

Woman

madame
FIGARO

GRUPO ZETA

Nº 295 abril 2017
4,50€ Canarias 4,65€
woman.es

EN PORTADA LA TOP
Aymeline Valade

+244
PÁGINAS DE
tendencias

CÓMO LLEVAR
LAS SUPERPOSICIONES,
EL DENIM Y
EL NUEVO VESTIDO

VUELVE EL
LOOK 90'S

LA DÉCADA EN LA
QUE NACIÓ EL GRUNGE,
EL MINIMALISMO,
"TWIN PEAKS"...
Y LA REVISTA
Woman

ODA A LAS
TRENZAS

8 formas
de lucir
el peinado
de moda

★ **TRUMP** ★
DICE CÓMO
DEBE VESTIR
LA MUJER...
Y LOS
DISEÑADORES
ESPAÑOLES
LE RESPONDEN



25 años



8 420565 038003

Ataque a la retención

EL CALOR, EL ESTRÉS Y PASAR MUCHO TIEMPO SENTADAS O DE PIE CAUSAN HINCHAZÓN, PESADEZ Y DOLOR. UN BUEN DRENAJE ES LA SOLUCIÓN.

a mala circulación, que afecta al 70% de las mujeres, se agrava con la llegada del buen tiempo. Justo cuando nos quitamos las medias y dejamos las piernas al descubierto. La hinchazón provocada por la retención de líquidos genera un efecto columna, de tobillos a muslos, nada favorecedor. El primer síntoma es el de las piernas cansadas, pero si no se trata a tiempo suele derivar en la aparición de varices y arañas vasculares. Nuestros hábitos diarios no ayudan a solucionar el problema: «Remodelar las piernas para evitar la pérdida de forma que provocan los tobillos hinchados es una petición cada vez más frecuente durante todo el año. Y es que nuestros hábitos diarios no ayudan. Los excesos de sal y azúcar en las comidas favorecen la retención, por no hablar de pasar horas sentadas o de pie o de calzar altísimos tacones o bailarinas ultraplanas. Todo esto va en contra de la operación “piernas ligeras”. Nuestros principales enemigos son –más allá de la acumulación de grasa– un retorno venoso al ralentí y un sistema linfático que reclama una ayuda extra para su correcta evacuación», explica Elena Comes, de Le Petit Salon.

ACCIÓN COMBINADA

«El arroz integral (bajo en sodio y rico en potasio) favorece la **eliminación de toxinas** y ayuda a depurar», explica la doctora Mar Mira, de la Clínica Mira + Cueto. Y de nada sirve tomar complementos drenantes si no los acompañamos de otros que mejoren la **circulación sanguínea**. Tomarlos juntos multiplica los beneficios.

OPERACIÓN DRENAJE

Es el primer paso para **mejorar** el estado de las piernas. «El drenaje está incluido dentro de los planes **anticelulitis** y como complemento básico de procedimientos médicos como cavitaciones o quirúrgicos como liposucciones. Desbloquea y acelera la acción de cualquier tratamiento», dice la esteticista Gema Cabañero.

TRATAR EN CABINA

Un problema tan frecuente requiere una respuesta eficaz en centros de referencia.

1. Led Me Up!

Este protocolo remodelante intensivo, de efecto inmediato, combina lo último en tecnología LED con un masaje manual Leger realizado con cosmética biológica drenante. Este mix es muy efectivo. «La terapia lumínica tiene un increíble poder descongestivo que ayuda a la eliminación de líquidos y toxinas. Después, el masaje elaborado con principios activos extraídos de plantas como el fuco, el abedul, la cola de caballo y el ciprés potencia los efectos al

instante. Saldrás flotando», dice Elena Comes.

Precio: 55 €. **Dónde:** Le Petit Salon (lepetitsalon.es).

2. Presoterapia Ballancer.

Sistema avanzado que utiliza un pantalón y chaleco de doble pared en la que se forma una cama hinchable por la que el compresor insufla aire a presión. El objetivo es estimular la circulación sanguínea y linfática con un drenaje ordenado y controlado que acaba con el exceso de líquidos. **Precio:** 250 €/10 sesiones. **Dónde:** Lostao (esteticalostao.com).

3. Drenaje Linfático Manual.

Aunque parezca un procedi-

miento sencillo, esta técnica implica una formación exhaustiva, ya que hay que realizarlo con una dirección, presión, repetición y secuencia muy concreta. Su finalidad es drenar y transportar las moléculas que por su tamaño no pueden ser evacuadas por el sistema venoso, lo que lleva al colapso. Un buen masaje manual en un centro experto restablece el buen funcionamiento de la linfa ayudándola a trasladar el líquido y los residuos excedentes hacia el riñón para su evacuación.

Precio: A partir de 90 €.

Dónde: Gema Cabañero (gemacabanero.com).

LISTA DE LA COMPRA

Lo más nuevo para potenciar los efectos de los tratamientos sin salir de casa.



DETOX
Moviliza la grasa, reduce el exceso de líquidos y ayuda a eliminar toxinas. Crema Detox Reductor Noche, SOMATOLINE COSMETIC (49,90 €).

TONIFICANTE

Fluido calmante y relajante que favorece el drenaje de líquidos y toxinas. Activa la circulación y aporta una sensación de ligereza. Crema Piernas Perfectas, SECRETOS DEL AGUA (45,60 €).



SIN PESADEZ
Hidrata, nutre, tonifica y descongestiona las piernas gracias a su combinación de plantas medicinales. Emulsión Legvass, MARTI-DERM (19,80 €).

EFFECTO FRÍO

Mejora la circulación y reduce la hinchazón y las arañas vasculares. Gel Decongestive Cool Comfortable & Beautiful Legs, MONTIBELLO (39 €).

