

introversión

La nueva mirada hacia el interior femenino

n. 58 • 1er tr. 2019 • 1,5 €

Novias
en la intimidad

Isabel Gemio
"Todos somos
discapacitados
en algo"

Blush y Living Coral

Primavera

sobre tu piel

Esencia para la primavera
dentro y fuera del cuerpo
distribuida por INTROVERSIÓN



Cosmética y moda contra la celulitis

Te presentamos las novedades del universo de la cosmética para luchar contra la celulitis, esa patología dérmica que tiene su origen en problemas de circulación sanguínea y linfática. Y la moda la pone la moda íntima, que aporta recursos para suavizar contornos.

La celulitis es consecuencia de una circulación sanguínea y linfática ralentizadas. Dichos problemas circulatorios dificultan, en el caso de la sangre, el riego y el transporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, y en el caso de la linfa, obstaculiza la eliminación correcta de los desechos celulares. Los cambios hormonales, el tipo de vida, de alimentación y la propia naturaleza de la persona provocan esas disfunciones circulatorias que dan como resultado la celulitis. El proceso empieza con una vasodilatación que hace permeables los vasos venosos y linfáticos, con lo cual sale líquido al espacio intersticial (entre tejidos). Ese líquido se densifica porque al haber una circulación sanguínea y linfática deficientes se acumulan los desechos celulares de los adipocitos, células grasas útiles por ser reservas energéticas que generan calor. El espesamiento del tejido conectivo

por acumulación de nódulos adiposos crea una brota que impide aún más el intercambio nutritivo intercelular y comprime las terminaciones nerviosas, generando ese aspecto abultado en la piel conocido como "piel de naranja" y dolor si se presiona la zona. Queda claro: la celulitis es, antes que nada, la evidencia de una disfunción orgánica y como tal hay que tratarla. Para eliminarla hay que abordarla desde diversos frentes: practicando ejercicio moderado, mediante una alimentación variada, sobre todo rica en vegetales y con menor consumo de sal; con tratamientos estéticos en cabina y médicos realizados por profesionales garantizados; dando continuidad a dichos tratamientos en casa con cosmología coadyuvante y complementos alimenticios; y también con prendas íntimas! Aquí te hablamos de las novedades presentadas por el mundo de la cosmética y te brindamos recursos del universo de las prendas íntimas, que siempre son tus aliadas.

1. Babe! Anticelulítica-Reseante. Crema de acción lipolítica y reseante. Con cabezal para masajear las zonas a tratar. PVP: 21 € (200 ml). www.laboratoriodebra.com

2. Ecology Cosmetics by Linda Nizkor, Derm Beauty Oil. Aceite corporal para tratar la acumulación de grasas, las cistitas y la acidez. Formulado con aceite de pepita de uva y Ácido Escorial de linde y macayana, que tratan la acumulación de grasas y la cohesión de líquidos. También contiene extracto de biotra, de propiedades desinfectantes y resesantes. Finalmente, con aceite de almendra, muy hidratante. PVP: 20,50 €. www.ecologycosmetics.es

3. Jeanne Poudre Slimach. Gel fresco de color rosa de rápida absorción que actúa durante 24 horas y contribuye al almacenamiento de adipocitos. PVP: 49 €. www.jeannepoudre.com

4. Lierac Body-Slim Concentrado Cínicico Celulitis Inyectada. Lierac ha trasladado el mecanismo de la criolipólisis (eliminación de grasa a través del frío) a la dermocosmética. Con Pro-Brúna, activo biotecnológico que estimula la síntesis de irisina natural en más de un 25%. Esta sustancia, producida por el cuerpo en

presencia de frío o cuando hacemos deporte, potencia la transformación de los adipocitos blancos (almacenadores) en marrones (quieren grasas), destruyéndolos. La irisina, además, bloquea la transformación de los preadipocitos blancos y evita la entrada de glucosa en las células, asegurando una acción reducida. También contiene un complejo de cafeína activa, que aumenta la liberación de grasas. Se acompaña con un masajeador que potencia la acción lipolítica del producto. PVP: 49 € (aceite con crema 150 ml y masajeador). www.lierac.es

5. TheMistiv. Masajeador. Combina masaje al vacío y estimulación eléctrica para combatir la celulitis, además de activar la capacidad drenante del cuerpo y activar el metabolismo que disuelve las células grasas y desintoxica la piel. Con dos ventosas, dos modos de uso (succion y liberación o succion continua) y cinco niveles de potencia. PVP: 125,90 €. www.themistiv.com

6. Spray, TriPollar Posa. Tratamiento por radiofrecuencia para uso en casa. Para manos, glúteos, abdomen, caderas y brazos. Se recomienda utilizarlo dos o tres veces por semana durante ocho a doce semanas. PVP: 359 €. www.apuy.es



Complementos alimenticios

El hábito de comer cosas como la lipasa o la amilasa, encargadas de absorber las grasas, es uno de los objetivos de los complementos alimenticios, que buscan ayudar en dietas de reducción de peso. Sin embargo, también hay una tendencia hacia la activación de la microbiótica intestinal, proceso que se ha demostrado que las personas con sobrepeso tienen una microbiótica más pobre y menos diversa cada



1. Acidophilus Flavour 2.5. Complemento alimenticio que actúa sobre la grasa subcutánea y la acumulada en profundidad. Contiene también *Acetophyllus*, que ayuda a limitar la absorción de las grasas de la dieta al inhibir parcialmente los sistemas lipasa y amilasa. Por ello contribuye a limitar el almacenamiento de reservas de grasa y favorece también su eliminación. El pack incluye asesoramiento nutricional online gratis durante 30 días, además de un capulín de para que puedas llevar las cápsulas contigo incluso lo largo de la jornada. Debes tomarlas al día con la comida y con la cena. PVP: 18,99 € www.acidophilus.com

2. Nutracel Digesto 355. Lactobacillus effect. Ayuda a favorecer grasas y las fibras de carbono y azúcares. Contiene *Lactobacillus* familia, que inhibe el proceso oxidativo de la alta-acidosa (oxidando la digestión de los hidratos de carbono y azúcares). Acompañado como apoyo a la dieta. PVP: 29 € www.comunicados.com/ciudad.com

3. Bifidobacterium Captivo 3 en 1 Plus. La principal novedad de este capulín de cubetas ingeribles es su función anticáncer de la micro biótica intestinal. El desequilibrio de esta microbiótica está actualmente considerado como un marcador de obesidad y no permite adelgazar de forma sostenida y controlada en el tiempo. Por eso, para, importante promover el crecimiento de *Bifidobacterium* desde células en desarrollo de unas asociadas a la obesidad. Este producto contiene *Acidophilus*, complejo de fibras prebióticas de origen 100% natural y sin gluten. Han sido extraídas de la manzana, la avena y la linaza. Hay que tomar dos cápsulas al día antes de las principales ingestas. PVP: 18,99 € www.bifidobacterium.com

Moda a tu servicio

Si no puedes ganar al enemigo únete a él. La adaptación del propio cuerpo es el primer paso para decidir si quieres provocar cambios o dar continuidad a tu imagen. Nadie debería ser esclavo de nadie ni de nada. Que nadie te imponga un aspecto. Pero si tu libre decisión es conseguir contornos, te mostramos prendas que te ayudarán en ese camino.



OTROSA INCOMBINACIÓN

Ideal para llevar bajo vestidos muy ajustados, o tops y blusas que necesitan una prenda forrada alada, esta combinación evolutiva complementa tu estilo de mujer libre al mismo. Te lo dice Cybela. www.cybela.com



INTERVENCIÓN

Jarvis ha presentado el pant Push Up en tejido de rejilla elástico, con efecto realzante y perfilado de los glúteos. Como siempre... www.jarvis.es

LA COMPRESIÓN INVISIBLE

Platin - la llamada para esta nueva temporada en modelo 90L, un party que encuentre función de control en la cintura sin que haya evidencia de que esa zona ejerce compresión. La especial construcción de este nuevo party, de 15 decibelios, se dice muy transparente, garantiza el confort y, además, efecto más en las piernas. www.platin.com.es



EL BODY INCOMBUSTIBLE

La pasada temporada se pasó de nuevo de moda, pero el body siempre ha sido una prenda imprescindible para aquella mujer que necesita sentir su abdomen controlado y con la capacidad de un vestido en una sola prenda. Te mostramos de Felisa, en modelo Melody, en un tono copulante. www.felisa.es

Y de Jarvis... el body Push Up en tejido de rejilla elástico, con efecto realzante y perfilado de los glúteos. Como siempre... www.jarvis.es