

● BELLEZZA di Sabina Spada

CELLULITE, no grazie!

STILE DI VITA ADEGUATO, SANA ALIMENTAZIONE, IDRATAZIONE E COSMETICI MIRATI: COMBATTI COSÌ GLI ODIATI CUSCINETTI

È di nuovo l'ora della prova costume e tocca fare i conti con il nemico numero uno di ogni donna: la cellulite. Meglio sarebbe stato pensarci prima, naturalmente: la pelle a buccia d'arancia andrebbe contrastata durante tutto il corso dell'anno, poiché la sua comparsa non è certo legata a una stagione specifica. Si tratta infatti di una vera e propria patologia, che ha tra le sue cause uno stile di vita scorretto, da tenere sotto controllo in ogni momento, non soltanto con l'approssimarsi dell'estate.

Molto si può fare, però, per arrivare a indossare il costume senza sentirsi a disagio e senza avere bisogno di girare costantemente avvolte in un pareo.

✓ Innanzitutto, approfittando della bella stagione e delle temperature più elevate, è indispensabile praticare molta attività fisica, mangiare più verdura, bere tanta acqua. Gli accumuli adiposi della cellulite, infatti, dipendono molto dalla cattiva circolazione sanguigna e dal ristagno di liquidi nei tessuti, condizioni che possono essere entrambe contrastate facendo sport, e di conseguenza attivando il metabolismo, e idratandosi molto. Il fatto che bere ogni gior-

no due litri di acqua, da scegliere possibilmente con un tenore di sodio inferiore a 20 mg/l, sia una buona abitudine non è una leggenda metropolitana: facilita infatti la diuresi e di conseguenza l'eliminazione delle scorie e disintossica l'organismo.

✓ Grassi saturi e zuccheri, così come fumo e alcol, dovrebbero essere banditi: sono tutte sostanze che, non essendo indispensabili all'organismo, favoriscono l'accumulo di scorie e tossine, tra le maggiori responsabili dei ristagni sottocutanei e dei cuscinetti adiposi.

✓ Accanto alle sane abitudini di vita, i cosmetici possono fare molto: grazie a sostanze che favoriscono il metabolismo dei grassi, ne impediscono l'accumulo, e intanto drenano i liquidi e di conseguenza snelliscono. Le diverse formulazioni in commercio, creme, gel e oli, danno risultati evidenti, anche in tempi piuttosto brevi. L'importante, però, è la costanza: a niente serve spalmare una crema una volta ogni tanto. Per contrastare la pigrizia ed essere sicura di poter continuare il trattamento per il periodo necessario a vederne gli esiti, scegli la formulazione più adatta alle tue esigenze. Esistono prodotti che



agiscono la notte, ideali per chi ha più tempo di applicarli la sera. Altri si spruzzano e si asciugano subito, perfetti per donne sempre di corsa. Anche la scelta di formule patch, in cerotti a rilascio graduale, favoriscono chi ha i minuti contati tra i mille impegni della giornata. Altri prodotti, al contrario, richiedono un massaggio lungo e profondo, e sono quindi de-

stinati a chi ha abitualmente più tempo a disposizione.

✓ In ogni caso, una volta messe in pratica le buone abitudini quotidiane e le sane regole di vita, più di tutto è importante sentirsi bene nel proprio corpo, prendendosi sempre cura di sé, ma accettandosi per come si è: il migliore atteggiamento per affrontare con serenità la temuta prova costume.



NE PARLIAMO QUESTA SETTIMANA
SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK



GLI ALLEATI NEL BEAUTY

● Il principale attivo di **Celluli Eraser** di **Biotherm** è l'estratto di alga corallina che, insieme alla caffeina, scioglie i cuscinetti adiposi e previene la formazione di nuovi accumuli. Gel leggero, dalla profumazione agrumata, lascia una sensazione di freschezza. Da 200 ml, 44,90 €.

● Il **Tattamento Intensivo Cellulite Drenante** della linea **Kilocal Gold Cell** agisce grazie a un complesso snellente composto da caffeina e pepe nero, abbinato a oli naturali di mandorle dolci, jojoba e germe di grano, che combattono il rilassamento cutaneo. Di **Pool Pharma**. Da 120 ml, 25,50 €. In farmacia.

● La nuova **Crema Cellulite 3D** della linea **Cell Contour** è ricca di principi attivi dal potere riducente. Contrasta l'antiestetico aspetto della pelle a materasso, migliorando la compattezza e l'elasticità cutanee. Si applica ogni giorno con movimenti circolari dal basso verso l'alto. Di **Dibi**. Da 300 ml, 69 €.

● **Fango Termale Cellulite** di **Equilibra** contiene centella, ippocastano ed edera, dalle proprietà drenanti e tonificanti, e olio di rosmarino, che contrasta la ritenzione idrica. Il mix di argille grigie rimiralizza l'epidermide. Il fango va lasciato in posa una decina di minuti. Bustina monodose da 80 ml, 2,95 €.

● Il gel **Anticellulite Natural Benex** di **Erboristeria Magentina** contrasta il rallentamento della circolazione e la ritenzione idrica. L'effetto è dovuto a un mix di piante: edera, ippocastano, quercia marina, caffeina, centella asiatica, menta. Dopo l'applicazione, si avvertirà una sensazione di freddo. Da 200 ml, 21,80 €. In erboristeria, farmacia, parafarmacia.

● **Detox Snellente Notte** agisce assottigliando la silhouette e, allo stesso tempo, aiuta a liberare i tessuti dalle tossine: stimola il metabolismo dei grassi, favorisce l'eliminazione di scorie, drena i liquidi e lascia l'epidermide morbida e setosa. Si mette la sera e si lascia agire tutta la notte. Di **Somatoline Cosmetic**. Da 400 ml, 51,50 €.

● Si applica sulla pelle pulita e si lascia agire 8 ore: il **Tattamento-patch Rimodellante Pancia e Fianchi** di **Collistar** affina la silhouette, grazie a un sistema transdermico che rilascia, in maniera controllata, sostanze lipolitiche, drenanti e rassodanti. È

un cerotto sottile e leggerissimo da indossare la notte o sotto i vestiti. 8 patch monouso, costano 40,90 €.

● Un trattamento che stimola il metabolismo e contrasta il ristagno linfatico: **Gel Cellulite Natural Forma** di **Witt** favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi. Contiene tè verde (drenante), caffeina (lipolitica), guaranà (stimolante del metabolismo), noce di cola (antinfiammatoria). Da 150 ml, 19 €.

● **ReduCell Forte** di **Clinians** contrasta i cuscinetti adiposi, gli inestetismi della cellulite e il rilassamento dei tessuti. Contiene L-carnitina e caffeina, centella asiatica ed escina. Da 200 ml, 13,49 €.

● Per chi ha poco tempo, **Cell-Plus Spray Cellulite e Snellimento** di **Bios Line** si applica velocemente, vaporizzandolo sulle zone interessate, e si asciuga rapidamente. Contrasta le adiposità localizzate grazie a una guaina sulla pelle, che rilascia poi gradualmente la caffeina. Da 200 ml, 30 €. In erboristeria, farmacia e parafarmacia.

● Con proprietà drenanti e snellenti, **Huile Sèche Minceur Relaxante** di **LPG** contiene estratto di semi di pepe rosa, capaci di ridurre i grassi, estratto di corallo vegetale marino, che stimola la produzione di collagene, ed estratto di rhodiola rosea, dagli effetti rilassanti e antistress. Flacone spray da 150 ml, 46 €. Nei centri **LPG**.

● La **Crema** firmata **MediCare**, oltre a combattere l'effetto buccia d'arancia, idrata grazie all'acido ialuronico. Inoltre, gli estratti di sambuco, iperico, equisetto e ippocastano esercitano sui capillari una specie di "ginnastica", per favorire il drenaggio dei liquidi. Da 200 ml, 34,90 €. In farmacia.

● Con una miscela di acque termali, caffè verde, cardo, quercia marina, il **Gel Cellulite Intensivo** di **QC Terme Cosmetics** combatte la ritenzione idrica, aiuta a migliorare la microcircolazione e dona sollievo alle gambe stanche. Fresco e a rapido assorbimento, si applica una volta al giorno con un massaggio. Da 150 ml, 38 €. shop.qc Terme.com

● **No Cell X-Treme Drain Gel** di **Ten Science**, dalla texture ultra leggera, non solo aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite, a favorire il drenaggio dei liquidi e a rivitalizzare i tessuti, ma ha anche un'azione antiage. Da 300 ml, 56 €. Negli istituti di bellezza.

