

VOGUE

ESPAÑA

3,50 €
AGOSTO
ESPAÑA 2009

¡EXCLUSIVA!
LA NUEVA
MARILYN
Lindsay
Lohan
POSA PARA VOGUE
... Y 20 PAPARAZZI SOBREVOLANDO
EN HELICÓPTERO

PLUS
SIENNA MILLER
"Estoy harta de
que me retraten
como a una
roba-maridos"

¡SUPER SUPER
PODEROSAS

+52
FORMAS DE
LLEVAR LA
TENDENCIA

Y ELENA
SALGADO
LA MUJER
QUE MUEVE LOS
HILOS

NUEVO
LOOK

EXCITANTE

Y SIN TIEMPO QUE PERDER
25 VESTIDOS INFALIBLES
PARA PONERTE Y SALIR



VOGUE ESPAÑA belleza

Días de sol
noches de fiesta
**la dieta
verrenal**

PERMITIDOS
HELADOS,
CÓCTELES...
¿FUNCIONA!

atch
club
NESS
CUÁTICO

RAPIAS
ARINAS
APUNTAS?

ESCOTE
SIN
CENSURA
BRONCEADO
FIRME Y...
MUY SEXY

DORADA Y SUBLIME

**+325 HITS DE BELLEZA
PARA UN VERANO
ELECTRIZANTE**

EL PODER
DE LOS
ELEMENTOS

LA FUERZA
DEL AIRE

desinflarse!

Residencia de gases, grasa y líquidos, **liberar el abdomen de ocupas indeseables es posible**



bajo sus músculos se cobijan todos los órganos relacionados con el aparato digestivo, quizás por eso es la piel más elástica de todo el cuerpo y es a menu-

do diana de los malos hábitos de vida, desde la alimentación a los nervios pasando por el sedentarismo o los vaivenes hormonales. Tripa, barriguita, vientre hinchado, michelines, lorzás, cinturón industrial... son algunos de los nombres populares que recibe cuando traspasa el umbral físico y semántico del liso y plano como una tabla. Sin embargo, aunque las consecuencias estéticas de tanta nomenclatura sean prácticamente iguales, las causas que las provocan son diferentes. Y pueden llegar juntas o por separado.

Retenciones indebidas

Alrededor del 72% del peso corporal de un adulto es agua, elemento que es vital para diversas funciones, y en especial, para eliminar toxinas. «Cuando como consecuencia de algún trastorno metabólico, el organismo acumula más de lo que elimina, suele tener como consecuencia un edema o retención de líquidos», afirma **Pilar Govantes**, directora de la **Clínica Biosbcn**. Las zonas donde el problema se detecta con más facilidad son las piernas, tobillos y abdomen y sus consecuencias estéticas más evidentes, la hinchazón, la pesadez, el au-

MICROCORRIENTES QUE AUTOCURAN

Incluidas en el BeautyTek advanced, su misión es retrasar el envejecimiento sin agresiones. Las microcorrientes actúan sobre el potencial eléctrico celular y el equilibrio bio-eléctrico de los tejidos, de tal manera que pone en marcha el proceso metabólico de autocuración. En palabras de **Carmen Navarro**, «este aparato es capaz de leer de 700 a 900 veces por segundo la información celular de cada organismo y traducirlo en microcorrientes que le dan órdenes muy precisas a las células y los tejidos para que puedan resolver los problemas estéticos por sí mismos». Es perfecto para aportar tonicidad, drenar líquidos, quemar grasa y corregir la aerofagia. Los resultados, dependen del problema. En cuestión de drenaje y aerofagia, se nota desde el primer momento, pero tras tres-cuatro sesiones, se regula el estreñimiento y la aerofagia se atenúa. La sesión cuesta 100 €. Centros Carmen Navarro. Más info. Tel. 915 944 283. Madrid y Sevilla.

mento de peso y las bolsas bajo los ojos. La retención de líquidos puede notarse con más intensidad, continúa la experta, en la menopausia como consecuencia de la pérdida de estrógenos, pero es también muy habitual en las embarazadas y en los procesos menstruales». Al margen de los cambios estrogénicos, la obesidad y los problemas de insuficiencia renal, venosa y hepática también están relacionados directamente con el problema.

Fuera de los trastornos médicos, «el estilo de vida incorrecto, las dietas desequilibradas, el exceso de sal, conservantes, colorantes y alcohol, la falta de ejercicio y los estados de estrés continuado, favorecen aún más la retención de toxinas y líquidos», culmina la experta.

La solución sin duda pasa por mejorar la calidad de vida, sobre todo la alimentación, incluyendo en la dieta frutas, verduras, alimentos ricos en calcio, cereales como la avena o el arroz, soja en todas sus versiones y, por supuesto, ingerir dos litros de líquidos sanos al día: agua sin gas, infusiones, zumos frescos y sin azúcar... Pero cuando ni aún así el organismo reacciona, o simplemente para acelerar resultados, se puede acudir a la aparatología y las técnicas de estética. ¿Las más adecuadas?

«Indudablemente una de las técnicas que mejor funciona, asegura **María José Crispín**, especialista en medicina estética de la **Clínica Menorca**, es el masaje linfático manual Vodder, que consiste en dirigir hacia los ganglios linfáticos activos el exceso de líquido mediante maniobras de vaciamiento, presión y vibración». Este tipo de