

# della buccia d'arancia?

appositamente formulati per prendersi cura di queste zone, che vanno però applicati eseguendo specifici movimenti. Sulla pancia per esempio, la crema (o il gel) deve essere spalmato in senso orario esercitando una leggera pressione, mentre sulle cosce il movimento d'applicazione deve procedere dal basso verso l'alto. Sui fianchi e sui glutei, invece, bisogna insistere con i polpastrelli sui cuscinetti più "difficili".

## • GLUTEI E BRACCIA

3. Trattamento dalla formulazione super concentrata che combatte l'adiposità su glutei, fianchi, cosce, pancia e braccia stimolando la microcircolazione e rendendo più elastici i tessuti.

**Ananas Cell Fluido Concentrato Super Attivo Giorno e Notte di L'Erbolario, 25 euro.**

## • ADDOME E FIANCHI

4. Gel antiacqua ad effetto freddo, contrasta la ritenzione idrica su addome e fianchi e stimola le cellule adipose a bruciare i grassi grazie all'azione di teobroma cacao, caffeina ed estratto di mela. **MoviCELL CrioGel Trattamento Addome e Fianchi di Promofarma, 25 euro.**

## VIA I LIQUIDI IN ECCESSO

Quando il microcircolo è "difettoso", può provocare un eccessivo accumulo di liquidi negli arti inferiori. Le conseguenze sono gonfiore, sensazione di pesantezza alle gambe e la comparsa dei primi segni visibili della buccia d'arancia. Le creme o i gel, dalla texture rinfrescante, "alleggeriscono" le gambe e sgonfiano i tessuti danneggiati dal ristagno dei liquidi. Una valida alternativa per sconfiggere la ritenzione idrica è un'alimentazione povera di sale, ma ricca di frutta, verdura e acqua (almeno un litro e mezzo al giorno), senza dimenticare infusi e tisane (il finocchio, per esempio) che stimolano l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

## • RASSODANTE

5. Crema a rapido assorbimento, contiene ruscogenina ad effetto drenante. Rassoda e idrata profondamente la pelle su pancia, glutei e cosce, rendendo l'epidermide elastica e vellutata. **Anti-Cellulite Micro Actif di RoC, 25 euro.**

## • RINFRESCANTE

6. Rinfrescante crema gel con estratti di alghe atlantiche che combattono il ristagno dei liquidi in eccesso riducendo la sensazione di pesantezza e gonfiore delle gambe. **Corpo Nuovo Light Crema Anticellulite Azione Drenante Effetto Rinfrescante di Deborah Bioetyc, 13 euro.**

## PER AVERE UN CORPO AL TOP

Più la cellulite viene trascurata, maggiori sono i segni che lascerà sulla pelle, come avvallamenti profondi e ponfi evidenti (i cuscinetti, insomma) aggravati non solo dalla ritenzione idrica, ma anche dal progressivo rilassamento cutaneo. Per questo motivo è indispensabile non solo agire sui meccanismi che provocano la buccia d'arancia, ma anche contrastare efficacemente la progressiva perdita di tonicità dei tessuti con prodotti rassodanti, abbinati a un'alimentazione ricca di proteine, che dia una mano ai muscoli a ritrovare la giusta vitalità.

## • CELLULITE PROFONDA

7. Emulsione cremosa con alga sphacelaria, caffeina e cornitina, agisce sulla cellulite più "vecchia" riducendo gli accumuli adiposi e rassodando la pelle. È arricchita con attivatore di snellimento. **Crema Cellulite Avanzata Cell-Plus di Bios Line, 28,50 euro.**

## • TONIFICANTE

8. Fresca crema gel a rapido assorbimento dalla duplice azione: favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso e tonifica l'epidermide grazie alla presenza di rusco, quercetina e acido ximeninico. **Iodase Dren di Natural Project, 36 euro.**

## ELASTICIZZARE

Gli inestetismi cutanei provocati dalla cellulite vengono accentuati da una progressiva perdita di elasticità della pelle, messa a dura prova dalle variazioni ormonali che interessano la vita delle donne ad ogni tappa (pubertà, gravidanza e menopausa). Cambiamenti che, tra l'altro, figurano tra le cause principali della formazione dei cuscinetti. I rimedi? **Prima di tutto l'attività fisica (ginnastica, bicicletta, corsa leggera e camminate), utile non solo per tonificare i muscoli ma anche per**

*continua a pag. 71*

