



BEAUTY

Cellulite

QUAL È LA TUA STRATEGIA?

Inizia ora e scegli il metodo
che funziona meglio per te

*Il modo migliore
per eliminare la
buccia d'arancia è
quello che ti gratifica
di più. Formule da
indossare e patch se
sei pigra, trattamenti
tecnici se hai poco
tempo, ma disponi di
un certo budget.
E ancora gym e corsa
se ami muoverti,
e perfino il cioccolato
fondente se sei golosa*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI

TI PIACCONO I MASSAGGI

Se adori le coccole e i trattamenti manuali, ecco quelli più efficaci contro la cellulite. «Linfodrenaggio e manovre delicate aiutano a eliminare l'acqua intrappolata negli strati cutanei. Al contrario di pizzicottamenti e impastamenti che spingono i liquidi in profondità, danneggiando un'area già molto sensibilizzata», assicura Michela Galimberti, medico estetico, chirurgo e direttore sanitario presso l'Iclid - Istituto Dermatologico di Milano. Preferisci i rituali orientali? Allora prova il *bamboo massage*: pressioni e movimenti a rullo con quattro canne di bambù riscaldate svolgono un'azione linfodrenante e lavorano sul tessuto connettivo in modo dolce. E se ti vuoi cimentare nell'automassaggio, eccone uno in tre tempi. Distesa con le gambe appoggiate alla parete, applica la crema facendo scorrere i palmi delle mani dalla caviglia al ginocchio e dal ginocchio all'inguine, per due minuti. Poi siediti sulla sedia o sul bordo del letto e, con le mani intorno alla caviglia, risalisci fino all'inguine premendo leggermente, come se volessi svuotare la gamba. Infine mettili in piedi e distribuisci il prodotto facendo degli sfioramenti dal solco sotto i glutei verso l'alto, e con gesti circolari dai fianchi alla vita. ►

Giorgio Z. Gatti



BEAUTY

L'ALTERNATIVA HIGH TECH

Se non hai la costanza di applicare le creme tutti i giorni, punta sull'integratore. «Interviene sulle cause del problema, in primo luogo sulla difficoltà circolatoria», spiega Andrea Fratter, specialista in scienze cosmetologiche e nutriceutica. «Funzionano quelli a base di estratti vegetali drenanti e stimolanti del microcircolo, come escina e cumarina (20-30 mg per capsula), oltre alla quercetina (200-300 mg)». Assumili tutti i giorni per sei mesi, poi un mese si l'altro no. In alternativa ci sono i cosmetici da "indossare": i patch, cerotti anatomici, agiscono da sei a otto ore (due volte a settimana), mentre fai altro. «Il loro punto di forza è l'effetto occlusivo che potenzia l'assorbimento delle sostanze di cui sono impregnati. Combinano principi antiedema e lipolitici come caffeina, alghe, carnitina, guaraná. Basta non usarli subito dopo la depilazione, quando la pelle è irritata», precisa Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. Sono ancora più astuti i tessuti cosmetologici. Leggings, jeans e culotte incorporano microcapsule che rilasciano attivi e cristalli organici, in grado di trasformare il calore corporeo in infrarossi attivanti il metabolismo. In genere durano circa 30 lavaggi.

VUOI TUTTO E SUBITO

Per smaltire la cellulite più vecchia e tenace, punta sui trattamenti ad alta performance. Dal medico estetico gli *ultrasuoni focalizzati*

promettono di levigare la buccia d'arancia e ridurre i cuscinetti in due o tre sedute. «Inducono un riscaldamento dei tessuti a diverse profondità: a livello cutaneo "tendone", sul pannicolo adiposo disintegrano il grasso», afferma Michela Galimberti. In istituto *Cellu M6 Alliance* di Lpg drena, riduce e rassoda in simultanea, grazie alla sinergia del rullo che impasta e dell'aletta levigante, combinati all'aspirazione ritmica che smuove grassi e ristagni. I risultati si apprezzano dopo tre sedute, che possono durare dai 10 ai 40 minuti. Più invasiva e definitiva l'innovativa tecnologia *Cellfina*: il sistema microchirurgico recide i cordoncini fibrosi sottocutanei che creano la retrazione della pelle. Basta una seduta, ma in anestesia locale.

Info: www.endermologie.com; www.cellfina.com

NEI TUOI SOGNI C'E' UNA SPA

La "cura dell'acqua" drena, riduce e leviga, perché non godertela a casa un paio di volte a settimana? Comincia con il *massaggio idroterapico*: svita la doccia per ottenere un getto largo e morbido. Fai scorrere l'acqua calda dal dorso del piede destro lungo l'esterno della gamba, fin sopra il ginocchio. Innaffia il retro e prosegui sul lato interno fino all'alluce. Ripeti con l'acqua fredda più velocemente, e passa all'altra gamba. Dopo quattro giri riempi metà vasca di acqua tiepida e versa due manciate di sale grosso, siediti e massaggia cosce e fianchi con una spugna; aggiungi altra acqua tiepida più un cucchiaino di sale, poi rilassati dieci minuti. Anche il fango, ►



1. Effetto freddo grazie al mentolo e alla caffeina, Gel Anticellulite Tonificante Dermolab Laboratori Deborah Group (15,90 euro).
2. Emulsione termoattiva si applica prima o dopo lo sport per snellire, Sculpt Silhouette Réponse Corps Matis (60 euro).
3. Caffè verde, escina e pepe rosa, oltre ad alghe e mentolo, per lo spray effetto freddo, Crio Sinergia Spray Anticellulite L'Erbolario (24,90 euro).
4. Riduce le adiposità localizzate, drena e leviga, Crema Snellente 7 Notti Ultra Intensivo Somatoline Cosmetic (51,50 euro).

BEAUTY

marino o termale, è saturo di minerali preziosi. Prima di applicarlo prepara la pelle con lo scrub. Stendilo sui punti critici con un pennello, evitando di usare le mani per non scaricare gli ioni che lo rendono attivo. Avvolgi l'impacco con la pellicola trasparente. Dopo una mezz'ora puoi risciacquarti con acqua tiepida.

SEI DELIZIOSAMENTE PIGRA

Segui una strategia che si concili con il tuo istinto sedentario. Innanzitutto siediti in modo da non bloccare la circolazione a livello pelvico, che è responsabile della culotte de cheval, dunque ruota leggermente il bacino in fuori e appoggiati sugli ischi. Così le spalle si raddrizzano e l'addome si distende, permettendoti di respirare meglio. Pratica il respiro del fuoco, tecnica yoga purificante e ossigenante. Inspira lentamente ed espelli l'aria con una serie di brevi espirazioni che fanno rientrare l'addome.

Puoi sfruttare le ore di riposo in cui la pelle è ricettiva con gli anticellulite notte. «Contengono un'alta percentuale di sostanze lipolitiche, perché durante il sonno le cellule adipose stoccano più grassi», precisa la dermatologa Mariuccia Bucci. «Ci sono anche formule termoattive che rinfrescano in caso di gonfiori, e riscaldano per attivare il metabolismo cellulare. Meglio testarle prima in caso di pelle sensibile, perché l'azione riscaldante può risultare eccessiva». Infine esistono i *Cellulite Crusher Leggings*, imbottiti con mini sfere di legno che quando ti muovi effettuano un massaggio linfodrenante (on line a 65 euro).

NON RINUNCI AL BUON CIBO

La cellulite si smaltisce con una dieta ricca di vegetali e proteine di legumi, pesce, carne, senza rinunce. Parola di Giovanna Perrone, specialista in scienze dell'alimentazione, che in *Vivere senza cellulite* (Tecniche Nuove) dedica un capitolo alle ricette gourmand. «Se prediligi i piatti saporiti usa le spezie: curry e zafferano antinfiammatori, zenzero drenante, pepe nero e curcuma brucia grassi. E se il sale provoca ritenzione idrica, non eliminarlo del tutto. Aggiungilo all'acqua della pasta solo verso fine cottura, così ne serve meno, nelle insalate mescolalo a erba cipollina e aneto che sgonfiano. E alternalo al gomasio, mix di sale e olio di semi di sesamo che neutralizza la ritenzione idrica». Non resisti al dolce? Due quadratini al giorno di cioccolato fondente sono un benefico peccato di gola, perché il cacao stimola la produzione di ossido nitrico, che favorisce il flusso sanguigno delle gambe.

CORRERE È IL TUO MANTRA

Ossigena, dà sprint al microcircolo e rinforza le fibre elastiche. Tre ragioni per fare movimento. «Per trasformarlo in un trattamento anticellulite, punta sulle attività aerobiche moderate che sollecitano l'apparato circolatorio», dice Michela Galimberti. Perfetta la passeggiata di buon passo o la corsa. Parti adagio e accelera gradualmente, per rallentare sempre per gradi. Ottime le sessioni in acqua, mentre in palestra gli esercizi alle macchine rassodano e "stirano" la cute.



1. Si assorbe rapidamente e lavora sugli inestetismi, Gel-Crema Rassodante + Anti-Cellulite Q10 Plus Nivea (10,45 euro).
2. Con estratto di mangostano idrata e riduce l'effetto buccia di arancia, Idratante Anti-cellulite Yves Rocher (17,95 euro).
3. A base di peptidi biospecifici e dna sodico elasticizzante leviga e combatte la cellulite, Fluido Lipofusion Rilastil (37 euro).
4. Contengono un mix di escina e caffeina le capsule da massaggiare sulle zone critiche per un'azione urto, Capsule Anticellulite Collistar (38,50 euro).