

crema+massaggio se soffri di ritenzione idrica

Squilibri ormonali, sedentarietà, dieta sbagliata sono alcune delle cause che provocano un accumulo di liquidi nei tessuti. La cellulite in questo caso è di tipo edematoso: se le tocchi, le zone colpite appaiono molli, spugnose, la pelle è calda e leggermente arrossata. **La beauty routine ad hoc**
«L'abbinata vincente in questo caso è un prodotto in crema, con principi attivi dall'effetto drenante come edera, betulla, escina, da far penetrare con un lungo massaggio» dice Enzo Berardesca, dermatologo dell'Istituto san Gallicano di Roma. Procedi così: parti dal collo del piede e insisti con movimenti circolari sulla zona intorno ai malleoli. Risali verso il ginocchio e massaggia l'incavo posteriore, poi prosegui lungo le cosce e, quando arrivi all'altezza dell'inguine, disegna delle piccole spirali. Due volte alla settimana immergiti in una vasca di acqua tiepida in cui avrai versato un chilo di sale marino integrale. Gli elementi dissolti, come sodio, iodio e bromo, combattono la ritenzione idrica e aiutano a bruciare di più.

DRENANTE
Perfect Body di **Incarose** (98 euro) è un manipolo da massaggio a infrarossi.

STIMOLANTE
Attenua la buccia d'arancia e lascia la pelle tesa perché stimola la produzione di collagene: **Cellu Break 5D** di **Avon** (20 euro).

TONIFICANTE

Contiene principi vegetali, **Ananas Cell Crema Corpo Superattiva** Giorno e Notte di **L'Erbolario** (28 euro).

RISTRUTTURANTE

Cellulitis Reducing Cream di **Cosmech** (52 euro) aiuta a ridurre i liquidi stagnanti e ristruttura il tessuto cutaneo.

SNELLENTI
Con caffeina e zenzero: **Body-Slim Cure Minceur Express Serum** di **Lierac** (38,50 euro, in farmacia) agisce sui cuscinetti.

RIMODELLANTE
Contiene polifenoli e caffeina **Sérum Minceur Cellulite Incrustée** di **Nuxe** (29,50 euro, in farmacia).

LIFTANTE
Body Tightening Concentrate di **Skinceuticals** (81 euro, in farmacia) ha anche un'azione lifting.

RIDUCENTE
Si assorbe in fretta **Siero Zone Ribelli** di **Somatoline Cosmetic** (39,90 euro, in farmacia).

siero+spazzola se hai cuscinetti localizzati

In alcuni punti del corpo femminile gli adipociti sono ancora più numerosi e veeloci nel catturare i grassi. Ecco perché si possono formare cuscinetti localizzati, per esempio tra i glutei e le cosce (la culotte de cheval), ma anche sul girovita e all'interno delle ginocchia. **La beauty routine ad hoc**
Serve una cura urto con principi attivi concentrati. Il siero è perfetto. Perché penetri meglio, prima friziona la pelle con un guanto in fibre naturali. Bastano tre minuti di massaggio per riattivare la circolazione, esfoliare la pelle e assicurare che il prodotto penetri in profondità. «Il cosmetico più indicato deve avere un'azione lipolitica, impedire cioè alle cellule adipose di accumulare grassi e favorire lo smaltimento di quelli già presenti. Funzionano bene teobromina, teofillina, che sono derivati da caffè, cacao e tè verde. Altri ingredienti molto usati sono guaranà, ginkgo e kigelia africana» aggiunge Berardesca.

MODA E BELLEZZA . SPECIALE CORPO

RASSODANTE

Grazie a un concentrato di alga marina, i Fanghi d'Alga **Guam** (64,90 euro) agiscono in fretta.



ANTI GONFIORE

Fango Dren di **Iodase** (49,50 euro) è l'ideale se senti le gambe pesanti.



MONODOSE

Contrasta la ritenzione idrica Cell-Plus Fango Anticellulite di **Bios Line** (40 euro).



fango+dieta se sei sovrappeso

Quando hai qualche chilo di troppo, la cellulite è più evidente perché i noduli di grasso sottocutanei sono più grossi. Le zone interessate non sono solo le gambe e i fianchi, ma anche pancia e braccia.

La beauty routine ad hoc

Se non si interviene con strategie mirate, il rischio è che la cellulite diventi dura, fibrosa e quindi difficile da eliminare. Punta sui fanghi d'alga come fucus e laminaria, che stimolano gli adipociti a bruciare i grassi. Prima di applicarli, fai uno scrub non oleoso, così gli attivi penetrano meglio. Il cosmetico da solo però non basta: occorre abbinarlo a una dieta su misura. «Pesce, carni magre, verdura, frutta e cereali integrali sono gli alimenti da privilegiare» suggerisce Sara Farnetti, nutrizionista. «Meglio se tra i carboidrati si preferiscono quelli senza glutine, come il riso e la quinoa che non favoriscono la ritenzione di liquidi».

VELOCE

È veloce da applicare Defence Body Fango alle 3 Argille di **Bionike** (38,50 euro, in farmacia).



gel+integratori se hai i capillari fragili

La cellulite è molto spesso legata a una circolazione pigra, che non ossigena a sufficienza i tessuti. Così si creano ristagno di tossine e infiammazione. Se pizzichi le zone con la buccia d'arancia, avverti fastidio o dolore. E sulle gambe spesso ci sono evidenti capillari.

La beauty routine ad hoc

Vietate le maniere forti: massaggi troppo intensi o prodotti che riscaldano la cute non sono adatti, perché si rischia di rendere ancora più fragili i vasi. Cosa fare? «Scegliere un cosmetico dalla texture fresca, come un gel, che si assorbe velocemente» suggerisce il dermatologo. «Nella formula dovrebbero essere racchiusi anche vite rossa, centella, rusco ed estratti del mirtillo che hanno un effetto protettivo e rinforzante sui capillari». Applica il gel, meglio se tenuto in frigorifero, due volte al giorno e abbinalo a un integratore anticellulite, possibilmente con gli stessi principi attivi del cosmetico. Così l'effetto si potenzia.

CON EFFETTO FRESCO

Aloe Crio-Gel Cellulite di **Equilibra** (9,99 euro) contiene caffeina, escina e il 20% di aloe vera.



CON I SALI

È un trattamento per fianchi, glutei e cosce: Mar Morto Gel Fresco Anti-Cellulite di **Bottega Verde** (24,99 euro).



CON PROFUMO INTENSO

La silhouette: Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel di **Shiseido** (55 euro).



CON ATTIVI VEGETALI

D-Dren di **Più Facile** (20 euro, in farmacia) è un integratore che favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso.



**DAL
MEDICO
l'alternativa
strong**

● Quando la cellulite è di vecchia data, creme e massaggi non danno i risultati sperati. Se sei disposta a ricorrere alle "maniere forti", puoi provare una tecnica che arriva dal Brasile, la subcision. Il trattamento si effettua dal medico estetico in anestesia locale e consiste nel tagliare sottocute, attraverso uno strumento dotato di uno speciale ago, i tessuti fibrosi. Sono questi che, esercitando una trazione verso l'interno, danno alla pelle il tipico aspetto a materasso. Ma c'è una novità: ora, per effettuarla in modo più preciso, è disponibile Cellfina®, un apparecchio approvato dall'Fda e sviluppato da Merz. Il plus? Una piccola pompa aspira i tessuti, permettendo di incidere solo le zone in cui è necessario intervenire. Il tutto senza rischi. Terminata la seduta si applica un bendaggio e si possono riprendere le normali attività. I risultati durano tre anni. Il costo? Dai 1.500 ai 3.000 euro (cellfina.it).

