

Elimina ogni giorno i liquidi di troppo

PROBLEMA La gambe sono gonfie e pesanti. Tutta colpa del microcircolo sanguigno difettoso, che può provocare un accumulo di liquidi negli arti inferiori.

SOLUZIONE Creme o gel dalla texture rinfrescante per sgonfiare i tessuti. È bene ridurre il consumo di sale, aumentando quello di frutta e verdura, e bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Si anche a infusi e tisane, per esempio al finocchio, che stimolano l'eliminazione dei liquidi.

IL CONSIGLIO IN PIÙ I vostri più validi alleati sono il mirtillo rosso e la vitamina C che trovate in agrumi, ciliegie, fragole,

pomodori, spinaci e peperoni. Aiutano a rinforzare le pareti vascolari, favorendo la microcircolazione.

I COSMETICI

1. È uno scrub esfoliante e rimodellante a base di sali marini e polvere di madreperla d'ostria che levigano la pelle, favorendo il drenaggio dei liquidi stagnanti nei tessuti.

SilhouEssence di Korff, 23,50 euro.

2. Trattamento snellente anticellulite a base di caffeina, alghe marine e olio essenziale di rosmarino. Contrasta gli accumuli adiposi e favorisce l'eliminazione delle tossine.

Lipolitic Cream di Dermal Institute, 59 euro.

Elasticizza la pelle con oli e attività fisica

PROBLEMA Nel corso degli anni la pelle di ogni donna viene messa alla prova dalle variazioni ormonali legate a pubertà, gravidanza e menopausa. A risentirne è soprattutto l'elasticità dell'epidermide che, diminuendo, accentua i cuscinetti.

SOLUZIONE Abbinare ai prodotti ad hoc un'attività fisica regolare, non solo ginnastica e corsa leggera, ma anche bicicletta e camminate.

IL CONSIGLIO IN PIÙ Per ripristinare l'elasticità cutanea si possono anche fare dei massaggi con oli naturali ad azione elasticizzante. Tra i più efficaci, oltre a

quello di karité, sono perfetti anche l'olio di mandorla, di jojoba e di semi di girasole.

I COSMETICI

3. È un fluido concentrato ad azione crio cosmetica (a effetto freddo) che agisce sulla cellulite profonda anche in caso di fragilità capillare. Con caffeina, escina, camelia sinensis, vitis vinifera ed oli essenziali.

Actisom Ice di Iodase, 34,50 euro.

4. Con caffeina vegetale, polifenoli del cacao ed estratto di yacon, questo siero modellante per cellulite persistente rende la pelle più elastica.

Body Serum Minceur Cellulite Incrustée di Nuxe, 29,90 euro.

Tonifica anche pancia, fianchi e glutei

PROBLEMA Quando la cellulite viene trascurata, i segni che provoca sulla pelle si accentuano. Gli avvallamenti diventano più profondi e i ponfi sempre più evidenti.

SOLUZIONE Bisogna intervenire sia sui meccanismi che provocano la buccia d'arancia, ma anche contrastare la progressiva perdita di tonicità con prodotti rassodanti, abbinati a un'alimentazione ricca di proteine che dia una mano ai muscoli a ritrovare la giusta vitalità.

IL CONSIGLIO IN PIÙ La cellulite si può formare anche su pancia, fianchi e glutei. Sulla pancia il trattamento va spalmato

in senso orario esercitando una leggera pressione, mentre su fianchi e glutei occorre insistere sui cuscinetti più difficili.

I COSMETICI

5. Trattamento antiage che previene e attenua il rilassamento della pelle. Contiene un mix di principi attivi che stimolano la produzione di collagene.

Anti-Age Lift Effect Corpo di Somatoline Cosmetic, 46 euro.

6. L'olio di copaiba e di noce brasiliana rassodano l'epidermide e la purificano. Una volta applicato sulla pelle, rilascia una fragranza frizzante e tropicale.

Brazil Olio per il Corpo di Bottega Verde, 20,49 euro.

Brucia i grassi e modella la silhouette

PROBLEMA Con l'età il metabolismo rallenta e pregiudica il corretto smaltimento dei grassi, che tendono a concentrarsi su cosce, fianchi, glutei, pancia.

SOLUZIONE Rimodellate con trattamenti snellenti che agiscano direttamente sugli accumuli adiposi. Tra i principi attivi più efficaci c'è la caffeina, che stimola l'organismo a bruciare i grassi in eccesso.

IL CONSIGLIO IN PIÙ Cumino e curcuma, utilizzati come condimenti sulle pietanze, stimolano la digestione e accelerano il metabolismo. Anche la teina aiuta a bruciare i grassi e a stimolare il metabolismo.

I COSMETICI

7. È un gel snellente che migliora la circolazione sanguigna e rimuove le tossine grazie all'azione sinergica dell'alga spirulina e dell'edera. Svolge anche un'azione antiossidante e drenante.

Gel Marine Body Cellulite di Gerard's, 46 euro.

8. Si tratta di una crema morbida che agisce sulla cellulite avanzata grazie all'azione sinergica di caffeina, carnitina e alga aosa. L'alga sphacelaria contrasta la formazione delle cellule adipose.

Cell-Plus Alta Definizione Crema Cellulite Avanzata di BiosLine, 28,50 euro.

