

Consigli di **BELLEZZA**

# Pelle a buccia di arancia? Bevete acqua e limone

«Il succo diluito di questo agrume drena le impurità e riduce la formazione di accumuli di grasso alla base della comparsa della cellulite»



- 1) Equilibra lancia Gambo d'Ananas, perle che contengono le proprietà strepitose del gambo d'ananas, potente antinfiammatorio.
- 2) Decottopia Estratto 12 Anticellulite è ricavato da dodici piante drenanti che aiutano a sgonfiarsi.
- 3) Pancia Piatta Act è l'integratore alimentare che drena i liquidi, favorisce la digestione, le funzioni intestinali e l'eliminazione di gas.
- 4) Slim Body propone CellDiet con vitamina C, bioflavonoidi e rutina, estratta da alghe brune, che "cattura" il sodio e fa eliminare grandi quantità di acqua.
- 5) Dalla linea Cell-Plus di Bios Linea ecco le miracolose bustine di Destock con coeleus forskohlii, che aiuta l'equilibrio del peso corporeo, e centella asiatica contro la cellulite, e con caffè verde, che favorisce il metabolismo, e betulla per drenare.
- 6) Solgar punta sulle capsule di Fitocentella, che contengono centella pura, per curare la microcircolazione responsabile delle gambe gonfie e pesanti come della cellulite.
- 7) Drenante Forte di KiloCal agredisce la cellulite attraverso sostanze drenanti, depurative e antiossidanti.
- 8) ESI punta su FucusLinea, ricco di fucus e di altre piante dalla potente azione anticellulite.
- 9) Skin Care presenta Cellulite Action, che brucia lo strato adiposo e lo trasforma in energia.
- 10) Drena Natural Forma di Witt è l'integratore liquido che vi farà sgonfiare.

## I NOSTRI CONSIGLI

Il caffè è ottimo contro gli inestetismi della cellulite perché drena i liquidi stagnanti. Raccolgete in un vasetto i fondi del caffè dalla caffettiera e aggiungete un po' di olio di oliva per ridurre tutto in poltiglia. Applicate il composto sulle gambe e sui glutei, avvolgete le parti con pellicola trasparente, lasciate in posa per circa mezz'ora e, infine, risciacquate bene.

- Tagliate a metà un limone e strofinatelo dai piedi alle cosce. Lasciate asciugare e poi risciacquate. Questo stimola la produzione di collagene e favorisce il processo di drenaggio.

- Quando lessate gli asparagi non buttate l'acqua di cottura ma conservatela e bevete un bicchiere al giorno: vi sgonfierà in modo portentoso.

**C**on le belle giornate si comincia a pensare alla cosiddetta prova costume, che affronteremo fra qualche mese. È un momento delicato per le donne, che hanno una grande nemica: la cellulite. Per conoscere e per combattere questo inestetismo ci siamo rivolti alla dottoressa Fiorella Donati, chirurgo plastico ed estetico di fama internazionale, molto nota ai telespettatori per avere preso parte a programmi sulle reti Mediaset, come *Bella più di prima* e *Tg4*.

«Dottoressa, che cosa è la cellulite?», chiediamo.

«La cellulite è una degenerazione del pannicolo adiposo sottocutaneo», spiega la dottoressa Donati. «Sotto la pelle e la sottocute ristagnano liquidi che creano quel brutto effetto trapunta, la cosiddetta "pelle a buccia di arancia"».

### «Riducete il sale e gli alcolici»

«Che cosa consiglia di fare contro la cellulite?», domandiamo.

«Contro la cellulite non c'è un rimedio definitivo», risponde la dottoressa Donati. «Suggerisco di curarla mangiando in modo sano, cioè assumendo tanta verdura e frutta, e usando olio extravergine di oliva per condire. Raccomando di eliminare il sale o, almeno, di ridurlo al minimo poiché trattiene i liquidi, di bere tanta acqua per disintossicarsi, di evitare le bevande alcoliche e di fare tanta attività fisica che rimetta in moto la circolazione. Consiglio di bere al mattino acqua e limone perché questo agrume è ricco di vitamina C, che disintossica e riduce gli effetti tipici della cellulite».

«Per risolvere gli inestetismi della cellulite, consiglia una operazione come la liposuzione?».

«Assolutamente no», dice la dot-

toressa Donati. «Alla liposuzione suggerisco di ricorrere in altri casi, quando ci sono cuscinetti di grasso. Allora la liposculptura regala un fisico migliore con risultati definitivi, mentre operare in caso di cellulite è sbagliato perché, dopo poco tempo, il problema si ripresenta ed è ancora più evidente. Una cura vera e propria contro la cellulite non c'è. Anzi, raccomando di fare attenzione perché alcuni trattamenti possono addirittura peggiorare la situazione».

### «Il nuoto è lo sport più utile»

«Se la cellulite non è curata, può peggiorare? E con le cure può regredire?», chiediamo.

«Certamente, infatti la cellulite ha quattro stadi», spiega la dottoressa Donati. «La prima fase, detta edematosa, caratterizzata dal ristagno dei liquidi all'interno dei tessuti, causa un senso di pesantezza alle gambe e talvolta dolore. Nella seconda fase, detta fibrosa, si creano piccoli noduli: la tipica pelle a buccia di arancia. Il terzo stadio è caratterizzato dalla formazione di noduli più grossi: "pelle a materasso". Nel quarto e ultimo stadio si arriva alla formazione di cuscinetti duri e dolorosi. Per questo raccomando di seguire un corretto stile di vita e, soprattutto, di praticare tanta attività fisica».

«Non tutti, però, sono disposti a praticare sport. Che cosa consiglia di fare?», domandiamo.

«Approfitte di ogni situazione per muoversi e per rimettere in moto la circolazione, anche soltanto facendo lunghe camminate», suggerisce la dottoressa Donati. «Certo, fare sport è meglio. In particolare consiglio il nuoto».

S.O.