

natural  
BEAUTY

## SALVA LA TUA PELLE

A CURA DI  
**RITA GIACOMELLO**  
Medico estetico  
a Bologna e Milano.  
Scrivete a  
natural@cairoeditore.it

### LA DOMANDA

Sono utili gli integratori?

Sì. Spesso, i capillari evidenti sono segno di carenze di vitamine C e PP. Per rinforzarne le pareti, ci vogliono un grammo di vitamina C al giorno, anche in due dosi da 500 milligrammi e, periodicamente e dietro prescrizione medica, estratti di mirtillo e antocianosidi.

Getty Images



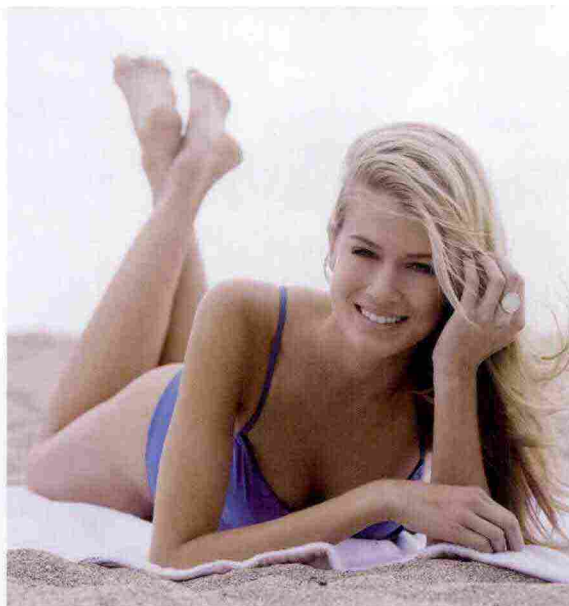
### STRATEGIE ANTIAGE

## Gambe leggere e toniche

*Cosmetici, dieta e trattamenti riducono gonfiore e ritenzione e prevengono le antiestetiche venuzze*

Ne soffre una donna su tre, e con il tempo il problema tende a peggiorare. Sono le teleangectasie, le venuzze evidenti, a volte accompagnate da vere e proprie macchie bluastre, che compaiono su caviglie, polpacci e gambe. Come la cellulite, cui spesso si accompagnano, non sono solo un problema estetico, ma la spia di un disturbo venoso profondo. Interessa la circolazione di tutta la gamba, spesso è ereditario e, dato che con il caldo peggiora, è importante prevenirlo. Magari, prenotando anche dal medico estetico i trattamenti da eseguire al rientro dalle vacanze.

**Il primo passo per ridurre ed evitare** i problemi circolatori è combattere il sovrappeso. L'eccesso ponderale influisce sulla situazione venolinfatica dell'arto inferiore e la peggiora. Nella fase premenstruale, inoltre, soprattutto in estate, il sovrappeso aumenta la dilatazione dei capillari. La dieta, quindi, deve essere leggera, ricca di



acqua, frutta e verdura drenanti e proteine magre, come pesce e carni bianche, e priva di alcolici e spezie piccanti, noti vasodilatatori. Mentre aquagym, scale a piedi e camminate di 30 minuti a passo svelto evitano i ristagni di liquidi.

**Prima di iniziare un trattamento**, vanno fissati la visita con l'angiologo e un esame, l'Eco-Doppler, per studiare la terapia più efficace. Solitamente, si propone un percorso in tre step, con dermocelluterapia drenante, radiofrequenza con vitamine e principi attivi lenitivi e, infine, presoterapia e bendaggi agli estratti vegetali.

### CURE VERDI PER IL CORPO

## La tua spa a cielo aperto in spiaggia

*Piante rinfrescanti, camminate e tanta costanza attenuano gli inestetismi*

L'estate è il momento più critico, se le gambe tendono a gonfiarsi e riempirsi di venuzze blu. Però, puoi sfruttare la vacanza al mare per effettuare una talassoterapia: cammina nell'acqua con le gambe immerse fino all'inguine, per non meno di 20 minuti, nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio.

L'acqua esercita un micromassaggio benefico che tonifica le pareti dei capillari. A casa, invece, punta su docce fredde e massaggi che diano impulso alla circolazione. Due volte al giorno, applica gel a base di estratti di *Edera*, *Escina*, *Rusco*, facendoli assorbire con massaggi dal basso all'alto, dalla caviglia

all'inguine. A giorni alterni, stendi una maschera rinfrescante e tonificante con estratti di alghe e principi attivi vegetali, come *Fucus vesiculosus*, *Centella asiatica*, *Melissa officinalis*, da lasciare in posa 25-30 minuti. Dopo il risciacquo, l'ideale è un micromassaggio con doccia fredda, sempre dal basso verso l'alto.

### PER IL TUO BEAUTY CASE



La vitamina C rinforza le pareti dei capillari, ma il nostro organismo non riesce a farne scorta. L'integratore a rilascio controllato fa sì che venga assorbita in modo graduale nelle otto ore successive all'ingestione.

• **Vitamina C 1000g Tre-Tard, Bios Line** (14 euro).



Per eliminare i liquidi in eccesso, sfrutta le proprietà del fluido antiacqua. Contiene linfa di betulla e tè verde, drenanti, oltre all'ananas sgonfiante. Un misurino si diluisce in un litro d'acqua: per un'azione d'urto, utilizzane due o tre al giorno.

• **Integratore drenante forte, Matt** (8,74 euro).



Un pool di nutrienti rinforza le pareti dei capillari dall'interno. I bioflavonoidi antiossidanti le proteggono, bromelina ed escina sono antinfiammatori e il meliloto, con la sua azione drenante, aiuta il microcircolo.

• **Integratore Euvenol forte, Named** (19,95 euro).



Ideale a fine giornata, o dopo l'attività sportiva, il gel rilassante dà sollievo immediato a gambe e caviglie stanche. Con estratti naturali di centella, edera e betulla, e mentolo rinfrescante, idrata e rende elastica la pelle con l'acqua di hamamelis.

• **Gel Relax Timodore, Dottor Ciccarelli** (8,70 euro).



Gonfiore e ritenzione idrica si combattono con il tonico naturale per le gambe. Con borragine, rosmarino e olio di ricino, si massaggia dalle caviglie alle cosce e dona freschezza e leggerezza. Ottimo idratante per la pelle, tonifica anche la braccia.

• **Tonico per le gambe, Dr. Hauschka** (24,50 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

135497