

Elimina più che puoi i liquidi in eccesso

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'ostrea 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 agiscono 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.

