes,

calmantes y antioxidantes que aportan beneficios inmediatos y acumulativos. Es decir, no solo refrescan: también hidratan, suavizan, calman y ayudan a fortalecer la barrera cutánea.

La diferencia entre aplicar o no aplicar un tónico

Una piel correctamente tonificada absorbe mejor sérums y cremas. Es como preparar la tierra antes de sembrar: cuando la piel está equilibrada y ligeramente humedecida, los activos penetran de manera más eficaz y uniforme.

Además, el tónico ayuda a minimizar la sensación de sequedad, especialmente en pieles deshidratadas o sensibles, y puede aportar

luminosidad y frescura inmediata. En pieles mixtas o grasas, ayuda a equilibrar sin necesidad de recurrir a fórmulas agresivas que terminan alterando aún más la producción natural de sebo.

Elegir bien también importa

No todos los tónicos son iguales. Lo ideal es buscar fórmulas libres de alcohol agresivo y enriquecidas con ingredientes botánicos, aguas florales, antioxidantes y agentes humectantes. Un buen tónico no debe "arder" ni dejar sensación tirante; debe hacer que la piel se sienta fresca, flexible y cómoda.

Hoy, las marcas que entienden el cuidado facial desde una perspectiva

más consciente y sofisticada desarrollan tónicos que se convierten en auténticos tratamientos líquidos.

Productos formulados no solo para complementar la rutina, sino para potenciarla.

Porque al final, el cuidado de la piel no depende de un único producto milagroso, sino de pequeños pasos consistentes y bien pensados. Y el tónico facial, lejos de ser un extra, es uno de esos pasos fundamentales que jamás deberíamos descuidar.

— complementalo con un limpiador —>



Agua esencial: Como un toque de vitalidad, este tónico brinda un velo de hidratación para una piel radiante y prepara la piel para una mejor absorción de nutrientes.

El tónico iluminador: tienen una fórmula 4 en 1 que ilumina, hidrata, exfolia y calma, para mejorar visiblemente el tono de piel.

Aporta un alivio instantáneo y mejora la textura de la piel y la hiperpigmentación para revelar una tez más uniforme y luminosa día tras día.

Limpiador karité: Enriquecida con extracto de karité hidratante y agua floral de azahar calmante, envuelve la piel en un capullo de suavidad y la deja con una sensación suave, flexible y fresca.

Limpiador Divina: Enriquecido con aceite esencial de Siempreviva con propiedades antiedad y AHA (ácido cítrico y láctico) para una exfoliación suave, el Limpiador Cremoso Divina Siempreviva ayuda a suavizar y revitalizar la piel.





Minoxidil

o tratamientos cosméticos avanzados:
¿qué opción elegir frente a la caída del cabello?

Pocas situaciones generan tanta preocupación como descubrir más cabellos de lo habitual en el cepillo, la almohada o el desagüe de la ducha. La caída capilar es una realidad que afecta a hombres y mujeres de todas las edades y, cuando aparece, la primera pregunta suele ser la misma: ¿qué tratamiento funciona realmente?

Entre las opciones más conocidas se encuentra el minoxidil, considerado desde hace décadas uno de los tratamientos de referencia para ciertos tipos de alopecia. Pero en los últimos años han surgido nuevas alternativas dermocosméticas, como los tratamientos avanzados desarrollados por laboratorios especializados en salud capilar, que buscan actuar sobre el folículo desde una perspectiva más integral.

¿Son alternativas excluyentes? ¿Se pueden combinar? ¿Cuál es la mejor opción? La respuesta, como suele ocurrir en salud capilar, depende de cada caso.

El minoxidil: el clásico de la terapia capilar

El minoxidil es un medicamento de uso tópico que actúa principalmente aumentando la irrigación sanguínea alrededor del folículo piloso y prolongando la fase de crecimiento del cabello.

Su principal indicación es la alopecia androgenética, es decir, la pérdida progresiva de cabello asociada a factores hormonales y genéticos.

Su gran ventaja es que cuenta con décadas de uso clínico y numerosos estudios que respaldan su eficacia. En muchas personas consigue ralentizar la caída e incluso aumentar la densidad capilar tras varios meses de aplicación constante.

Sin embargo, también presenta algunas limitaciones.

Los resultados suelen tardar entre tres y seis meses en hacerse visibles. Además, durante las primeras semanas puede aparecer un fenómeno conocido como shedding, una caída temporal que suele generar preocupación entre quienes comienzan el tratamiento.

Otro aspecto importante es que el minoxidil requiere continuidad. Cuando se suspende, el folículo deja de recibir ese estímulo farmacológico y, con frecuencia, los resultados obtenidos disminuyen progresivamente.

Tampoco es raro que algunas personas experimenten irritación, descamación o sensibilidad en el cuero cabelludo.

La nueva generación de tratamientos capilares

La dermocosmética capilar moderna ha evolucionado enormemente durante la última década. Hoy existen tratamientos formulados para actuar no solo sobre la caída, sino también sobre el entorno biológico del folículo.

Laboratorios especializados como Nuggela & Sulé han desarrollado protocolos que combinan activos energizantes, antioxidantes, reguladores y estimuladores del crecimiento para mejorar la salud capilar desde distintos frentes.

Su enfoque parte de una idea sencilla: un cabello fuerte nace de un cuero cabelludo sano y de un folículo bien nutrido.

Entre los activos más estudiados destacan el glucógeno marino, que aporta energía a las células responsables del crecimiento capilar; el extracto de cebolla roja, rico en quercetina y compuestos azufrados que favorecen la microcirculación; y complejos específicos como Capixyl™, diseñados para actuar sobre mecanismos relacionados con la caída y el debilitamiento folicular.

A diferencia de un medicamento, estos tratamientos buscan optimizar las condiciones biológicas del cuero cabelludo y favorecer un crecimiento capilar más saludable y sostenido.

¿Cuál es la principal diferencia?

La diferencia fundamental entre ambas estrategias está en el enfoque. El minoxidil actúa como un estímulo farmacológico directo sobre el folículo.

Los tratamientos dermocosméticos avanzados trabajan sobre el ecosistema capilar: energía celular, inflamación, calidad del cuero cabelludo, nutrición folicular, estrés oxidativo y fortaleza de la hebra.

En otras palabras, uno busca estimular el crecimiento; el otro busca crear las condiciones para que el crecimiento ocurra de la mejor manera posible.

¿Se pueden combinar?

La respuesta es sí.

De hecho, muchos especialistas consideran que ambos enfoques pueden ser complementarios.

En personas con alopecia androgenética diagnosticada, el minoxidil pue-

de actuar como tratamiento principal mientras que los tratamientos dermocosméticos ayudan a mejorar la calidad del cuero cabelludo, fortalecer la fibra capilar y optimizar el entorno folicular.

Es una estrategia similar a la que se utiliza en otras áreas de la salud: un tratamiento aborda la causa principal y otro contribuye a mejorar el terreno sobre el que se desarrolla el problema.

¿Y utilizarlos de forma alternada?

También puede ser una opción en determinados casos.

Por ejemplo, personas que han completado un ciclo de minoxidil bajo supervisión médica pueden recurrir posteriormente a tratamientos cosméticos intensivos para mantener la salud capilar y reforzar la densidad obtenida.

Asimismo, quienes presentan caídas estacionales, efluvios telógenos asociados al estrés, al posparto o a cambios hormonales temporales, pueden beneficiarse de tratamientos cosméticos específicos sin necesidad de recurrir necesariamente a terapias farmacológicas.

La decisión dependerá siempre del origen de la caída y de la evaluación profesional correspondiente.

El verdadero objetivo: recuperar la salud capilar

A menudo se habla de la caída del cabello como si el único objetivo fuera detenerla. Sin embargo, el éxito de un tratamiento no debería medirse únicamente por la cantidad de cabellos que permanecen en la cabeza.

La calidad de la hebra, el grosor, la densidad, el estado del cuero cabelludo y la salud del folículo son factores igual de importantes.

Por eso, antes de elegir entre una opción u otra, conviene responder una pregunta fundamental: ¿estamos ante una alopecia diagnosticada que requiere tratamiento médico o ante un cabello debilitado que necesita recuperar su equilibrio?

La respuesta marcará el camino.

Porque al final, más allá de medicamentos, sérums o champús, la verdadera meta sigue siendo la misma: un cabello fuerte, sano y capaz de expresar todo su potencial.



Cèdre Gingembre

La fuerza amaderada del cedro se enciende con un soplo especiado de jengibre, en una fragancia vibrante, elegante y llena de carácter.



Nérolí Orchidée

La frescura luminosa del neroli se entrelaza con la delicadeza aterciopelada de la orquídea, creando una estela floral, femenina y sofisticada.



Rose

Una rosa fresca y radiante, acariciada por notas delicadas que revelan una feminidad natural, elegante y atemporal.

Marcas

Aceites esenciales y absolutos: la alquimia invisible detrás de un gran perfume.

Los absolutos suelen ser mucho más densos, profundos y complejos olfativamente. Conservan facetas cálidas, animales, melosas o incluso ligeramente húmedas de la planta original que muchas veces desaparecen en la destilación. Un absoluto de jazmín, por ejemplo, no huele únicamente a "flor blanca": puede revelar notas afrutadas, verdes, animales, especiadas e incluso sensuales. Un absoluto de rosa puede sentirse aterciopelado, oscuro y envolvente, muy distinto al brillo más limpio de una rosa destilada.

En otras palabras: el aceite esencial suele mostrar la luz de una materia prima; el absoluto, su profundidad.

Por eso, en perfumería de autor y alta perfumería, ambos materiales se utilizan estratégicamente dentro

de la pirámide olfativa. El perfumista trabaja casi como un compositor, entendiendo qué tipo de extracción necesita para construir determinadas emociones, texturas o evoluciones sobre la piel.

Y ahí radica una de las grandes diferencias entre un perfume de calidad y muchas fragancias comerciales sintéticas o imitaciones de perfumes de lujo.

Las materias primas naturales — especialmente los absolutos— son extremadamente costosas. Para producir apenas un kilogramo de absoluto de jazmín pueden necesitarse toneladas de flores recogidas manualmente antes del amanecer. Lo mismo ocurre con la rosa, el iris o ciertas maderas preciosas. Detrás de cada gota existe agricultura, cli-



White fig & cashmere

Higo maduro, leche de coco, madera de cashmere. Un verano italiano, cálido y cremoso, que parece no querer terminar.



Jasmine & waterlily

Jazmín sobre el agua. Pétalos blancos, luz de mañana y una calma que permanece mucho después de haberse ido.



Black pepper & sandalwood

Pimienta negra, canela, sándalo. Elegante al principio, más oscuro después. Definitivamente, no tan inocente como parece.

ma, tiempo, conocimiento botánico y procesos químicos sofisticados.

La perfumería sintética, por el contrario, busca reproducir ciertos olores mediante moléculas creadas en laboratorio. Y es importante entender algo: esto no es necesariamente negativo. La química sintética moderna ha permitido ampliar enormemente la creatividad perfumística y reducir el impacto ambiental de algunas materias primas naturales escasas.

El problema aparece cuando una fragancia se construye únicamente desde la imitación rápida y lineal, buscando copiar superficialmente el olor de un perfume de alta gama sin reproducir su complejidad, evolución ni profundidad. Muchas imitaciones logran parecerse en la salida —los

primeros minutos— pero fracasan en el desarrollo sobre la piel, porque carecen de la riqueza molecular y la arquitectura olfativa que aportan las materias primas nobles.

Un perfume de calidad no se limita a oler bien en un instante. Evoluciona. Respira. Cambia con el tiempo, con la temperatura corporal y con la química de quien lo lleva. Tiene relieve, transición y textura. Y esa complejidad nace precisamente de la interacción entre ciencia, naturaleza y composición artística.

Por eso la perfumería fina no debería entenderse únicamente como lujo, sino como artesanía química y sensorial.

En Club Provençal creemos que comprender lo que hay detrás de

una fragancia transforma por completo la experiencia de usarla. Porque cuando entendemos el tiempo, el conocimiento y las materias primas necesarias para crear un gran perfume, dejamos de percibirlo como un simple accesorio y empezamos a verlo como lo que realmente es: una obra invisible construida molécula a molécula.



La ansiedad de lo inmediato: cuando dejamos de darle tiempo a la vida.



Vivimos en una época obsesionada con la inmediatez. Todo debe suceder rápido: las respuestas, los resultados, el éxito, la belleza, el reconocimiento. Pedimos comida en minutos, consumimos contenido en segundos y buscamos transformar nuestro cuerpo, nuestra piel o incluso nuestro estado emocional con soluciones instantáneas que prometen cambiarlo todo sin esfuerzo.

Y, sin darnos cuenta, hemos empezado a perder algo profundamente humano: la capacidad de esperar.

Las redes sociales han acelerado esa sensación de urgencia constante. Vemos resultados editados, cuerpos irreales, rutinas milagrosas, promesas de transformación exprés y vidas aparentemente perfectas que parecen construidas para hacernos sentir que siempre llegamos tarde. La publicidad moderna ya no vende solo productos; vende velocidad. Nos convence de que todo lo natural es demasiado lento y de que cualquier proceso que requiera tiempo debe ser reemplazado por una alternativa "más eficiente".

Pero el cuerpo humano, la mente y la vida no funcionan con la lógica de un algoritmo.

Lo verdaderamente profundo necesita tiempo.

Una alimentación equilibrada y consciente no transforma el cuerpo de la noche a la mañana, pero permite que el organismo se adapte de manera sana y sostenible. El resultado quizá tarde más en aparecer, pero permanece. El cuerpo aprende,

se estabiliza y evita esos efectos rebote que tantas veces nacen de los extremos y de la desesperación por obtener cambios inmediatos.

Lo mismo ocurre con el cuidado de la piel. Una rutina formulada con cosmética natural, respetuosa y bien pensada requiere constancia. La piel necesita tiempo para regenerarse, nutrirse y fortalecerse. Sin embargo, vivimos cambiando productos cada pocas semanas porque esperamos resultados instantáneos. Y en esa ansiedad, interrumpimos procesos que quizás estaban comenzando a funcionar. Queremos efectos rápidos, aunque muchas veces eso implique fórmulas agresivas o soluciones cuyos efectos a largo plazo todavía desconocemos.

Hemos empezado a forzar lo natural con lo artificial, como si todo lo que crece lentamente fuera insuficiente.

Pero basta observar la vida para entender que nada verdaderamente valioso ocurre de inmediato. Un árbol tarda años en dar sombra. Una relación necesita tiempo para consolidarse. El conocimiento se construye con experiencia. La confianza se gana lentamente. Incluso el cuerpo humano sana siguiendo ritmos que no siempre podemos acelerar sin consecuencias.

Y quizás ese sea el verdadero problema de nuestro tiempo: hemos confundido velocidad con progreso.

La recompensa inmediata produce satisfacción rápida, pero pocas veces profundidad. Nos acostumbramos tanto a obtener estímulos constantes que

comenzamos a perder la sensibilidad hacia las cosas simples: una conversación sin interrupciones, una comida compartida sin teléfonos sobre la mesa, el placer de leer despacio, el silencio, la contemplación, el proceso mismo de construir algo con paciencia.

La vida acelerada no solo nos roba tiempo; también nos roba presencia.

Nos hace mirar siempre hacia el siguiente resultado sin habitar el presente. Nos empuja a consumir más y sentir menos. A cambiar constantemente en lugar de sostener procesos. Y, sobre todo, nos hace olvidar que muchas de las mejores cosas de la vida no se pueden apresurar.

En Club Provenzal creemos que volver a valorar el tiempo es también una forma de salud. Permitir que lo natural haga su trabajo. Entender que el bienestar verdadero no suele ser inmediato, sino progresivo. Que la belleza más duradera no nace de la urgencia, sino del cuidado constante. Que el cuerpo, la mente y la vida necesitan equilibrio más que velocidad.

Quizás el verdadero lujo hoy no sea obtenerlo todo rápido, sino recuperar la capacidad de esperar sin ansiedad. Dar espacio a los procesos. Volver a disfrutar el esfuerzo, la construcción lenta y las pequeñas recompensas cotidianas que aparecen cuando dejamos de correr.

Porque hay cosas que solo florecen cuando se les da tiempo. Y la vida, probablemente, sea la más importante de todas.

CEPILLO INFINITO

La pieza de diseñador, creada para celebrar 150 años de Acca Kappa



Infinito es una interpretación contemporánea del saber hacer de Acca Kappa: diseño, tradición y excelencia artesanal reunidos en una sola pieza.

Se fabrican 300 unidades al año.

ACCA KAPPA
dal 1869



**Sección con Carmen
Sánchez Moreno**

Proteínas animales y vegetales:

En la edición anterior de Alimentación con propósito, Carmen Sánchez Moreno nos ayudó a dejar atrás el miedo a las grasas. Aprendimos que no deben eliminarse, sino elegirse según su calidad, su procedencia y las necesidades de cada persona.

Esta vez abordamos otro nutriente esencial que también genera dudas y posiciones enfrentadas: las proteínas. ¿Son mejores las de origen animal? ¿Las vegetales pueden sustituirlas? ¿Qué lugar ocupan los suplementos proteicos?

Volvemos a conversar con Carmen para entenderlo sin extremos.

Carmen, empecemos por lo esencial: ¿para qué necesitamos proteínas?

—Las proteínas intervienen en la

formación, el mantenimiento y la reparación de los tejidos. Son necesarias para conservar la masa muscular, pero también participan en la producción de enzimas, hormonas y anticuerpos, y forman parte de la piel, el cabello y otras estructuras del organismo.

Al digerirlas, el cuerpo las descompone en aminoácidos. Algunos puede producirlos, pero otros deben obtenerse necesariamente a través de la alimentación.

Entonces, no basta con mirar cuántos gramos de proteína contiene un alimento.

—Exactamente. También importa su composición en aminoácidos, cuánto puede aprovechar el organismo y qué otros nutrientes la acompañan.

¿Qué diferencia a las proteínas animales?

—Las proteínas animales suelen describirse como completas. ¿Qué quiere decir?

—Que normalmente aportan todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas y presentan una buena digestibilidad. Las encontramos en carnes, pescados, huevos y lácteos.

Además de proteína, estos alimentos pueden proporcionar vitamina B12, hierro, zinc y calcio. Los pescados grasos aportan también omega-3.

—¿Eso significa que cualquier fuente animal es recomendable?

—No. Hay que diferenciar entre un pescado, un huevo o una carne fres-

ca y un embutido o una carne muy procesada. El alimento debe valorarse en conjunto.

Lo razonable es priorizar pescado, huevos, aves, lácteos naturales —cuando se toleran bien— y carnes frescas en cantidades moderadas. Los embutidos y productos cárnicos procesados deberían consumirse solo ocasionalmente.

¿Y qué nos ofrecen las proteínas vegetales? —¿Cuáles son sus principales fuentes?

—Las encontramos en lentejas, fréjoles, garbanzos, arvejas, soya, quinua, cereales integrales, frutos secos y semillas.

Su ventaja es que, además de proteína, suelen aportar fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos vegetales beneficiosos. Generalmente también contienen menos grasas saturadas que muchas fuentes animales.

—¿Es verdad que las proteínas vegetales están incompletas?

—Es una forma demasiado simple de explicarlo. Los vegetales contienen aminoácidos esenciales, pero algunas fuentes aportan cantidades más reducidas de uno o varios de ellos y pueden ser algo menos digestibles.

Por eso conviene variar. Las legumbres y los cereales se complementan muy bien. En Ecuador tenemos un ejemplo cotidiano: la menestra con arroz. No es necesario combinarlos siempre en el mismo plato; lo importante es que exista variedad a lo largo del día.

Alimentos como la soya y la quinua, además, presentan perfiles de aminoácidos particularmente completos.

Entonces, ¿pueden sustituirse unas por otras?

—Llegamos a la gran duda: ¿podemos sustituir completamente la proteína animal por la vegetal?

—Sí, pero debe hacerse de forma planificada. Una alimentación vegetariana o vegana puede cubrir las necesidades de proteína si incluye suficientes legumbres, cereales integrales, soya, frutos secos y semillas.

El cuidado no se limita a la proteína. En una dieta completamente vegetal hay que prestar atención especial a la vitamina B12, que debe obtenerse mediante suplementos o alimentos fortificados, además de vigilar nutrientes como hierro, zinc, calcio, vitamina D, yodo y omega-3.

—¿Y podríamos ir al extremo contrario y alimentarnos principalmente con productos animales?

—Tampoco sería una buena idea. Los alimentos animales no aportan fibra y no pueden sustituir los beneficios de las legumbres, los vegetales, las frutas y los cereales integrales.

No hay necesidad de enfrentar ambas fuentes. Para la mayoría de las personas, alternar proteínas animales de buena calidad con proteínas vegetales permite construir una alimentación más variada y completa.

El whey aislado: ¿alimento o suplemento?

—Hoy vemos batidos de proteína en gimnasios, supermercados y redes sociales. ¿Qué es exactamente el whey aislado?

—Es una proteína obtenida del suero de la leche. En su versión aislada, o whey isolate, pasa por un proceso que concentra más la proteína y reduce gran parte de la grasa y la lactosa.

Aporta todos los aminoácidos esenciales y es especialmente rica en leucina, uno de los aminoácidos que intervienen en la síntesis de proteína muscular.

—¿Para quién puede resultar útil?

—Puede ser práctico para personas activas, adultos que necesitan preservar masa muscular o quienes no consiguen cubrir fácilmente sus requerimientos con las comidas. También puede ser cómodo después del ejercicio o como complemento de un desayuno o una merienda con poca proteína.

Su utilidad depende, ante todo, de que ayude a alcanzar el consumo total necesario. El momento exacto en que se toma suele ser menos importante que mantener una ingesta adecuada y bien distribuida durante el día.

—¿El aislado es siempre mejor que el concentrado?

—No necesariamente. El aislado suele contener una mayor proporción de proteína y menos lactosa, por lo que algunas personas lo digieren mejor. Pero alguien que tolera bien los lácteos puede utilizar una proteína concentrada de buena calidad sin problema.

Lo importante es revisar la etiqueta: cantidad real de proteína, azúcares añadidos, ingredientes innecesarios y tamaño de la porción.

—¿Puede sustituir una comida?

—No debería convertirse habitualmente en el reemplazo de una alimentación completa. Es un suplemento:

aporta proteína de forma cómoda, pero no sustituye la fibra, las vitaminas, los minerales y la variedad que ofrece una comida bien construida.

Tampoco crea músculo por sí solo. Para conservarlo o desarrollarlo se necesita ejercicio —especialmente trabajo de fuerza—, suficiente energía, descanso y una alimentación equilibrada.

Una guía sencilla para llevar a la mesa

—Carmen, ¿cómo podemos aplicar todo esto sin complicarnos?

—Incluyendo alguna fuente de proteína en las comidas principales y variando su origen. Un día puede ser pescado, otro huevos o pollo, y en otras comidas lentejas, fréjoles, garbanzos o quinua.

No todas las comidas necesitan carne y no todos necesitan un batido. La elección debe responder a la edad, la actividad física, el estado de salud y el resto de la alimentación.

—Entonces, ¿proteína animal o vegetal?

—No tenemos que elegir un bando. Las animales suelen aportar proteínas de fácil aprovechamiento y nutrientes como vitamina B12; las vegetales ofrecen proteína junto con fibra y otros componentes beneficiosos.

Pueden combinarse o, con una planificación adecuada, sustituirse. La clave está en la variedad, la cantidad suficiente y la calidad de los alimentos elegidos.

Para recordar

Las proteínas son indispensables, pero más no siempre significa mejor. Importan su procedencia, los nutrientes que las acompañan y las necesidades reales de cada persona.

Las fuentes animales y vegetales no tienen por qué competir: pueden complementarse y ayudarnos a construir una alimentación más completa. Los suplementos, como el whey aislado, son una herramienta útil cuando existe una necesidad concreta, pero no reemplazan una buena dieta.

En nuestra próxima conversación entraremos en otro territorio lleno de mitos, restricciones y sentimientos de culpa: ¡los temidos carbohidratos! ¿Son realmente responsables del aumento de peso? ¿Debemos eliminarlos por la noche? ¿Y qué diferencia existe entre una fruta, un plato de arroz y un producto cargado de azúcar?

Lo descubriremos en la siguiente edición de Alimentación con propósito.

White Moss:



el aroma de la elegancia silenciosa

El universo de la perfumería está lleno de aromas que atraviesan épocas y generaciones sin perder vigencia. Uno de ellos es, sin duda, el llamado White Moss o "Muschio Bianco", un acorde olfativo que ha conquistado la perfumería contemporánea gracias a su capacidad de transmitir limpieza, elegancia y bienestar con una naturalidad única.

Pero, ¿qué es exactamente el White Moss? A diferencia de lo que muchas personas imaginan, no se trata de un musgo literal o de una sola materia prima natural. El "muschio bianco" es un acorde olfativo construido alrededor de almizcles suaves y limpios, creado para evocar la sensación de piel recién bañada, lino fresco y pureza discreta. Nació como una evolución moderna de las notas almizcladas clásicas, alejándose de los almizcles animales intensos del pasado para dar paso a composiciones más luminosas, ligeras y universales.

Su éxito radica precisamente en esa dualidad: tiene presencia, pero no pesa; se siente elegante, pero nunca exagerado. Es una familia olfativa profundamente versátil, capaz de adaptarse tanto a hombres como a mujeres y de acompañar cualquier momento del día.

Dentro de su construcción olfativa, los perfumes White Moss suelen incorporar notas cítricas, lavanda, aldehídos, maderas suaves y almizcles blancos. El resultado es una fragancia fresca, limpia y reconfortante, con una sensación casi táctil de suavidad. Son perfumes que hablan de bienestar más que de seducción explícita; de una elegancia silenciosa que no necesita imponerse.

Precisamente por esa capacidad de convertirse en una segunda piel, el White Moss se ha transformado en uno de los acordes más apreciados en la perfumería de nicho y en el cuidado personal de lujo. Y dentro de este universo, hay una creación que se ha convertido en referente internacional: White Moss Eau de Parfum de Acca Kappa.

Inspirado en los jardines italianos bañados por la luz del verano, el White Moss de Acca Kappa interpreta este acorde desde una mirada refinada y profundamente equilibrada. Su apertura cítrica de limón y bergamota aporta luminosidad inmediata, mientras que el enebro y la lavanda añaden un carácter aromático limpio y sofisticado. En el corazón aparecen notas aldehídicas y maderas suaves que generan esa sensación de ropa blanca impecable y piel cuidada.

Finalmente, el fondo de almizcles blancos, ámbar y cedro envuelve la composición en una calidez discreta y profundamente elegante.

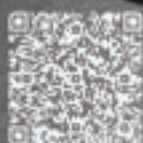
Lo que hace especial a esta fragancia no es solo su construcción técnica impecable, sino la emoción que transmite. White Moss de Acca Kappa tiene la rara capacidad de hacer sentir bien a quien lo lleva. No busca dominar el espacio ni anunciarse con intensidad; busca acompañar, armonizar y permanecer cerca de la piel.

Por eso se encuentra entre los White Moss mejor valorados del mundo. Porque logra algo muy difícil en perfumería: ser sofisticado y fácil de llevar al mismo tiempo. Funciona en días cálidos, después de la ducha, para trabajar, para viajar o incluso antes de dormir. Es un perfume que se integra en la vida cotidiana con naturalidad y convierte la frescura en una forma de lujo silencioso.

En un momento donde muchas fragancias buscan llamar la atención de inmediato, White Moss de Acca Kappa recuerda que la verdadera elegancia suele ser la más sutil. Esa que no se impone, pero que permanece en la memoria.

SKIN HOMO CARE

MUSCHIO BIANCO



Escanea este QR y obtén
-15% en tu compra online
* Aplica al totalizar tu pedido

ACCA KAPPA
dal 1869

L'Occitane celebra la llegada a Cuenca

Un nuevo capítulo para L'Occitane en Ecuador comenzó en Cuenca con la inauguración de su primera boutique en la ciudad, ubicada en Mall del Alto. La apertura reunió a invitados especiales, clientes y amigos de la Maison para celebrar la llegada de un espacio inspirado en el art de vivre de la Provence, donde naturaleza, belleza y bienestar se encuentran a través de rituales sensoriales y del savoir-faire que distingue a L'Occitane desde 1976.



La celebración tuvo un significado especial al coincidir con los 50 años de L'Occitane, una historia que comenzó en la Haute-Provence y que hoy continúa creando vínculos alrededor del mundo.





Entre encuentros, descubrimientos y momentos compartidos, los invitados recorrieron la nueva Maison y conocieron algunas de sus colecciones y rituales más icónicos, dando oficialmente la bienvenida a L'Occitane en Cuenca.

Una noche para celebrar nuevos comienzos y, sobre todo, los vínculos que hacen que cada historia cobre vida.



Evento Acca Kappa kholer

Cuando el diseño se encuentra con los sentidos.

Acca Kappa fue parte de una experiencia junto a Kohler by Graiman, donde el diseño, el agua y el bienestar dialogaron a través de espacios creados para inspirar.

Nuestras fragancias y rituales de cuidado acompañaron esta celebración del interiorismo, aportando una dimensión sensorial que transforma cada espacio en una experiencia.



Brunch de verano by Club Provenzal

En el Summer Brunch de Revista COSAS, los cítricos marcaron una jornada llena de frescura y experiencias sensoriales. Acca Kappa presentó su colección Green Mandarin con una activación para manos, mientras L'Occitane compartió su trilogía de Verbena, una propuesta fresca y vibrante ideal para el verano.



L'OCCITANE
EN PROVENCE

Sérum Pro-Firmeza Divina

ALISA LOS 5 TIPOS

de arrugas del rostro

- Frente
- Entrecejo
- Debajo del ojo
- Surcos nasogenianos
- Patas de gallo

Alternativa natural al retinol*

Sin efecto rebote.



Escanea este QR y **obtén**
-15% en tu compra online
*Aplica al totalizar tu pedido

