

# [LOS TRUCOS DE



**MIRANDA KERR**

## Mascarilla de yogur

La *top* australiana nutre su pelo con una mascarilla de aceite de coco y yogur con propiedades antioxidantes. Además, con este ingrediente, evita las puntas abiertas y que su melena se vuelva quebradiza y frágil.

**El experto dice:** la mascarilla es perfecta para nutrir e hidratar el pelo seco y castigado.



# ¿Me lo como o me lo aplico? (Beauty tips de celebrities)

ZUMO DE LIMÓN PARA BLANQUEAR LAS UÑAS, CAFÉ MOLIDO COMO EXFOLIANTE... **MODELOS, ACTRICES Y FAMOSAS NOS CUENTAN** SUS FÓRMULAS DE BELLEZA HECHAS CON BÁSICOS DE LA DESPENSA.

Escribe: ISABEL RIBADA

¿Sabías que Bar Refaeli depura su organismo con agua de coco? ¿O qué el secreto de la brillante melena de Blake Lively consiste en aplicar sobre las puntas una pizca de mayonesa? Ellas prueban lo último en cosmética pero también los remedios caseros de siempre y muchos de ellos los suben a sus Instagram. Pero ¿de verdad son fiables? Para pisar sobre seguro contamos con la opinión de **Paula Rosso**, experta en nutrición y directora del departamento de Corporal del Centro

Médico Estético Lajo Plaza y **Emiliano Grillo**, dermatólogo especialista en Medicina Estética y Láser del Instituto Médico Láser.

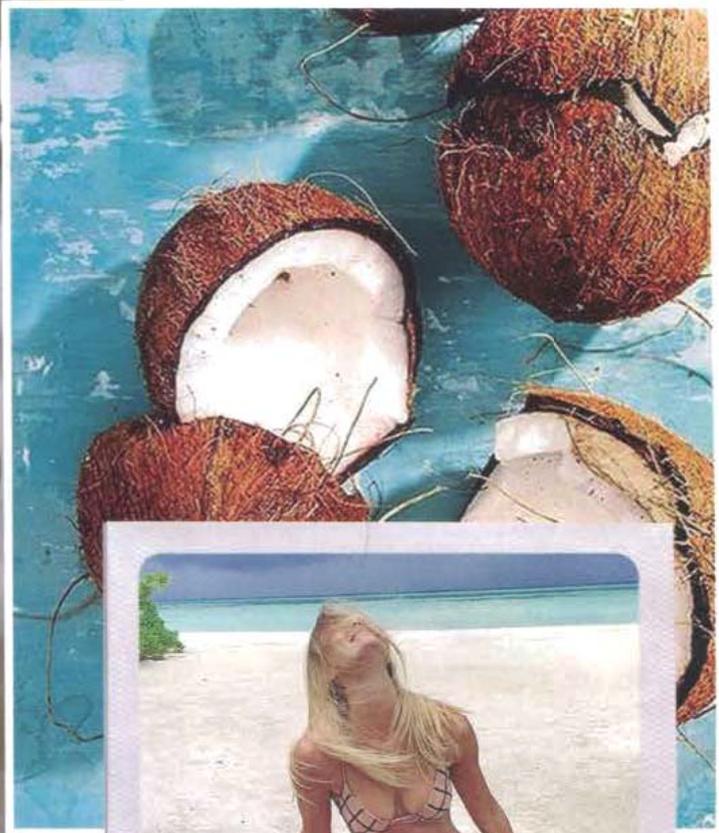
**CLARA ALONSO**

## Smoothie detox

Cada mañana, recién levantada toma un *smoothie* a base de piña, pepino y limón, perfecto para eliminar toxinas y depurar el organismo.

**El experto dice:** mejor tomarlos a esa hora que de tarde-noche, cuando es más difícil quemar calorías.





**DREE HEMINGWAY**



**BAR REFAELI**

### Zumo de limón para las uñas

Para recuperar el blanco natural de sus uñas, recurre a un truco casero heredado de su madre: meter las uñas 5 minutos en un recipiente con zumo de limón y otros 5 minutos en leche. "Si lo haces durante varios días, funciona", explica.

**El experto dice:** es cierto. Tanto el limón como la leche pueden aclarar las decoloraciones amarillentas producidas por lacas, quita-esmaltes...

### Agua de coco, tan depurativa

No se priva de sus platos y helados favoritos pero lo compensa con *smoothies* verdes o agua de coco, baja en calorías y rica en minerales y en potasio depurativos.

**El experto dice:** el agua de coco es una alternativa sana al agua, las infusiones y las bebidas isotónicas.



### EMMA STONE Poderoso aceite de uva

Como todas las cremas le dan alergia, utiliza un remedio de lo más natural: el aceite de uva, que se aplica como hidratante día y noche.

**Y el experto dice:** el aceite de uva posee propiedades antioxidantes muy recomendables.





**JESSICA ALBA**

### Café molido de exfoliante

Una fórmula corporal a base de café molido, yogur natural y limón.

**El experto dice:** aporta un efecto exfoliante, hidratación, tersura y uniformidad en el tono de la piel.

**KATE UPTON**

### Chupito verde

Con pepino, perejil, limón... En el que se concentran multitud de vitaminas y proteínas. Lo toma en el desayuno y en cada comida, en su período de *limpieza*.

**El experto dice:** esta bebida es un *superalimento*: rica en vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos.



**BLAKE LIVELY**

### Mayonesa, ¡en el pelo!

Asegura que su madre le enseñó este *beauty tip*: aplicar mayonesa en las puntas de su melena durante un rato, antes de ducharse. "Así, cuando te lavas el pelo, el champú no las deja secas ni quebradizas", señala.

**El experto dice:** la proteína del huevo refuerza la fibra capilar y el aceite de oliva la suaviza, pero no resulta demasiado agradable.

Mayonaisse

**SCARLETT JOHANSSON**

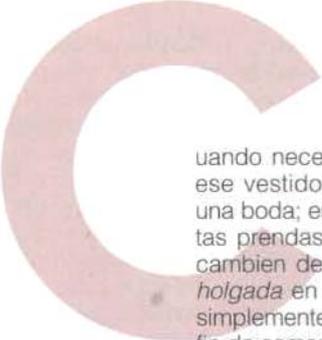
### Vinagre de manzana

Cada mañana limpia la piel del rostro con un tónico natural hecho a base de agua y vinagre de manzana. Según la actriz, es muy eficaz contra el acné y ayuda a eliminar toxinas.

**El experto dice:** en pieles sensibles puede resultar perjudicial por su efecto corrosivo. Mi consejo es aplicarlo siempre diluido con agua.



Si quieres conocer los remedios *beauty* más sorprendentes de otras *celebs* entra en [TELVA.com/belleza](http://TELVA.com/belleza)



uando necesitas entrar sí o sí en ese vestido que quieres lucir en una boda; estás harta de que ciertas prendas (que son de tu talla) cambien de categoría *apretada a holgada* en cuestión de horas, o, simplemente, sueñas con llegar al fin de semana con un peso "*aceptable*" para darte algún que otro capricho, sin que ello se traduzca en un berrinche el lunes por la mañana delante de la báscula. ¿Te suenan estas situaciones?

La verdad por delante: no existen milagros que nos hagan lucir más delgadas de un día para otro. Pero sí hay trucos para desprenderte rápidamente de uno o dos kilos de cara al fin de semana o mantener a raya las retenciones más típicas (líquidos, gases, hinchazón): basta con introducir ciertos cambios en los hábitos diarios y poner en marcha una logística *pro-reducción* perfectamente planificada, que permite ver resultados en poco tiempo.

Independientemente de la cifra que refleje la báscula, el principal enemigo para conseguir una figura esbelta tiene un nombre: exceso de volumen. Tal y como señala la **doctora Marta Rodríguez**, internista de la *Clinica Cima-Sanitas*, de Barcelona, "para perder uno o dos kilos de forma rápida y sentir que la ropa te queda más holgada, más que quemar grasa, lo que hay que priorizar es la pérdida de volumen".

La principal manifestación de ese *plus volumétrico* es la hinchazón. La **doctora Aránzazu Perales**, nutricionista del *Hospital HM Torrelodones*, de Madrid, explica que hay factores como las temperaturas altas, el exceso de sal o una alimentación desequilibrada que son los principales causantes de la hinchazón y el exceso de volumen. "Otro factor determinante es la falta de actividad física, que impide que nuestro sistema se encuentre *en plena forma*, lo que repercute en un aumento de los líquidos retenidos". Uno de los aspectos más desconcertantes respecto al volumen corporal es que a menudo la báscula (el peso) y la cinta métrica (nuestras medidas) no están en sintonía, lo que en cierta medida justifica por qué muchas veces, aun pesando lo mismo, tenemos

que cambiar de talla. Lo explica la **doctora Irene Bretón**, especialista del área de Nutrición de la *Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición* (SEEN): "La relación entre peso y volumen no es constante y depende de la composición corporal. Algunas personas tienen una mayor proporción de masa muscular, mientras que otras poseen más porcentaje de grasa. Por este motivo, a igualdad de peso hay personas que aparentan más volumen. Esto, en general, no es debido a un aumento de agua sino a un incremento del porcentaje de grasa (que pesa menos y ocupa más volumen) en relación con la masa muscular. En algunos casos, la cantidad de grasa puede suponer más del 50-60 por ciento del peso. Estas personas tienen una mayor resistencia a adelgazar cuando hacen una dieta hipocalórica. Es fundamental en estos casos aumentar el ejercicio físico y que la dieta aporte una cantidad suficiente de nutrientes esenciales (como las proteínas) para así evitar la pérdida de masa muscular al perder peso".

Por tanto, una vez conocidas las señas de identidad del *enemigo* (el volumen) y definido el objetivo (reducirlo), hay que poner en marcha un plan de acción que incluya dieta, ejercicio, hábitos de vida y ciertas estrategias reductoras sencillas pero muy efectivas.

## Paso 1

### ELIMINAR LA RETENCIÓN

Éstas son las causas más frecuentes por las que aumenta el volumen corporal:

#### ACUMULACIÓN DE LÍQUIDOS:

Puede estar producido por distintos factores, pero como explica la **doctora Paula Rosso**, directora del Departamento de Corporal del Centro Médico Estético Lajo Plaza, de Madrid, la causa más habitual es un trastorno del sistema linfático que dificulta el drenaje y provoca la retención de líquidos y, consecuentemente, el edema o inflamación. "Esta circunstancia se refleja en la báscula con un incremento de 1 o 2 kilos y también en la ropa, mediante un aumento de volumen que hace que apriete y no resulte cómoda".

**Qué puedes hacer:** la doctora

Rosso comenta las tres estrategias más efectivas: "En primer lugar, medidas higiénico-posturales, como no estar muchas horas de pie, evitar los baños calientes, utilizar medias de compresión y realizar actividad física moderada".

En segundo lugar, la experta aconseja recurrir a infusiones drenantes y a los complementos nutricionales que incorporan entre sus ingredientes sustancias como el té verde, el potasio y el magnesio, que favorecen la eliminación de líquidos de forma natural. "Pero la mejor recomendación es realizar un drenaje linfático, poniéndote en manos de un profesional bien preparado en esta técnica, y también la aplicación de carboxiterapia en las extremidades, que ayuda perpetuar este drenaje y proporciona la sensación de piernas ligeras".

**ESTREÑIMIENTO:** Suele estar detrás de algunos casos de kilos de más *inexplicables* y de muchas hinchazones reticentes. "Lo primero que hay que establecer es si el estreñimiento es crónico, es decir, se padece desde hace tiempo, o se trata de algo simplemente puntual debido a cambios en los hábitos alimentarios, o a un viaje, etc", explica **Concha Navarro**, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del *Centro de Investigación sobre Fitoterapia* (Infito).

**Qué puedes hacer:** "En el primer caso –añade– una vez descartado que se trate de un síntoma de enfermedad, hay que adoptar medidas higiénico-dietéticas: práctica de ejercicio físico, ingesta abundante de líquidos, mantenimiento de una rutina horaria, toma de alimentos ricos en fibra, (frutas, verduras o preparados farmacéuticos que la contengan, como los elaborados con plantago, glucomanano), sin olvidar los efectos beneficiosos que se pueden obtener de la ingesta de probióticos que mejoren la flora intestinal". En el caso de un estreñimiento puntual, que suele ser consecuencia de los cambios en el estilo de vida, la experta recomienda tomar (durante no más de cuatro días) preparados elaborados con sen, frángula o cáscara sagrada.

**SPM.** Muchas mujeres pesan hasta 2-3 kilos de más los días previos a la menstruación, debido a los cambios hormonales. Concre-