

# La tua guida definitiva per sconfiggere la cellulite

*Alla prova costume manca poco e lei, la nemica numero uno della tua silhouette, sembra "espandersi" sempre più. Questa volta stabilisci una tabella di marcia e, tra formule innovative, tisane drenanti e creme ad hoc per i tuoi cuscinetti, vedrai che ce la fai*

di Simona Fedele - testi di Isabella Elena Avanzini

## ■ Meno 2 mesi

### ALTERNA FANGO E SCRUB PER UNA PELLE DI VELLUTO

Se sei costante in due mesi puoi drenare un bel po' di ristagni "cattivi", con l'abbinata di scrub e fango due volte a settimana. «Massaggia l'esfoliante sulla pelle umida dal basso verso l'alto con movimenti circolari, così elimini le cellule morte e stimoli le nuove a rigenerarsi, e dai pure una sferzata al microcircolo. Scegli il fango a base di argilla termale o marina (gli altri contengono una minore percentuale di attivi, controlla bene l'etichetta). Un impacco di dieci minuti drena liquidi stagnanti e scorie, sostituendoli con oligoelementi rigeneranti. Risultato? La pelle è purificata e gli edemi diminuiti», spiega Elisabetta Casale, cosmetologa a Milano.

### ADDIO GONFIORI CON LA TISANA ALLA CENTELLA

Due volte al giorno concediti una tisana bruciagrassi. Versa in una tazza di acqua bollente un cucchiaino di miscela composta da centella asiatica, tè verde, mirtillo nero e petali di rose rosse (30 grammi di ognuno per 100 grammi di tisana). Lascia in infusione dieci minuti, filtra e bevi la mattina a digiuno e la sera prima di dormire. «La centella asiatica stimola la sintesi di alcuni componenti del tessuto connettivo, del collagene e dell'elastina, migliora il microcircolo e rinforza i tessuti disincentivando la formazione di cellulite», spiega Daniela Giachetti, presidente della Società Italiana di Fitoterapia. Uno studio pubblicato su *Skin & Allergy News* sottolinea la capacità di questa pianta di migliorare il microcircolo favorendo il drenaggio, mentre le catechine del tè verde sarebbero in grado ▶



- 1 Una compressa al giorno a base di centella, ananas, vitamina C favorisce il drenaggio dei liquidi e la funzionalità del microcircolo, Integratore Alimentare Reduxcell BioNike (29,50 euro).
- 2 Combina l'azione di gel e lozione "effetto ghiaccio" snellente e rassodante per gambe, glutei e pancia, Duo Cryo-Minceur Réponse Corps Matis (100 euro).
- 3 Il trattamento al rosmarino, rusco e foglie giovani di betulla si massaggia sulle zone critiche per un'azione rassodante e levigante, Olio Cellulite alla Betulla Weleda (20,20 euro).
- 4 Efficace come i trattamenti di fangoterapia effettuati nelle Spa contiene alghe azzurre della Bretagna, caffeina e oli essenziali che lasciano la pelle più soda e compatta, Fango Ultra Attivo Cellulite e Snellimento Cell-Plus Bios Line (35 euro).