

# Plenilunia

Salud plena para la mujer

**Vaginismo y dispareunia,**

disfunciones que hay que ubicar

**Ojo**

con el flujo, puede ser vaginosis

**Tu vagina**

¿Amiga o enemiga? Aprende de ella y disfrútala

**9 tips para mantenerla sana**

infecciones más comunes y cómo prevenirlas

**Verrugas genitales, Papiloma Humano**

**Clítoris y punto G**  
esos botones del placer

**Además,**

Cuida tus piernas de dentro hacia fuera  
Ataca celulitis, estrías, venitas

AGOSTO-SEPTIEMBRE 2011



MEX \$ 25.00 • US \$ 2.10

# Piernas de 10

**Las piernas también se cuidan de dentro hacia afuera. No te olvides de mantenerte bien hidratada y descansada**

Las piernas son nuestro sostén, pero mantenerlas saludables y bellas es toda una travesía. A continuación te damos algunos tips para que las protegas a diario.

Visítanos en [www.plenilunia.com](http://www.plenilunia.com) También síguenos en  y   
Aquí también encontrarás información constante para cuidar tu salud.  
Twitter: @plenilunias • Facebook.com/pages/Plenilunia-Salud-para-la-Mujer

Por Elizabeth Guzmán

**L**as piernas son el sostén del cuerpo, ellas te trasladan de un lado a otro. Si quieres usar falda, pero tienes algunos problemas en las piernas como varices, celulitis, resequedad, mala circulación, entre otros, aquí te daremos algunos consejos e información útil para que luzcan más saludables y hermosas que nunca.

### Lo primordial es cuidarlas por dentro:

- Mantén una dieta adecuada,
- Bebe mucha agua,
- No ingieras alcohol,
- No fumes,
- Evita usar pantalones muy ajustados, al igual que zapatos apretados o con un tacón mayor a 5 cm,
- No consumas grasas.

¡Ponte las pilas y a hacer ejercicio! Camina, pues así estimulas la circulación y tonificas los músculos. Las duchas frías masajeando las piernas con una esponja, te ayudan a exfoliarlas, tonificarlas y mejorar la circulación sanguínea.

### Recomendaciones diarias para cuidar tus piernas:

- Recuerda que el café, el alcohol, los embutidos, dulces y gaseosas, no son buenos; pero sí lo son el agua, las verduras y los masajes. Las naranjas ayudan a evitar problemas circulatorios, porque poseen componentes que fortalecen los vasos sanguíneos.
- Los aceites, geles y cremas refrescantes, hidratantes y humectantes, ayudan a aliviar las piernas y a darles un aspecto más lindo. Los geles se absorben muy rápidamente, y puedes utilizarlos en cualquier momento.
- Las duchas muy calientes no son buenas para la celulitis y las várices, por eso lo mejor es finalizar tu baño diario con una ducha de agua fría. Aplica el chorro de agua sobre ellas en dirección ascendente, desde el tobillo hasta la ingle.

## 3 Consejos para unas piernas seductoras

### 1 ¿Cómo obtener un buen bronceado?

Existen muchas maneras de conseguir un color bonito de piernas, pero si no puedes ir a la playa, el autobronceador puede salvar la situación. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones para su aplicación:

- Exfolia en la ducha la piel de los pies y los tobillos con una esponja o un producto granuloso, para que el tono quede parejo y no tengas manchas.
- Enjuágate bien. Los residuos de jabón pueden reaccionar con el autobronceador y provocar manchas amarillas o naranja. Procura secar bien la piel. Si no tienes tiempo de exfoliarte, usa menos producto en esas aéreas manchadas.

## Remedio

### Contra piernas pesadas

Hierve dos puñados de hoja de las uvas en dos litros de agua durante 15 minutos. Cuando esté tibia, sumerge tus pies durante unos 10 minutos, y masajea con este líquido hasta la zona de tus rodillas.

- No te afeites después de ponerte autobronceador, pues estarás afeitando tu bronceado. Ésta remueve las capas de la piel que ya se han oscurecido.
- Rasúrate antes de aplicártelo. Tienes que ponértelo otra vez cuando te hayas afeitado nuevamente.

El objetivo de estos consejos es estimular la circulación superficial de las piernas y favorecer la eliminación de líquidos, reafirmando así los tejidos.

## 2 Para una depilación saludable:

- Evita exponerte al sol antes y después de la depilación; nada de broncearte o tomar saunas, al menos un día antes o después de remover el vello, ya que si lo haces pueden provocar manchas o lastimaduras.
- Aplica hielo. Éste ayuda a evitar la inflamación y el dolor, pero no lo administres directamente en la piel ya que puede irritarte, utiliza un paño limpio para envolverlo.
- Si usas cremas depilatorias y no logras combatir el vello completamente, prueba con alguna fórmula depilatoria para hombre; te ayudara a removerlo mejor.

## 3 Bien hidratadas:

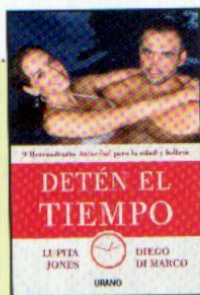
- Para humectar la piel un remedio casero muy efectivo es el que se consigue mezclando yogurt con miel y fresas trituradas. Aplícala 10 minutos y retírala con agua tibia.
- Aplica aceite para bebés. Después del baño, cuando la piel todavía está húmeda, se pueden colocar unas gotas y frotarlas sobre las piernas. También puedes hacerlo con fresas, miel y aguacate; esto las mantendrá humectadas. ☺

### Recomendación

## Detén el tiempo

Lupita Jones  
y Diego Di Marco  
Editorial Urano

Este libro es una guía de consejos prácticos para lucir más joven, así como para mantener una apariencia saludable, mejorando notablemente la calidad de vida. Los mejores especialistas en medicina antiedad fueron entrevistados para este texto, además de los que hablan acerca de envejecimiento, nutrición, equilibrio hormonal, desintoxicación, suplementación, sueño, sistema digestivo, ejercicio, piel y reducción de estrés.



**Tener unas  
piernas lindas,  
requiere esforzarse  
todos los días**