

# PREVENIR

¡ES SALUD!

## DIETA DETOX

- TE LIMPIA
- TE ADELGAZA
- TE DEPURA

**Sol**

**¡disfrútalo  
sin riesgos!**

APROVECHAR LO BUENO,  
EVITAR LO MALO

**Cuidados que  
pueden salvarte  
la vida**

**Vivir sin hipertensión, sin ansiedad,  
sin kilos de más...**



REMEDIOS  
NATURALES

**42**

CONSEJOS  
+ ALIMENTOS  
Y PLANTAS  
que debes  
tener  
en casa



N. 256

ESPAÑA: 2,20€  
ITALIA: 2,50€  
FRANCIA: 2,50€  
PORTUGAL: 2,50€  
CONT. 3€



REVISTA MENSUAL

LAVOZ DE LA EXPERTA

## REJUVENECER LA VAGINA



DRA. Mª J. BARBA,  
Dir. Cirugía Íntima Clínica  
Quirón San Camilo

La vaginoplastia es una intervención para el rejuvenecimiento vaginal, devolviéndoles a los músculos de la zona la tonicidad que por causa de los años o de los partos, han perdido. No solo tiene una finalidad estética, sino que en ocasiones el crecimiento de los labios menores es el culpable de que no se puedan practicar algunos deportes, llevar tanga, etc. Además limita la calidad de vida de la paciente en lo que se refiere a sus relaciones de pareja. Los resultados son muy buenos: se reduce su diámetro y se fortalece la zona perineal.

## ¿TE MIRAS EL OMBLIGO?

Desde hace 20 años, el ombligo femenino ha sido el centro de todas las miradas en EE.UU. Un estudio determinó qué es lo que se considera un ombligo bonito y concluyó que los menos atractivos eran los que tienen forma de T, los excesivamente pequeños o aquellos con forma vertical o que tienen protuberancias. El Dr. Ángel Juárez, jefe de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora del H. La Zarzuela de Madrid y su equipo realiza la umbilicoplastia, la cirugía del ombligo. En la primera cita se deben definir claramente las expectativas y si la operación puede dar los resultados que se desean. El cirujano evaluará la idoneidad de la cirugía y puede recomendar tratamientos adicionales como la liposucción.



## UN SUJETADOR QUE SE ADAPTA A TI

Selmark, firma de lencería española, ha lanzado para la nueva colección de verano 2014 el modelo Sport 5084, dirigido a mujeres que precisan en su vida diaria de una sujeción ligera y cómoda que se adapte a las actividades que acostumbran a hacer para encontrar el equilibrio entre mente y cuerpo: yoga, pilates,

senderismo... Además, es un sujetador que puede ser de gran ayuda para mujeres con el pecho grande o quienes se hayan sometido a cirugía estética. De hecho, algunos expertos recomiendan su utilización, por ser un sujetador que no aprieta los senos de la mujer y carece de aros. Y también es cómodo para las personas que lo necesiten para dormir o que presentan algún tipo de alergia debajo del pecho que se acrecienta con el roce.

\* en Madrid, y con consultas en Zaragoza.

