OCIO MAGAZINE
#tablets

OCIO MAGAZINE

NOVIEMBRE 2020
NÚMERO
CUATRO

*El nuevo medio digital que ofrece **monodosis de información actual sobre gastronomía, compras y ocio** en la Provincia de Alicante*

SUMARIO

GASTRONOMÍA

- Delivery Montoro, gastronomía de nivel en formato take away
- Excursiones de Castalla a Benifato: La Quarantamaula y La Venta de Benifato
- Receta de alcachofas con azafrán de Noelia Pascual, Restaurante Cachito
- Selección de productos gourmet

COMERCIO

- E&M Peluquería y Estética, 12 años de experiencia en el cuidado integral
- Anghara Felipe nos habla de Silfid y cómo la salud del paciente es su razón de ser
- Nuestra selección de shopping

MIND, BODY & SOUL

- Gongsounds de Esther Saranjeet, centro de Yoga y terapia con sonido

#LASCHICASDEOCIO

- Flexibilizar nuestra vida

Recuerda que tienes todo el contenido on line en www.ociomagazine.es

Delivery Montoro, gastronomía de nivel en formato take away

El boom de los servicios para llevar y de reparto a domicilio en el sector de la restauración es ya una realidad en prácticamente todo el mundo. Y es que esta opción ha sido una de las soluciones rápidas que restaurantes y bares han adoptado para poder seguir adelante con sus negocios. Bajo la constante incertidumbre en la que vivimos, saber que está esta posibilidad de poder seguir disfrutando de pequeños placeres gastronómicos o ciertas comodidades, puede aliviarnos a todos -tanto profesionales como usuarios- un poco.

Y en esta nueva realidad irrumpe con fuerza Delivery Montoro, el servicio gastronómico basado en el concepto #fastgood que destaca por su oferta, elaboración y presentación. Tomemos nota.

Pablo Montoro, una vez más, ha dado en el clavo. Siguiendo su instinto, confiando en sus ideas y sabiendo aprovechar las tendencias, ha creado una oferta gastronómica que no deja indiferente a nadie. Ideado en plena pandemia, el proyecto **Delivery Montoro** cogió forma en tiempo record y para la desescalada ya comenzaba a hacer los primeros ensayos para pulir tiempos de entrega, presentaciones y coordinación de equipos.

>> Mmmm... Ese sonido característico cuando se fusionan los sabores en tu boca. En Grupo Montoro han querido hacer realidad su ideal de opciones #fastgood. Aquél que les hace dudar sobre qué pedir siempre. Placer en estado puro sin perder su esencia. ¿Quieres probar?

Una nueva cocina, una redistribución de oficinas, un nuevo acceso para repartidores... Las instalaciones donde hoy puedes encontrar las oficinas de Grupo Montoro y el restaurante gastronómico Espacio Montoro, se adaptaban a la nueva realidad a pasos agigantados. **Mientras tanto, Pablo Montoro y su equipo ideaban qué es lo que ellos desearían saborear un día en el que pides comida a domicilio.**

"Siempre me ha gustado la idea de estar en casa con amigos, pasando un buen rato o viendo un partido o una película. Que se coma con las manos o sin miedo a mancharse un poco, y esa sensación de sabores intensos y bien equilibrados. ***Esa es mi definición de la comida para llevar: rapidez, disfrute y compartir el momento"***

Pero Pablo no podía quedarse simplemente en la confección de una carta para llevar con platos esperables como hamburguesas o pizzas, **para el chef de Elda siempre hay un paso más allá y su huella debe quedar impresa en todo lo que toca.**

>> En esta imagen resalta la Burger Total, carne de buey a la brasa, queso fundido, bacon crujiente, huevo frito con puntillita y "Salsa Boca" especial

La oferta gastronómica debía ser de elaboración cuidada y sorprendente, y a base de materias primas de calidad. **Así comenzaron a trabajar en unas masas a medio camino entre la coca autóctona y la focaccia italiana, consiguiendo un resultado tremendo llamado "Cocaccias" que puedes disfrutar en multitud de combinaciones distintas.** Además también las tienen sin gluten.

Montoro tiene, además, un secreto escondido: es fan de los buenos bocadillos. Es por ello que en Delivery Montoro no pueden faltar creaciones entre panes. Eso sí, elaborando ellos la propia masa y creando sándwiches hojaldrados o panes estilo mollete -todos también con opción sin gluten- que soportan la creatividad del equipo culinario Montoro. **Como ejemplo tenemos el Mollete de papada ibérica con Mozzarela fundida y orégano o un clásico entre los clásicos, el Sándwich hojaldrado de solomillo de vaca rubia gallega "Pepito".**

*“**El proyecto Delivery Montoro está siendo todo un aprendizaje,** pues querer dar una calidad como la que damos, de una forma rápida y una presentación bien cuidada, supone una coordinación increíble en el equipo. Las personas se sorprenderían del trabajazo que hay detrás de cada pedido”*

Y es que, efectivamente, el usuario que elige Delivery Montoro, espera una calidad concreta, y **Pablo y su equipo son conscientes y buscan en todo momento cumplir las expectativas, e incluso superarlas.**

Así, el día a día en Delivery Montoro es frenético. Cuando un restaurante de comida para llevar o a domicilio basa su oferta en elaboraciones propias y genuinas del calibre de Delivery Montoro, el día comienza entre masas, salsas y preparados.

Coordinación de proveedores de materias primas, control de stock, control de packaging, coordinación de riders y a prepararse para cuando comiencen a entrar pedidos. **Desde la llamada del cliente hay 15 minutos para dar salida al pedido y 15 minutos para el reparto. En 30 minutos debe estar entregado.**

Con un servicio de miércoles a domingo los minutos están contados, pero eso no puede impedir que la oferta vaya innovándose y creciendo. **Nuevos sabores en las Cocaccias, nuevos bocadillos y seguir invirtiendo tiempo en sorprender con entrantes y con postres. La rueda ya está en movimiento y ahora no se puede parar.** Show must go on!.

Ensaladilla de salazones con hueva de mújol, huevas de trucha y cortezas de trigo crujientes, ensalada “Naam” de mango, pepino, cebolleta, zanahoria con crème fraîche de pimienta togarashi, lima y cilantro o Tartar de atún a la llama con tomate asado y emulsión de ostra sobre tuétano brasa... **¿A quién no le gustaría disfrutar de estos caprichos gourmet en la comodidad de su casa?**

Cheesecake con toffe y su galleta, Arroz con leche y hojaldre caramelizado, Cremoso de chocolate blanco, cacao y frambuesa liofilizada, Crumble de manzana al Calvados, Tarta de chocolate con cremoso de caramelo salado, café y cacahuete... **Postres hechos por ellos mismos. En Delivery Montoro el final dulce es una religión.**

"Al principio creo que los clientes pudieron pensar que Delivery Montoro era una versión para llevar de Espacio Montoro, pero nada más lejos de la realidad. ***Delivery es nuestro tributo a esa cultura del fastfood pero basando todas las elaboraciones en preparaciones hechas por nosotros,*** *con ingredientes naturales y con el tiempo de preparación necesario. Una mezcla entre el fastgood y el slowfood para llevar"*

Efectivamente, Delivery Montoro es algo completamente a parte en cuanto a concepto de lo que es Espacio Montoro. Pero ambos proyectos comparten filosofía y raíces. **Una gastronomía basada en la naturalidad que caracteriza al estilo de vida mediterráneo,** en la que las materias primas de calidad, de proximidad y de temporada son las bases de las recetas, y en la que encuentras influencias internacionales en pequeños detalles.

"Este proyecto no lo teníamos planteado, pero la crisis del COVID ha cambiado los esquemas a todo el mundo ¿verdad?. Creo que lo positivo de esta situación es que nos está enseñando que tenemos mucho más recursos para adaptarnos a las nuevas situaciones de lo que creemos. ***Tenemos que confiar más en nosotros mismos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo y empresarial"***

¿Cómo hacer tu pedido?

Delivery Montoro está en la Calle Fernando Alfaya 8, en Alicante. Puedes hacer el pedido a través de la página web **www.grupomontoro.es/delivery,** por teléfono en el **661 888 326,** o a través de las plataformas de pedidos y entregas a domicilio como **Just Eat, Glovo y también Uber Eats.** Ten presente que es necesario estar en un radio de 3 km desde la ubicación del local para que aparezca esa opción en las plataformas.

MENÚS ESPECIALES PARA LAS FIESTAS DE NAVIDAD:

En Delivery Montoro están preparando platos navideños para que no tengas que preocuparte por el menú en esas fechas.

Ellos cocinan por ti en Nochebuena, Navidad, Nochevieja o Año Nuevo. Ensalada de bogavante, cochinillo al horno, costilla de vaca rubia gallega...

Permanece atento a las redes sociales o apúntate a su newsletter para saber cómo poder hacer tu pedido y recogerlo el mismo día 24 de diciembre o 31 de diciembre.

MONTORO DELIVERY

Calle Fernando Alfaya 8 - 03016 - Alicante
661 888 326 - delivery@grupomontoro.es
www.grupomontoro.es/delivery

Excursiones de Castalla a Benifato

VER ESTA RECOMENDACIÓN ONLINE

LA QUARANTAMAULA

CV-815 - 03420 - Castalla
637 512 123 - restaurantelaquarantamaula@gmail.com
www.rqrgastrobar.com

A nosotras nos encanta: *El entorno en el que encontramos este restaurante, así como la cocina de Ricardo que siempre da en el clavo.*

En la Quarantamaula podemos disfrutar de una cocina madura, en la que el Ricardo Moltó expresa todo lo trabajado y saboreado durante su carrera profesional. El ambiente acompaña, por supuesto, pues el espacio abierto y funcional en el que está ubicado aporta esa luminosidad y esa cercanía con la naturaleza autóctona especial que **añade encanto a toda la experiencia gastronómica.**

Interpretaciones de las recetas autóctonas tradicionales como la paletilla de conejo confitada con hierbas de Mariola, se codean con apuestas algo más arriesgadas y novedosas, como las sardinas cítricas con tartar de frutas y horchata de almendras.

¿El denominador común? Como siempre la materia prima de la zona. Productos de temporada y de proximidad son la base de las recetas de Ricardo.

VER ESTA RECOMENDACIÓN ONLINE

LA VENTA DE BENIFATO

Ctra. CV-70 Benidorm a Alcoy, km 15 - Benifato
965 885 226 - laventa@laventadebenifato.com
www.laventadebenifato.com

A nosotras nos encanta: *La Olleta de Blat y las pelotas bordes.*

En esta venta tan acogedora podréis degustar **platos tradicionales de nuestra provincia y, especialmente, del Valle de Guadalest y otros valles vecinos,** como pelota borde *-trigo, un poco de pan duro y muy poquita carne, envueltos en una hoja de col-,* puchero de cerdo, alubias y pencas *-francamente delicioso-,* olleta de blat...

Toda su carta está repleta de elaboraciones caseras cargadas de mimo y tradición. Sin ir más lejos, para cocinar la Olleta de Blat se sigue el proceso artesanal de siempre, y ese es uno de los secretos de su olleta. Ellos tienen claro que **deben mantener esta manera de cocinar, es su punto diferenciador.**

La Venta de Benifato ofrece también **una terraza que es una delicia en las mañanas soleadas**, y unas brasas que amplían la oferta gastronómica de su carta.

Alcachofas con azafrán

INGREDIENTES POR PERSONA:

Seis alcachofas
Una zanahoria
Dos cebollas
Un litro de caldo de pollo
50 gramos de Azafrán
Opcional: algún fruto seco tostado, o bacon crujiente o algún brote fresco

PASO A PASO:

1. Pelamos la alcachofa y dejamos el corazón con una parte del rabito. Las dejamos en agua y hielo para que no se oxiden.

Consejo: Podemos guardar las hojas más tiernas que hemos desechado y hervirlas para hacer caldo de alcachofas.

2. Hervimos la alcachofa durante 30 minutos.

3. Sofreímos la cebolla y la zanahoria.

4. Cuando están sofritas, echamos el caldo de pollo y hervimos 20 minutos.

5. A continuación echamos los 50 gramos del azafrán e infusionamos durante 15 minutos.

6. Cuando tengamos todo listo, trituramos para que quede una salsa.

7. Por último cortamos los corazones de las alcachofas por la mitad o en cuartos y los doramos en la sartén.

Emplatado: Disponemos las alcachofas doradas en la sartén por el plato, añadimos la salsa con gracia y decoramos con alguno de los ingredientes opcionales que hemos mencionado. ¡Listo!

Noelia Pascual es la cuarta generación que se hace cargo del negocio familiar. **Ella, junto a su hermana Lidia,** manejan el día a día del **Restaurante Cachito en Elche,** un local inaugurado en 1935 que ha sabido adaptarse a los tiempos con mucho acierto.

Hoy Restaurante Cachito ofrece **comida tradicional adaptada a las nuevas tendencias, y es afamado por sus arroces realizados íntegramente a la leña.**

Esta receta, perfecta como entrante, es un homenaje a la tierra y a los productos de temporada. **Gracias Noelia por compartirla.**

RESTAURANTE CACHITO

Carretera del león Km. 4,5 - 03296 - Elche
966 633 575 - info@restaurantecachito.com
www.restaurantecachito.com

Gourmet consciente

LEYENDA

1. Amplia selección de arroces para Risottos a granel. **Disponibles en Arrels, tienda a granel.**

2. Esto no es un queso Camembert, sustituto vegetal del Camembert **elaborado por Quesos Veganos Mommus.**

3. Zero by La Encina, vino tinto ecológico natural elaborado por **Bodega ecológica La Encina.**

4. Esto no es un queso cremoso con tomate seco y ajo, queso vegano de edición limitada. **Elaborado por Quesos Veganos Mommus.**

5. Sobramisada, sobrasada vegana con semillas de girasol y un toque de miso y de cebada. **De Vegadénia.**

6. Amplia selección de soja texturizada a granel. **Disponibles en Arrels, tienda a granel.**

7. Merlot-Rosé by La Encina, vino rosado ecológico natural elaborado por **Bodega ecológica La Encina.**

8. Mermeladas artesanas naturales con limón y naranja de Valencia. **De Vegadénia.**

9. Salsa de chile habanero rojo artesana 100% natural, **de Petirroja.**

10. Kimchi baechu coreano vegano 100% natural, **de Petirroja.**

VER ONLINE

E&M Peluquería y Estética, 12 años de experiencia en el cuidado integral

Un centro de peluquería y estética profesional como este no puede faltar entre nuestras recomendaciones. Y es que Esther y María José, son especialistas en la materia con muchos años de experiencia.

Tanto para cuidar tu piel o tu cabello a diario, como por si tienes una ocasión especial o quieres un cambio de look, este es el establecimiento de confianza en Elche, no en vano llevan atendiendo en el mismo centro de la ciudad desde hace más de 12 años, y su buen hacer les precede.

Además, en E&M Peluquería y Estética cuidan al máximo su formación para estar a la última sobre tratamientos y tendencias. Con un trato al público cercano y sincero, intentan siempre aconsejar cuál es el tratamiento más recomendable para cada caso, conocedoras que cada cliente es diferente y necesita que cada paso esté adaptado a sus necesidades.

Centro de peluquería innovador

Te guste un estilo u otro, ya sea más clásico o rompedor, en E&M Peluquería y Estética encontrarás **una plantilla profesional y conocedora de las últimas técnicas de tratamientos revitalizantes, alisados, coloración, regeneración, corte y peinado, tanto para mujer como para hombre.**

I.C.O.N. es su marca de referencia, es una empresa que desarrolla avanzadas fórmulas propias de I+D a partir de ingredientes ecológicos. **Los productos I.C.O.N. contienen ingredientes orgánicos obtenidos de manera sostenible, no alteran el color, están libres tanto de parabenos como de sulfatos, y además contienen antioxidantes y anti-agers.**

E&M PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
Calle Filet de Fora, 26 - 03203 - Elche
965 45 05 21 - eympelu@gmail.com
Instagram: @eym_belleza

A nosotras nos encanta
Su estilista Esther, siempre acierta con el cabello. Y María José, que te hará los mejores tratamientos de belleza

Y así es como en **E&M Peluquería y Estética** apuestan por tendencias naturales e innovadoras en el tratamiento de tu cabello, como por ejemplo **el uso de CDB Oil, una mezcla de aceites orgánicos que da como resultado un producto rico en vitamina E y ácidos grasos que nutre el cuero cabelludo y aporta fuerza al cabello, favoreciendo así su crecimiento.** En la fórmula de este producto destaca el cannabidol (CDB), tendencia en cosmética natural por sus numerosos beneficios.

¿Eres de las que quieren tratar su melena de la manera más orgánica y natural sin olvidarte de aportar coloración? Entonces **Natural Earth Colors** es para ti. En **E&M Peluquería y Estética** trabajan en estos casos con este producto proveniente de la tierra de manera natural. **Estos barros son resultado de un polvo que se obtiene secando, moliendo y filtrando las hojas de plantas como Cassia Obovata, Indigofera Tinctoria y Campeggio entre otras...** Una alternativa natural, libre de conservantes y segura para el cuero cabelludo.

¿Ocasión especial? No panic!. **El uso de pamelas y tocados en celebraciones requiere un peinado atractivo** pero que a la vez que se integre con armonía y equilibrio con el estilo y diseño del complemento elegido. Un ejercicio de pura creatividad que los estilistas del salón desarrollan de manera personalizada con gran ingenio.

>> Esther y María José renuevan cada cierto tiempo la decoración del local según las últimas tendencias. El objetivo es seguir ofreciendo un espacio en el que se cuida hasta el último detalle, reflejo absoluto de cómo ellas entienden su negocio.

Tratamientos estéticos punteros

En **E&M Peluquería y Estética** realizan tratamientos faciales, corporales y estéticos de todo tipo: **tratamientos antiedad, hidratantes o de cuidados específicos como pieles sensibles, mixtas, etc...** Todo ello sin olvidar los básicos como depilaciones, maquillaje, manicuras y pedicuras.

María José y su equipo te realizarán un diagnóstico de la piel a través de **Professional Beauty Diagnosis, una técnica que les indica el nivel de hidratación, la pigmentación, el sebo y la firmeza entre otros parámetros.**

Según los resultados se pueden aplicar tratamientos personalizados a partir de productos cosméticos de su marca de referencia: **Germaine de Capuccini. Esta marca trabaja con los activos cosméticos más innovadores del mercado.**

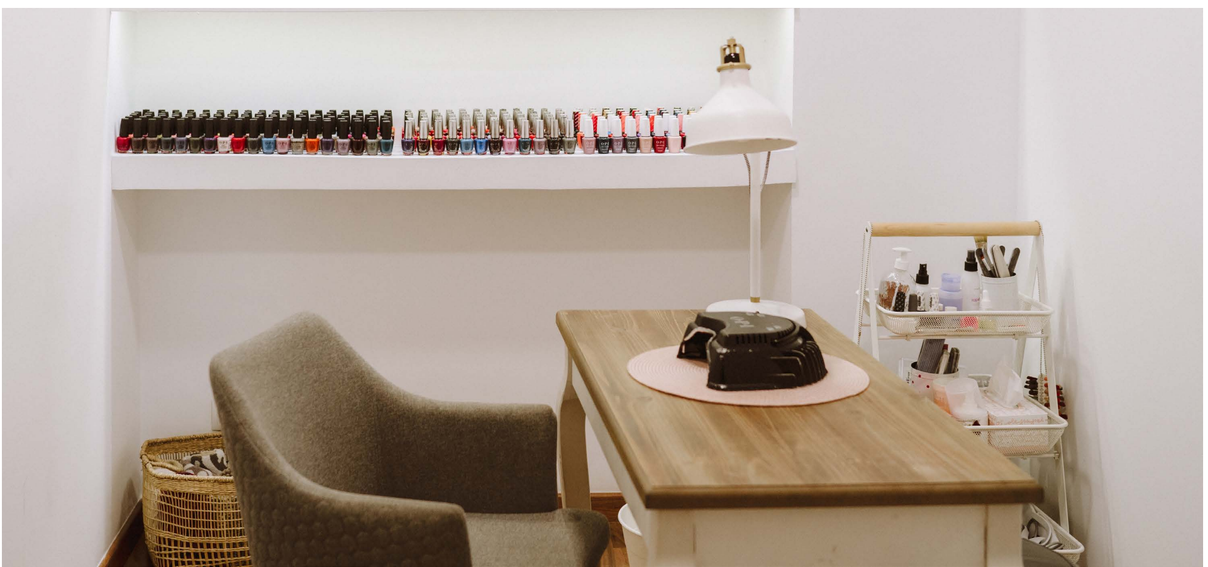
¿En busca de tratamientos orgánicos? En E&M están teniendo resultados sorprendentes con **Naturae therapy.** Y es que se trata de la respuesta profesional más natural que **une todo el poder de los ingredientes naturales con las exclusivas técnicas manuales de Germaine de Capuccini.** Aporta una hidratación intensa y una eficaz acción antioxidante y protectora frente a los signos del envejecimiento y es apta para todo tipo de pieles, excepto las muy grasas.

Toma también nota: **tratamientos corporales con aparatología de última generación totalmente comprometidos con la salud natural de las personas.** Siguiendo la máxima de superarse cada día, el equipo de E&M Peluquería y Estética realiza también tratamientos corporales empleando aparatología efectiva y segura que distan de otras técnicas disponibles en el mercado.

Sus tratamientos suponen una alternativa 100% natural que estimulan la actividad celular dormida en el corazón de nuestra piel para luchar contra toda manifestación antiestética. Así, la estimulación mecánica de las células permite reactivar los procesos de despertar de forma natural y sin dolor.

Tratamientos para aligerar las piernas, reafirmar la piel, alisar la celulitis, eliminar grasa, entre otros. **Estos tratamientos garantizan resultados visibles desde la tercera sesión.**

Es mucho lo que E&M Peluquería y Estética puede ofrecerte. No lo dudes, los buenos resultados de sus clientas les avalan.



E&M PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

Calle Filet de Fora, 26 - 03203 - Elche - 965 45 05 21
eympelu@gmail.com - Instagram: @eym_belleza

LEER ESTA ENTREVISTA ONLINE

Anghara Felipe nos habla de Silfid y cómo la salud del paciente es su razón de ser

Entrevistamos a Anghara Felipe, responsable de gestión de calidad asistencial y administrativa en Silfid. En su día a día combina sus responsabilidades de dirigir la gerencia de la unidad con mantener un trato cordial y cercano con los pacientes. Desde este conocimiento integral de lo que es el mundo de la cirugía estética y reconstructiva, Anghara nos ofrece otro punto de vista, mucho más humano y cercano, y también quizá, mucho más realista.

Anghara reconoce que de pequeña nunca imaginó estar vinculada a este tipo de trabajo, e incluso confiesa que cuando comenzó, cada vez que visitaba a una paciente tras la operación, se mareaba viendo las curas en ese ambiente hospitalario. Sin embargo ahora reconoce que es un trabajo totalmente adaptado a su forma de ser ya que combina sus conocimientos de gestión y finanzas con el trato humano tanto con su equipo como con los pacientes. Hacer el seguimiento de los mismos, escucharles, apoyarles y acompañarles en todo el proceso es, para ella, la parte más importante de su trabajo y la que más disfruta.

>> El Doctor Juan José Aparicio y Anghara Felipe están al frente de Silfid, una unidad de cirugía reconstructiva, plástica y estética. *Ellos, junto a su equipo de profesionales, ofrecen a sus pacientes la máxima calidad y seguridad en procedimientos de cirugía plástica y reparadora, así como los mejores resultados en intervenciones de cirugía y medicina estética.*

Silfid es la una unidad hospitalaria especializada en cirugía plástica y reconstructiva de gran envergadura, y es también la unidad de referencia de la Clínica Vistahermosa en toda España. **Entre sus servicios encontramos la cirugía estética, la cirugía reconstructiva, la medicina estética y la nutrición, además de otros tratamientos de estética y bienestar.**

Desde los inicios del proyecto, Anghara Felipe y el Dr. Juan José Aparicio se hicieron cargo por completo y en solitario. **Ambos consideraban que Silfid podía marcar un antes y un después en el sector creando un proyecto completamente volcado en la salud integral de los pacientes.** Su visión de la cirugía estética y reconstructiva está basada en valores honestos y sinceros, donde el único interés es el bienestar del paciente. Un ejemplo de ello es el seguimiento mínimo de un año que hacen a cada uno de ellos tras la intervención.

Ocho años después, el equipo de Silfid ya lo conforman nueve personas totalmente comprometidas con el proyecto y en línea con su filosofía. Médicos, nutricionistas, enfermeras especializadas en los diferentes tratamientos necesarios preoperatorios, en aparatología, profesionales de la estética y personal de recepción. **Ellos son el Dr. José Jiménez Alonso, Raquel Escortell, Cristina Peral, Mari Ángeles Pérez, Rosa Molina, Sandra Giner y Alicia Piñol.**

“Lo fundamental en este tipo de tratamientos e intervenciones, es tener una conexión, entendimiento y confianza total con el cirujano. La persona tiene que sentirse segura. En este sentido Juan José es un médico con más de 15 años de experiencia que siempre busca mejorar la calidad de vida de los pacientes”

Anghara Felipe entiende que la mala prensa de la cirugía estética haya hecho que en la sociedad se perciba este sector como algo frívolo y carente de humanidad, pero nada está más lejos de la realidad, por lo menos en el caso de Silfid.

“Tras un paciente que se acerca a recibir información sobre una intervención importante, hay una historia de malestar. Ya sea un complejo, un trauma, una crisis, un accidente o una enfermedad. Y es buscando mejorar ese estado emocional donde nosotros aportamos nuestro granito de arena a través de nuestras técnicas”

Y es que, efectivamente, los seres humanos tenemos situaciones en la vida que podemos interpretar como un complejo importante o como una crisis o como un trauma que no nos deja avanzar, mientras el entorno puede juzgar esa misma situación como algo sin importancia. Esta situación no deja de ser un estigma social, y es que siempre hay un motivo digno de ser escuchado sin juicio. **Todos tenemos derecho a que nuestras emociones sean validadas.**

Anghara nos comenta que ***“escuchando y empatizando con las situaciones personales de los pacientes se aprende mucho y uno se da cuenta de la gran responsabilidad que puede tener de cara a mejorar su situación. En Silfid ofrecemos a nuestros pacientes solamente los procedimientos y técnicas, tanto médicas como quirúrgicas, que consiguen un resultado notable y que mejore su situación.”***

“Mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes es nuestra razón de ser. Es por ello que mantenemos varias reuniones y estudiamos a fondo todos los casos para ofrecer un asesoramiento honesto sobre las diferentes soluciones, siempre enfocados en entender su situación para mejorar la calidad de vida del paciente, y no para seguir alimentando un problema”

Tampoco nos olvidemos de la gran labor que este tipo de clínicas ejercen cuando se trata de enfermedades graves o accidentes. La cirugía reconstructiva es, en este sentido, el salvoconducto de muchos para recuperarse a todos los niveles del trauma vivido. **En Silfid estudian el origen del daño, y se valora el estado de la piel y los tejidos que se quieren reparar para que el resultado siempre sea el mejor posible.**

La labor de Anghara está, por tanto, muchas veces relacionada con las emociones. De todos es sabido que, por ejemplo, las expectativas pueden convertirse en el principal enemigo de este tipo de tratamientos. **Bajar a tierra, ser realistas y mostrar las verdaderas opciones disponibles a los pacientes no es en ocasiones tarea fácil.**

Pero hay pacientes que sí tienen las cosas claras, sobre todo aquellos que han tenido un accidente o una enfermedad, o aquellos que están completamente seguros de lo que necesitan y se han informado debidamente. **Y es que la cirugía estética y reconstructiva es una solución viable y loable a considerar. Reconstrucciones mamarias, rinoplastias, abdominoplastias, mejoras estéticas por el paso de la edad...** Hay muchas opciones que pueden dar solución a este tipo de situaciones.

Como en cualquier sector profesional, en la cirugía estética y reconstructiva también hay tendencias. En el imaginario colectivo quizá relacionamos estas palabras con prácticas exageradas del pasado y con ejemplos filtrados por la prensa de resultados nefastos. Pero estos casos no representan para nada el día a día de la cirugía plástica.

>> Silfid es la una unidad hospitalaria especializada en cirugía plástica y reconstructiva de gran envergadura, y es también la unidad de referencia de la Clínica Vistahermosa en toda España

“Hay pacientes en los que la intervención no ha dejado ninguna huella, y el resultado es extremadamente natural. Esa es la guía de Silfid y el Dr. Aparicio, la naturalidad y que la paciente siga siendo ella misma, sin artificios”

Quizá sea entonces el trato con la persona, el acompañamiento, la cercanía y la honestidad, el secreto que puede llegar a marcar la diferencia en el sector de las clínicas de cirugía plástica y medicina estética. **En Silfid trabajan en ello cada día estableciendo un trato directo y humano con sus pacientes, acompañándoles en todo el proceso, antes y después de cualquier intervención.** Y en este sentido Anghara es la principal cara visible.

“Me gusta mucho el trato con los pacientes, y disfruto acompañándoles en el proceso. Estoy en constante contacto con ellos, les llamo para ver cómo van, voy a visitarles tras la operación, sea el día que sea, estoy volcada en ellos en ese sentido.”

Anghara también nos comenta que tanto ella como Juan José Aparicio están en sintonía en este apartado. La cercanía con el paciente y el trato humano es y ha sido desde el primer momento, uno de los pilares base de este proyecto que han emprendido juntos. ***“Tratamos a los pacientes como nos gustaría que nos tratasen a nosotros”.***

>> En la imagen el Doctor José Jiménez Alonso, médico especialista en Medicina Estética, y Raquel Escortell, nutricionista especializada en nutrición y dietética de las clínicas del grupo Asisa a nivel nacional

¿Y qué ofrece Silfid en cuestión de medicina estética?

Anghara Felipe define estos tratamientos como opciones preventivas de calidad y con la garantía que los profesionales sanitarios especializados ofrecen. Tratamientos corporales y faciales que ayudan a mantener las propiedades de la piel en condiciones, o son perfectos y eficaces en el tratamiento de posibles molestias o problemas como son las varices, las manchas, la retención de líquidos, etc. **En este caso es el Dr. José Jiménez quien está al frente de los casos y orienta a los pacientes sobre las posibilidades y los posibles resultados.**

“La medicina estética está mucho más aceptada socialmente porque se ha demostrado que funciona y que realmente ayuda a mejorar los problemas concretos de las personas a nivel dermatológico y estético”

Uno de los principales beneficios de la medicina estética es el poder preventivo. Hay multitud de tratamientos enfocados a prevenir el envejecimiento de la piel o que ayudan a rejuvenecerla. **En Silfid cuentan, por ejemplo, con servicios avanzados como la aplicación de plasma rico en plaquetas,** el rejuvenecimiento con células madre, la inducción de colágeno con Dermape o el retensado facial, entre otros.

Igual que en el caso de la cirugía plástica, **en la medicina estética también hay numerosos tratamientos que solucionan problemas que van más allá de aparentar tener menos edad de la que tenemos a toda costa.** Marcas de acné, manchas, varices, una piel que ha perdido su tono o su luminosidad... Detalles que pueden marcar la diferencia para el paciente y hacen que su calidad de vida en líneas generales mejore.

La medicina estética está avanzando a pasos agigantados en estos últimos años, es por ello que **estar al corriente de las últimas técnicas de tratamientos y ser estrictos en cuanto a la calidad de las sustancias que se emplean es algo imprescindible en Silfid.** El Dr. José Jiménez asiste a congresos internacionales y está en constante formación en este campo.

Silfid sigue creciendo cada día

Desde los inicios, el Dr. Aparicio y Anghara Felipe han ido formando un equipo en el que todos y cada uno tienen una función imprescindible para el proyecto. Se reconocen como una cadena de trabajo que tiene que estar perfectamente coordinada para que todo funcione a la perfección.

Ambos aplauden la función de las enfermeras y la recepcionista, son parte crucial de su trabajo. Y es que son ellas las que atienden al paciente desde el primer momento y también son ellas las que realizarán las labores de preoperatorio y postoperatorio, siendo ambas muy importantes durante todo el proceso médico.

Anghara nos detalla que el equipo con el que cuenta Silfid está comprometido con el proyecto al 100% y eso lo notan tanto el cuerpo médico como ella misma en cada detalle del día a día. **El trato al paciente es impecable y eso solamente se consigue poniendo el corazón en lo que se hace.**

“A día de hoy estamos trabajando en expandirnos y estamos muy ilusionados con el futuro, aunque sabemos que es incierto”

Anghara Felipe confiesa que siente que está trabajando en un proyecto que le apasiona, y considera que es su trabajo ideal. **En base a esto ella busca generar espacios en este sentido para que, tanto el equipo como los pacientes respiren armonía, coordinación y profesionalidad.**

Gracias a Anghara por acercarnos esta visión de los servicios de cirugía plástica y reconstructiva, y por abrirnos las puertas de Silfid para hacer posible este reportaje. Y es que cuando nos planteamos intervenciones de este tipo, es indudable que debemos ponernos en manos de profesionales especializados, con experiencia y en los que podamos confiar plenamente.

SILFID, CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA, PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Avenida de Denia 76 - 03016 - Alicante
652 528 650 - 96 523 31 35
info@silfid.es - www.silfid.es

VER ESTE SHOPPING ONLINE

Selección Deco

1.

2.

3.

VER ONLINE

LEYENDA

1. Aparador de diseño Art Decó de Toiles Natur. Espectacular aparador de diseño Art Decó fabricado en madera con precioso acabado en color gris sobre sus características y sofisticadas patas y tiradores de metal dorado.

2. Cuadro de dibujo abstracto con marco negro de Toiles Natur. Sencillo y atemporal encajará perfectamente en cualquier estilo de decoración.

3. Mesa de comedor de Toiles Natur. Elegante mesa de comedor redonda que combina la madera con el metal.

Para más detalles sobre Toiles Natur, consulta este shopping en nuestra página web, aquí. Calle del Teatro 32 - Alicante - 965 206 392 - www.mdtoilesnatur.com

4.

5.

6.

LEYENDA

4. Silla CH24 Wishbone, de Carl Hansen, disponible en Intramuros. Sencilla, elegante y muy ligera. Con estructura de madera maciza de haya al jabón y asiento de cuerda de papel en color natural.

5. Butaca Lounge Chair Vitra, disponible en Intramuros. Butaca diseñada por Charles & Ray Eames en 1956. Sillón giratorio, amplio y proporcionado con reposapiés. De madera laminada de nogal teñido en blanco y tapizado en cuero color barro, estructura de aluminio pulido.

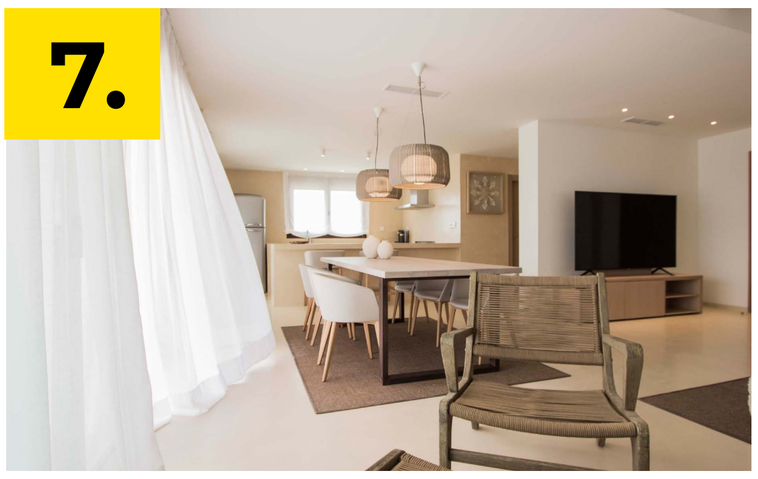
6. Lámpara portátil FollowMe de Marset, disponible en Intramuros. Lámpara diseñada por Inma Bermúdez. De forma muy sencilla y liviana, pantalla basculante y varias intensidades de luz. Dispone de hasta 20 horas de batería.

Para más detalles sobre Intramuros, consulta este shopping en nuestra página web, aquí. Calle Ramón y Cajal 13 - 03003 - Alicante - 965 775 287 - WhatsApp 699 894 365 - www.intramuros.it

VER ONLINE

Recuerda, puedes ver este shopping online

Selección Deco



VER ONLINE

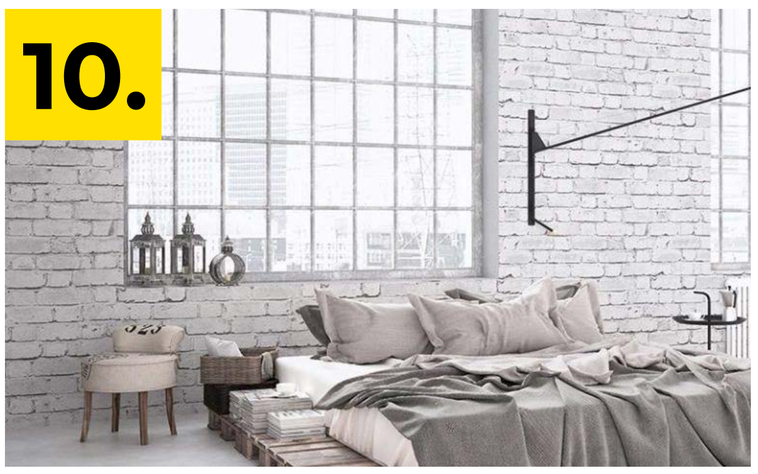
LEYENDA

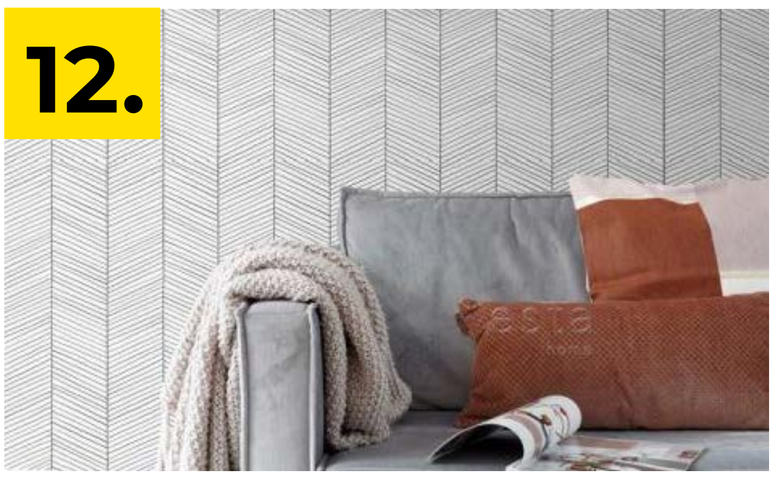
7. Muestra de trabajo con telas de El Armario de las Telas. Una casa sin cortinas, es una casa desnuda. En El Armario de las Telas le declaran su amor incondicional a las cortinas. Los espacios quedan más armónicos si se visten sus ventanas de forma natural. Se pueden utilizar linos, algodones e incluso poliéster.

8. Muestra de trabajo con telas de El Armario de las Telas. La confección de estos trabajos es artesanal, de esta forma se adapta a las medidas y necesidades de cada hogar haciendo de cada uno de los proyectos únicos.

9. Muestra de trabajo con telas de El Armario de las Telas. En El Armario de las Telas, no existe el no, cualquier proyecto que les proponen, se estudia, se consensúa y se lleva a cabo.

Para más detalles sobre El Armario de las Telas consulta este shopping en nuestra página web, aquí. Carrer Doctor Pedro Herrero 8 - 03550 - San Juan - 601 055 422 - info@elarmariodelastelas.es





VER ONLINE

LEYENDA

10. Papel pintado de ladrillo caravista blanco, disponible en Papel and Deco. Papel pintado económico de imitación a ladrillo caravista para decorar espacios grandes y abiertos, tipo loft.

11. Mural Timberland de Rebel, disponible en Papel and Deco. El clásico mural de paisaje pero con un aspecto más en penumbra y no muy definido, es lo último en tendencia.

12. Papel decorativo con patrón de espiga blanco y negro, de Papel and Deco. Este papel pintado geométrico y toda la colección, por su acabado mate, su color blanco y negro, tiene aspecto escandinavo.

Para más detalles sobre Papel and Deco consulta este shopping en nuestra página web, aquí. Avenida Condes de Soto Ameno, 50 - 03005 - Alicante - 965 125 966 - info@papelanddeco.com - www.papelanddeco.com

Gongsounds de Esther Saranjeet, centro de Yoga y terapia con sonido

“Permite que el sonido sea tu medicina”, Esther García expresa su potencial en todas y cada una de las actividades que realiza tanto en su centro Gongsounds como en otros lugares a los que se desplaza para compartir su experiencia.

Esther, licenciada en traducción e interpretación, estuvo trabajando en el mundo de la traducción y sector turístico durante muchos años **hasta que decidió dedicarse íntegramente al Yoga y al Sonido.** Profesora de **Yoga Kundalini** y **Meditación** y de **Yoga Restaurativo & Sonoterapia,** Esther Saranjeet combina esta pasión por las prácticas de Yoga con terapias de sonido a través del Gong.

Es así como a día de hoy Esther imparte clases de Yoga y terapias de sonido como Baños de Gong y Meditación con Gong, tanto grupales, como en familia, para empresa y amigos. También **Pujas de Gong** o sesiones individuales y en pareja de **Gong Terapéutico.**

Para Esther recibir el Gong es vibrar con las leyes de la naturaleza, por eso nos gusta tanto lo que defiende ella, y es que es muy básico, la vida ya está demasiado enrevesada, lo ideal es simplificar. Y el Gong es muy simple. **Es tan simple y tan complejo como la naturaleza.**

Esther defiende la simpleza del Gong: ***“El gong te lleva hacia adentro sin tener que hacer nada, sólo tumbarte a recibir desde el silencio. Gracias a este silencio, vas a recordar lo que eres. Es una de las terapias que más me han ayudado a tomar decisiones desde la calma, a gestionar las cosas desde otro lugar, sin tanta reactividad, sin tanta lucha. El Gong es una vuelta al equilibrio, es una vuelta al origen”***

Las terapias de sonido que Esther imparte trabajan sobre aspectos esenciales para nuestro día a día. Sus principales beneficios son, entre otros, aliviar el estrés, la ansiedad, la fatiga mental y los estados depresivos.

Puedes ponerte en contacto con ella tanto para asistir a sus clases semanales de Yoga Kundalini y Meditación o de Yoga Restaurativo & Sonoterapia como para asistir a sus terapias de sonido o para formarte en su método Creative Gong.

Más detalles sobre Esther García

Gracias a su formación como Terapeuta de Sonido y Experta en Gongs, esta mujer proveniente de un pequeño rincón de Jaén, también imparte sesiones individuales de Sonoterapia como masajes con cuencos, diapasones terapéuticos, canto de armónicos, instrumentos chamánicos y otros. **Además es Formadora en Terapia de Sonido y Gong junto con Jorge Azad, y creadora del método Creative Gong, en el que profundiza en Gong Dance, Gong Voice & Gong Breath.**

GONGSOUNDS - ESTHER SARANJEET:

Calle Astrónomo Comas Sola 2 - 3ºA
03007 - Alicante - 676 986 052
esthersaranjeet@gmail.com - www.gongsounds.com

LEER ESTA REFLEXIÓN ONLINE

Flexibilizar nuestra vida

No sé a vosotros, pero para mí el término flexible se dibuja en mi mente como una barra de hierro ondulante. Ya sea para referirme a la flexibilidad del cuerpo, a la flexibilidad de horarios, a la flexibilidad de creencias o a la flexibilidad con los errores, por ejemplo. En la mayoría de las ocasiones aparece en mi mente esa barra de hierro ondulando como si fuese de goma...

¿Y por qué quiero hablar en este número de flexibilidad? Porque mientras he escrito los diferentes reportajes de este número me ha venido el término a la mente en bastantes ocasiones, y la posterior imagen de la barra bailonga.

Somos lo que pensamos, somos lo que nos creemos que somos. Somos lo que nos decimos que somos. Y nuestras ideas van pegaditas a nuestra espalda aplaudiendo cada vez que hacemos algo en consonancia con ellas, y burlándose cada vez que ven algo que "no va con ellas". **Y cuando hacemos caso de esos aplausos o esas burlas es cuando aparece el problema. Eso nos convierte en barras de hierro.**

Al que le interese, quizá investigue sobre ideas de otras personas que se parecen poco a las suyas. **Y si lo hace desde una posición en la que, de verdad, se quieran conocer otras perspectivas, puede que esa persona perciba como la barra de hierro comienza a ondular.**

Escuchaba el otro día una entrevista en la que una persona comentaba que, a parte de la de la COVID-19, en este momento también **estamos experimentando otra pandemia: la de la falta de comunicación entre dos posturas contrarias con educación y respeto.**

Y eso lo podemos ver todos los días representado no solamente en los políticos, también en nosotros mismos.

¿Somos capaces de aceptar posturas contrarias sin alterarnos o sin querer debatir hasta el último detalle con el ánimo de hacer cambiar al otro de opinión? **¿Podemos mantener una conversación tranquila en la que, desde el respeto, se debata con calma,**

¿Incapaces de escuchar posturas contrarias sin alterarnos?

inteligencia y, por qué no, con el ánimo de pasar un buen rato? Sinceramente me parece que estamos lejos de ese punto, y yo me uno a ese grupo, hay mucho sobre lo que trabajar.

Cuando escuchaba esa entrevista me venía a la cabeza esa imagen de flexibilidad que comentaba antes: una barra de hierro ondulante.

Cirugía estética, comida hedónica, alimentación vegana, invertir en muebles y reformas, hacer meditación con Gong y Yoga Kundalini, preocuparse mucho por la estética, tintes químicos o naturales... **¿Ondula la barra o se vuelve rígida?**

OCIO
MAGAZINE
#tablets

NOVIEMBRE 2020 NÚMERO CUATRO

Ocio Magazine Alicante - Todos los derechos reservados

CRÉDITOS:

Dirección y coordinación: Isabel Ballenilla · **Maquetación y diseño:** Ana Ballenilla · **Fotografía:** Isabel Ballenilla - Fotografías de La Quarantamaula: Manolo Iváñez - Fotografías de E&M Peluquería y Estética: Adrián Concustell · **Redacción de textos:** Ana Ballenilla · **Gestión comercial:** Isabel Ballenilla

SUSCRÍBETE A NUESTRO NEWSLETTER AQUÍ

¿QUIERES APARECER EN NUESTRA PUBLICACIÓN?

Llámanos al 670 295 690 o escríbenos a info@ociomagazine.es

WWW.OCIOMAGAZINE.ES

OCIO MAGAZINE