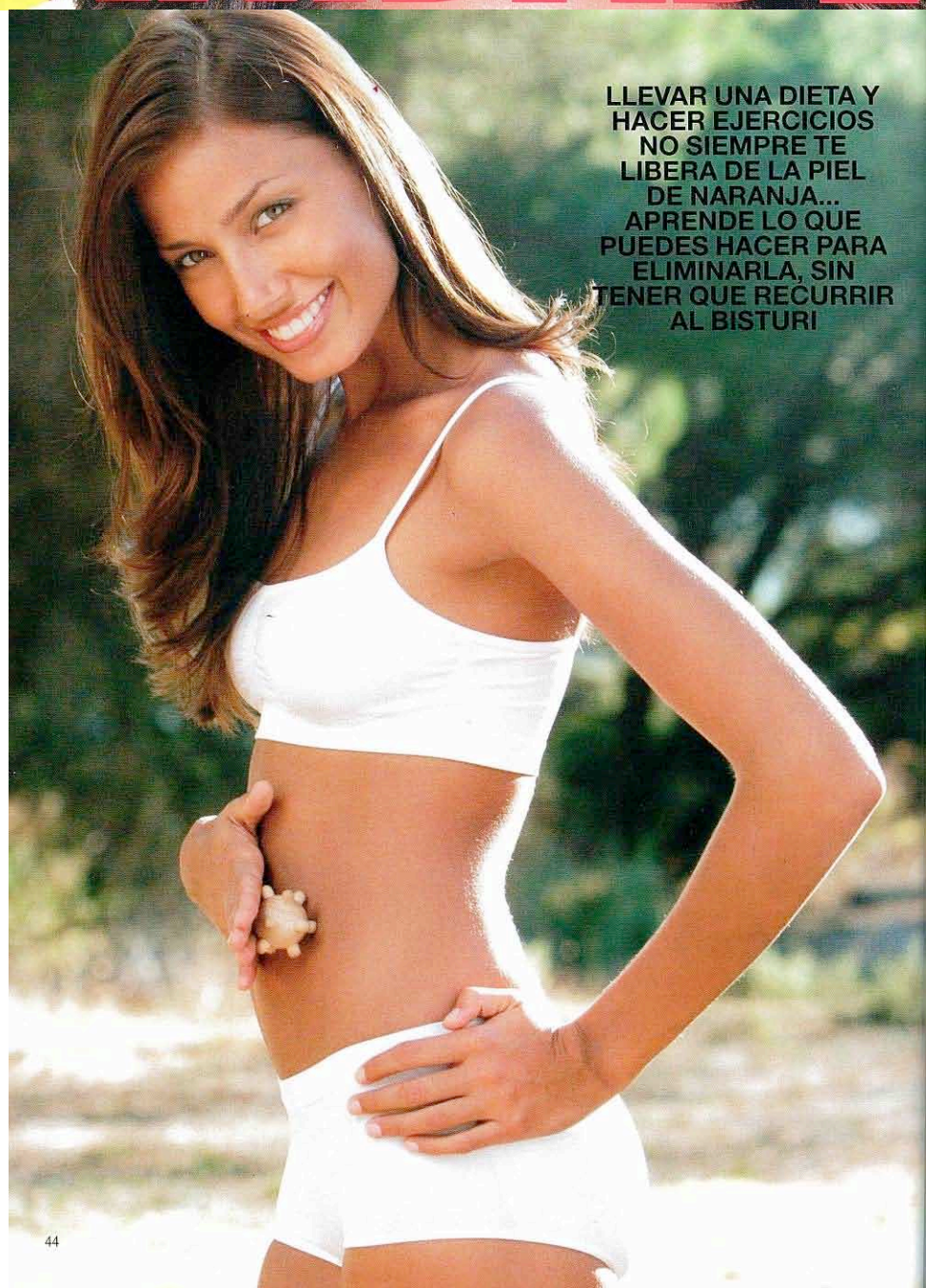


VANIDADES

Precio especial
\$2.95



LLEVAR UNA DIETA Y
HACER EJERCICIOS
NO SIEMPRE TE
LIBERA DE LA PIEL
DE NARANJA...
APRENDE LO QUE
PUEDES HACER PARA
ELIMINARLA, SIN
TENER QUE RECURRIR
AL BISTURI

Flaca y sin celulitis

CADA VEZ SON MAS LAS MUJERES QUE SE SOMETEN A TRATAMIENTOS NO INVASIVOS EN BUSCA DEL “CUERPO DEL DESEO”. TE PRESENTAMOS LO ULTIMO EN PROCEDIMIENTOS Y POR QUE ESTOS LE ESTAN HACIENDO LA COMPETENCIA A LAS CIRUGIAS PLASTICAS Y A LA LIPOSUCCION
POR DORA PIZZI CAMPOS FOTOS DE LORENZO MANCINI

El ser humano puede tener diferencias en muchos aspectos de la vida: religión, política, relaciones interpersonales, crianza, trabajo, educación, pero hay algo en lo que coincidimos, sobre todo las mujeres: hacer lo que sea para lograr “el cuerpo del deseo”.

El propósito de lucir bien físicamente no nace en el siglo pasado, ni mucho menos en este siglo XXI. La mujer siempre se ha preocupado por la estética de su cuerpo. La diferencia estriba en que antes —para nuestra ventaja— los antiguos griegos, específicamente en el siglo IV AC, pensaban que un cuerpo voluptuoso y bien proporcionado era fundamental para llevar una vida armoniosa y muy feliz. Hoy, es todo lo contrario. Las delgadas son las que llevan las de ganar, por lo menos en cuanto a aceptación se refiere.

La obsesión —y presión social— por exhibir el cuerpo ideal nos lleva a cometer muchas locuras. Hacemos cuanta dieta se nos atraviesa por el camino, aunque en ocasiones nuestra fuerza de voluntad se debilite ante la presencia de platos exquisitos... Pero, en fin, cuando finalmente logramos mantenemos en el camino de la moderación y en nuestra meta de vernos cada vez mejor, son otras piedras las que se interponen.

En infinidad de ocasiones, una dieta combinada con una rutina de ejercicios, no son suficientes para lucir bien. ¡Y no estamos

buscando justificaciones! ¿Acaso nunca has visto a una mujer delgada con celulitis? La “piel de naranja” no solo es un dilema en los cuerpos de las más llenitas, sino también en el de las flacas. Por eso hay que recurrir a tratamientos que agilicen nuestro fin de eliminarla. En la actualidad, aparte de las tradicionales cirugías plásticas y la liposucción, existe una diversidad de tratamientos no invasivos que cada vez toman mayor auge, ya sea porque son menos dolorosos o por la diferencia en costos. Mesoterapia, *Body Thermage* y *Velasmooth* son alternativas que te proponen recuperar el cuerpo perdido o moldear a tu gusto el que ya tienes —máxime ahora que se acerca el verano— sin dolor, sin riesgos y sin tiempo de recuperación.

De acuerdo con el **doctor Jhonny Salomon**, cirujano plástico con oficina en la ciudad de Miami, las mujeres buscan verse bien durante todo el año. “En los meses de noviembre y diciembre, las pacientes me visitan para someterse a intervenciones de *botox* en el rostro. Ya para el verano, buscan tratamientos dirigidos al cuerpo. El que seleccionen depende, aparte de lo que quieran invertir, de su tiempo, si tienen que regresar pronto al trabajo o de otros aspectos personales. Y, al igual que hago antes de realizar una cirugía o liposucción, la evalúo y le recomiendo el procedimiento al que debe someterse, de acuerdo con sus necesidades; en ocasiones hasta los combino para maximizar resultados”, explica **Salomon**, graduado de *Boston University*.

¡Gana la batalla a la celulitis!

- ★ Lleva una dieta baja en grasas saturadas (evita las carnes grasas, mantequilla, embutidos), azúcares simples (pasteles, chocolates, azúcar, miel) y sal.
- ★ La fructosa de las frutas se convierte muy fácil en grasa y pasa a engrosar la celulitis, así que no tomes más de dos piezas de frutas al día.
- ★ Tu dieta debe estar repleta de verduras, hortalizas y alimentos ricos en hierro (carne magra, pescado, marisco y legumbres).
- ★ Ingiere todo tipo de productos integrales (arroz, pasta, cereales) que absorben y eliminan toxinas.
- ★ Junto con la dieta, debes hacer ejercicios para activar la circulación de tus piernas. Te recomendamos caminar a diario y montar en bicicleta.
- ★ ¡Ojo con la ropa ajustada! Deja que tu piel transpire con piezas más amplias.
- ★ Evita el estrés, la cafeína, el cigarrillo y el alcohol.

Según su opinión, del mencionado trío, *Velasmooth* es el que más recomiendo, pues no es doloroso, es muy relajante, y es un 80% seguro para eliminar la celulitis, mientras que *Body Thermage* es de un 60-80, y mesoterapia entre un 40 y 50”.

Pero conoce estos tratamientos tan de moda... ¡y anímate a romper la alcancía para que te veas fabulosa con tu bikini!

Comencemos por mesoterapia, el más reciente en nacimiento pero no igual en fama, ya que se trata de una técnica antigua, de 1952, pero que es ahora cuando ha cobrado fuerza en los Estados Unidos. Claro, con el paso del tiempo se ha ido perfeccionando su aplicación, método y sistema de reducir grasa y celulitis en ciertas áreas del cuerpo a través de inyecciones con pequeñas dosis de medicamentos homeopáticos, vitaminas, minerales o aminoácidos, específicamente en los depósitos de grasas. También puede ser administrado sin infiltración, por vía percutánea (a través de la piel) mediante sonoforesis (energía ultrasónica), electroforesis (impulsos eléctricos) o luz pulsada. “La ventaja de este proceso es que ves los resultados en apenas una semana de haber recibido tres tratamientos”, asegura Salomon.

MESOTERAPIA, BODY THERMAGE Y VELASMOOTH NO TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS NI TIEMPO DE RECUPERACION

Body Thermage podría ser catalogado como el más doloroso o incómodo de los tres, de ahí que se aplique una crema anestésica antes de proceder. En un principio se creó para aminorar los signos del envejecimiento del rostro, promoviendo la formación de colágeno nuevo. Ahora está enfocado en reafirmar la piel caída del cuerpo (un tratamiento ideal para un *Tummy Tuck* sin cirugía), utilizando la energía de la radiofrecuencia, transmitida a través de un aparato conductor sobre la piel, que calienta la dermis mientras refresca la epidermis. Sus resultados pueden tomar hasta seis meses.

Velasmooth, sin embargo, requiere unos 10 tratamientos, “aunque ya del cuarto al

Remedios de prevención

En tu lucha contra la celulitis, también trata estos remedios.

- Bájate con jabón de avena, enjuágate y pásate jabón de algas marinas haciendo movimientos circulares.
- Mezcla 6 cucharadas de aceite de coco, 2 de aceite de limón y 1 de jugo de toronja (pomelo). Moja un guante de crin en la solución y date masajes tres veces en la semana.
- Licúa un pepino (cohombro), el jugo de un limón amarillo y una cucharada de miel. Tómallo tres veces al día, el primero en ayuna.

quinto comienzas a ver el cambio”. Este procedimiento, también contra la celulitis, se creó tomando en cuenta la textura de la piel, reafirmándola más que nada después que una mujer ha tenido hijos o ha bajado mucho de peso. Su técnica de láser combina la energía de luz infrarroja con la de radiofrecuencia bipolar, lo que incrementa el metabolismo y reduce los depósitos de grasa. Es perfecta para las caderas, el abdomen y los brazos. “Y pronto llega algo nuevo: *Velashape*, que es el mismo procedimiento de *Velasmooth*, pero con una energía más fuerte”, anticipa un emocionado doctor Jhonny Salomon.

Cremas para el cuerpo



▲ *Celluli Laser Biofibrine*, de Biotherm. Cuidado adelgazante de alta precisión. Alisa la celulitis y moldea los contornos con una asociación de extractos naturales y de tecnología.



▲ *Firming and Rejuvenating Cream*, de la línea *Body Excellence*, de Chanel Précision. El tratamiento corporal antiedad. La piel recobra su tonicidad, una textura lisa y un confort instantáneo.



▲ *Body Repair*, de Garnier. Concentrado intensivo para zonas severamente secas. Su acción es contra grietas y asperezas de la piel. La deja más lisa, suave y protegida.

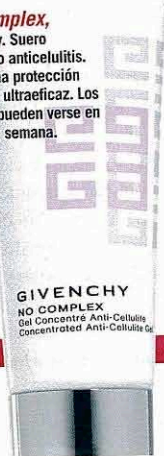


▶ *Super Restorative Redefining Body Care*, de Clarins. Para mejorar la apariencia de la cintura y el abdomen. Se adapta a los cambios de la piel después de los 50 años.



▲ *Lipo-Metric*, de Vichy. Remodelador de doble acción, antipiel de naranja y tensor. Su textura es ultrahidratante.

▶ *No Complex*, de Givenchy. Suero concentrado anticelulitis. Contiene una protección reafirmante ultraeficaz. Los resultados pueden verse en apenas una semana.





**HOY EN DIA LA
CELULITIS ES
UNO DE LOS
PROBLEMAS
QUE MAS
ACOMPLEJAN A
LAS MUJERES AL
CONCENTRARSE
EN EL AREA DE
LOS MUSLOS,
LOS BRAZOS Y
EL *DERRIERE***