

# ÚNICA

## Belleza y salud

El **INSTITUTO MÉDICO ESTÉTICO**: depilación láser, tratamientos corporales, rejuvenecimiento facial, control de peso, etc., acaba de abrir sus puertas en la calle Velázquez, 100. Tel. 917 816 515.



CUERPO  
ZONA A ZONA

# Varices, estrías y celulitis bajo control

No te rindas. Aprovecha el invierno para solucionar todas esas pequeñas imperfecciones que tanto te incomodan.

Cuando llega el verano nos arrepentimos de los excesos y de la dejadez de cuidados que hemos llevado en invierno. Por eso, para que el próximo año luzcas una piel impecable sin imperfecciones, tómate esta época del año como una carrera de fondo y hazte asidua de los tratamien-

**La carboxiterapia** acaba con la celulitis de forma indolora y segura.

tos para prevenir o eliminar la celulitis, las varices o las estrías. Entre la variada oferta que encontrarás en los centros especializados, la carboxiterapia es una de las técnicas más recomenda-

bles si lo que quieres es acabar con estas imperfecciones sin utilizar el bisturí. Y es que, según explica el doctor Jacobo García-Rojas, director médico de Sants Institut, de Barcelona, el CO2 que se utiliza en la carboxiterapia "reafirma los tejidos de la piel y destruye la celulitis de forma indolora y mediante un proceso más natural". Al estimular la combustión de grasa, asegura que "los resultados se aprecian de inmediato, y la piel luce más fina y lisa".

#### Solución a las venitas

Si tu problema son las varices o arañas vasculares, existen también diversos tratamientos que combinados con ciertos cuidados y hábitos de vida correctos reducen en un porcentaje importante su presencia y mal▷

#### TONIFICA TU PIEL CON LLUVIA NATURAL

Prueba el tratamiento con tecnología Aquafly, que tonifica la piel y la hidrata gracias a un equipo multifunción. Así en una camilla aerodinámica en forma de cabina, podrás recibir diversos tratamientos según las necesidades de tu piel, como "envolvimientos" de chocolate, algas y barros; masajes vichy, geotermal, anti-estrés, baños de vapor y duchas en forma de lluvia natural para hidratar la piel. Otra ventaja es que, con el tiempo, ayuda a sanar las cargas musculares y las tensiones de espalda.

**Dónde:** Hotel Termes Montbríó. Montbríó del Camp. Tarragona.

Tel. 977 81 40 00.

**Precio:** 185€.



## CUERPO ZONA A ZONA

aspecto. Si tu caso va más allá de un problema estético, los expertos recomiendan recurrir a la cirugía láser. En concreto, la técnica patentada ELAV (*Endolaser Ablation Veins*), de tratamiento láser, se aplica sobre las arañas vasculares o venas superficiales y no se preci-

**El ácido retinoico** nutre la piel de las estrías y aumenta su grosor.

san puntos de sutura externos. Además, para prevenir y retrasar su aparición practica ejercicio habitualmente y dúchate con agua fría de vez en cuando. Renuncia a la ropa demasiado ajustada y huye de las fuentes directas de calor, como

pueden ser la cera caliente o las estufas.

### **Líneas en la piel**

Es difícil acabar con las estrías, ya que se trata de la ruptura de los tejidos cuando se seca en exceso la piel o hay cambios bruscos de peso. Lo mejor es nutrir la en profundidad y aumentar su grosor con productos cosméticos hidratantes a partir de derivados del ácido retinoico. Aplica el producto con generosidad haciendo presión sobre la zona; recuerda que no sólo debes extenderlo sobre las estrías sino también en la piel que las rodea. La aparición de estrías indica cuál es el punto débil de tu piel y el lugar donde tiendes a aumentar tu volumen si subes de peso, que es dónde se produce una mayor tensión y distensión de la piel. ■

## ACTÚA TAMBIÉN DESDE DENTRO

**Activa tu circulación:** si trabajas sentada, muévete un poco cada hora, haz contracciones como "de puntillas" y renuncia al coche y a los ascensores.

**Bebe dos litros de agua al día** repartidos entre las diferentes comidas. También incluye en tu dieta fruta, hortalizas, verduras, carnes magras, pescado, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva. Notarás la diferencia.



## PIERDE PESO ESTIMULANDO TU SISTEMA NERVIOSO

**Para las que quieran acabar con la celulitis sin dolor, el método Narl es una buena opción. Comprobarás que elimina los cúmulos grasos mediante unas placas colocadas en el área a tratar. Los ultrasonidos estimulan tu sis-**

**tema nervioso simpático, provocando una difusión de la noradrenalina dentro del tejido y movilizand las grasas. El tratamiento se realiza en varias sesiones de entre 10 y 45 minutos durante dos o tres meses. Además, está es-**

**pecialmente indicado después de un embarazo y también lo puedes combinar con otras técnicas para mejorar los resultados.**

**Dónde:** Instituto Médico Estético. Madrid. Tel. 91 781 65 15.

**Precio:** 70€.