

Vip BEAUTY

BELLEZZA AL TOP

di Laura Farnesi

ta a casa... sai come fare un massaggio davvero efficace? Te lo spieghiamo noi! Dopo aver acquistato il prodotto che ritenete più adatto (in caso di dubbi il farmacista saprà consigliare) è necessario eseguire un perfetto auto-massaggio, tutti i giorni, meglio ancora se riusciamo a trovare 20 minuti (un piccolo 'regalo' che possiamo concederci per staccare la spina dallo stress) di tempo per eseguirlo. Per avere effetti ancor più visibili, il top sarebbe quello di applicare il tutto subito dopo la doccia perché in quel momento la pelle sarà più ricettiva e malleabile. La regola principale, poi, è che il movimento da fare deve favorire il ritorno venoso, quindi è necessario procedere dal basso verso l'alto.



MASSAGGIO ALLE GAMBE

Comodamente seduta, scalda un pochino i palmi delle mani, strofinandoli tra loro, e versaci il prodotto, sfregando nuovamente. Poi procedi, massaggiando tutta la gamba, partendo dalla caviglia fino ad arrivare alle cosce. Immagina di voler stendere una calza e con le mani avvolgi tutta la parte del corpo, facendo in modo di esercitare una pressione crescente ad ogni passaggio e... non dimenticare, sempre dal basso verso l'alto. Trattieniti un pochino di più sul polpaccio, praticando un movimento ascendente, dalla caviglia al ginocchio. Per quanto riguarda l'interno

coscia, inizia posizionando i pollici verso l'alto e le altre dita in basso, lavora solo con i pollici la parte del corpo da massaggiare, facendoli scivolare verso l'esterno continuando il movimento ascendente, dal ginocchio verso il gluteo. È come se impastassi la pizza, tanto per fare un esempio! Arrivata al quadricipite, invece, prima devi 'pizzicarlo', pinzando dolcemente ma in modo determinato la parte, proseguendo poi con le mani, avvolgendo tutta la zona e praticando movimenti circolari.



La cellulite, tutte le donne lo sanno, è sicuramente l'incubo numero uno a prescindere da età e costituzione. Democraticamente, infatti, colpisce proprio tutte e più si avvicina il bel tempo e maggiore è l'angoscia! Per questo bisogna 'portarsi avanti con il lavoro', giocando d'anticipo: non iniziamo a correre ai ripari il giorno della prova bikini, se vogliamo almeno attenuare l'inetetismo dobbiamo darci da fare, subito. Anzi, a dire la verità, dovremmo essere costanti sempre, tutto l'anno! Insieme a una sana alimentazione e a un po' di sport, infatti, innumerevoli sono i trattamenti e i prodotti, nostri alleati, a disposizione. Ma, in caso di auto-applicazione, una vol-

I GESTI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Per contrastare la cellulite ci sono ormai tantissimi prodotti ma... sai come applicarli correttamente?





- 1 Synchrocell Body è la crema specifica per migliorare l'aspetto della pelle caratterizzata dagli inestetismi della cellulite. Diminuisce anche la sensazione di pesantezza delle gambe. Da Synchroline, €39,50
- 2 Kcalory Drena è un integratore alimentare di estratti vegetali dalle proprietà drenanti in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Ottimo per il trattamento degli inestetismi cutanei della cellulite. €9,90
- 3 Il Gel Anticellulite Natural Benex di Erboristeria Magentina aiuta a ritrovare la tonicità, la levigatezza e la leggerezza di gambe, cosce, glutei ed addome. €21,80
- 4 La Crema Snellente e Tonicificante Dea To Be di Ten Science rende il corpo più snello e tonico, per una pelle dall'aspetto giovane. €56
- 5 L'Olio Massaggi Anticellulite di Antos, favorisce il drenaggio dei tessuti e il loro rassodamento. €6
- 6 Da Collistar, il Superconcentrato Anticellulite Snellente Notte con Cell-Nocturne System® e sale marino, il primo trattamento notturno dalla doppia efficacia, anticellulite e snellente. €49,50
- 7 Body Fit di Clarins contrasta la formazione del tessuto adiposo e della cellulite.
- 8 Maria Galland Paris presenta la sua Essenza Corpo, per contrastare la cellulite e levigare la grana della pelle. €10,70
- 9 Defence Body, Booster Snellente Corpo con 5 Massage Roller ReduXCELL, favorisce la compattezza cutanea, migliorando visibilmente l'aspetto 'a buccia d'arancia'. Da BioNike €34,50
- 10 LPG® ha creato SOS Capter Petits Écartis LPG®, un integratore alimentare che, preso subito dopo il pasto, aiuta a limitare l'accumulo di grassi e zuccheri. €46
- 11 Da L'Occitane En Provence, Mandorla Concentré De Lait, che aiuta la pelle a ritrovare un aspetto più liscio e tonico apportando un'idratazione prolungata per 48h. €41
- 12 Attivi Puri - Capsule Anticellulite Caffaina + Escina di Collistar è un prezioso concentrato, in cui gli attivi si mantengono puri e integri sino al momento del loro utilizzo. Per combattere gli inestetismi della cellulite. €38,50
- 13 Il Gel Cellulite Naturalforma di Witt stimola il metabolismo ed è in grado di contrastare i ristagni linfatici. Efficace sia come trattamento preventivo sia come trattamento urto! €19
- 14 La Crema Anticellulite Antos agisce sull'epidermide svolgendo un'azione drenante, levigante ed elasticizzante. La sua consistenza medio densa offre un valido rimedio contro l'inestetismo! €11
- 15 Olio Cell di Ahura favorisce la circolazione grazie alla presenza di cannella, rosmarino e betulla, arancio e geranio; contrastando l'effetto buccia d'arancia e lasciando la pelle setosa e morbida. €22
- 16 Da Dermolab, la Crema Anticellulite Ad Azione Urto che aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite, intervenendo sui punti più critici come cosce, glutei, pancia e braccia. Ad azione snellente. €15,90
- 17 Maria Galland Paris 410 Crème Minceur Modelante, è la crema tutta panna che trasforma il trattamento in un piacere sensuale. Frena la formazione di nuove cellule di tessuto adiposo, rassoda e le dona nuova energia. €77
- 18 Caffè Verde Cricocell Anticellulite, Effetto Ghiaccio Rassodante, è un gel a rapido assorbimento consigliato soprattutto a chi ama l'attività fisica. Ha effetto tensore, rassodante e tonificante. Da Bottega Verde, €25,99
- 19 Black Tea Anticellulite Slimming Concentrate, di Tealogy, Un siero fresco e leggero che associa il potere snellente della caffeina con quello stimolante dell'infuso di Tè Nero. €38
- 20 Le fiale di Phytophyline di Lierac attenuano gli inestetismi collaterali, migliorano il tono cutaneo e contrastano i gonfiori localizzati tipici della cellulite dura, facile alla ecchimosi. Cofanetto da 20 fiale, €38,50

stemando le mani nella parte bassa dei glutei, immagina di volerli alzare, in modo alternato. Appoggiando poi un piede di fronte a te, magari sul bordo della vasca o su uno sgabello, procedi pizzicando il gluteo finendo poi con dei massaggi più intensi, ancora una volta pensando di 'impastare'...

LA SOLUZIONE NATURALE

Una lozione 'home made' per eseguire un auto-massaggio anticellulite efficace? Basta acquistare un olio base (come ad esempio quello classico, di mandorle) e aggiungere poche gocce di olio essenziale. Ovviamente ne va usato uno drenante, come quello di rosmarino, menta o limone. Chiedi al tuo erborista di fiducia, saprà consigliarti al meglio. La lozione ottenuta deve essere applicata 3 volte a settimana, sempre subito dopo la doccia, avendo l'accortezza di massaggiare per almeno 20 minuti, trattando ogni parte del corpo almeno 8 volte, e ricordando sempre di procedere dal basso verso l'alto! Una buona abitudine da associare al trattamento? La preparazione di una tisana all'equiseto, per sfruttare le proprietà drenanti e remineralizzanti della pianta che, tra l'altro, ha anche un buon sapore. Lascia in infusione l'equiseto per almeno 15 minuti e bevine 2 tazze al giorno. Ottima anche per chi soffre di pressione bassa!

MASSAGGIO AI GLUTEI
Eccoci arrivata alla parte più 'scottante', l'area di solito più incriminata visto che la comparsa della cellulite rovina spesso l'armonia del nostro 'lato b'. Per 'lavorare' la zona al meglio, il consiglio è quello di mettersi in ginocchio. Per il resto, sarà tutto molto semplice: dopo aver applicato il prodotto sulle mani, basta spalmarlo, massaggiando con dei movimenti circolari. Poi, si-