

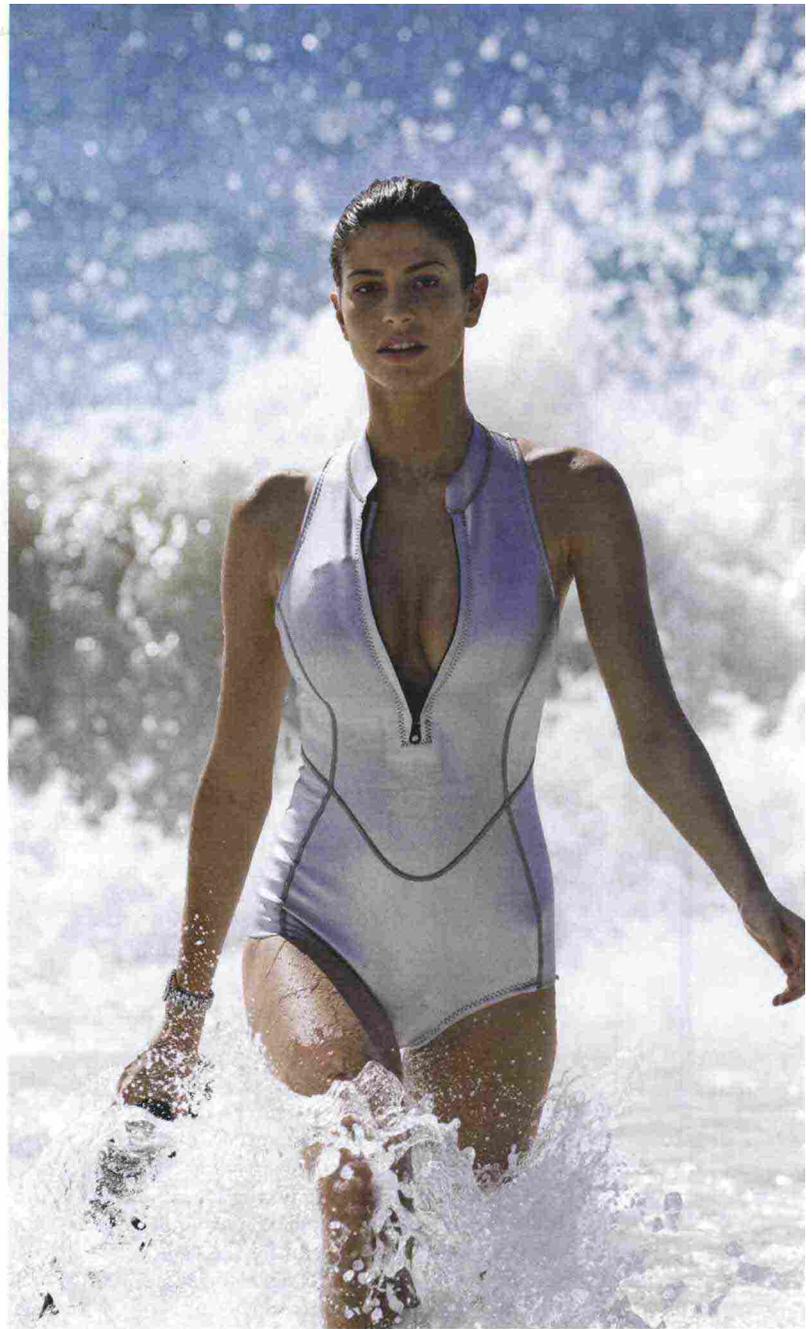
## SPECIALE BEAUTY

*cellulite*DI SIMONA FEDELE  
TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

# SO CURVE

*Stressata, sportiva, golosa, pigra? Scopri il percorso più adatto a te per combattere la buccia d'arancia tra creme alla caffeina, yoga, rituali con le spazzole e camminate veloci*

Bruno Poinsard/Trunk Archive



## SEI PIGRA E SEDENTARIA

*punta su massaggi e bagni caldi alle alghe*

La sedentarietà aggrava la cellulite perché rallenta il ritorno sanguigno e linfatico, favorendo il ristagno di liquidi nelle gambe, oltre a indurre ad assumere posture scorrette. «Una posizione sbagliata, specie se mantenuta a lungo, riduce irrorazione e ossigenazione dei tessuti. E a farne le spese sono le zone di bacino e gambe», dice Carlo Di Stanislao, dermatologo presso l'Università dell'Aquila. Del resto il migliore antidoto contro la cellulite è camminare. I ricercatori dell'Indiana University spronano a fare tre passeggiate quotidiane di cinque minuti l'una, per contrastare i danni causati dal rallentamento della circolazione sanguigna e linfatica. La camminata e la corsa, grazie alla flessione-estensione del piede, sollecitano i muscoli aiutando il flusso venoso verso l'alto. Per potenziare i benefici adotta l'*interval training*, lavoro aerobico con fasi di recupero. Esempio? Dopo venti minuti a passo normale accelera il ritmo per un minuto e ripeti la sequenza. ►

## SPECIALE BEAUTY

cellulite



Da sinistra Un gel tonificante e rinfrescante tutto naturale che si assorbe subito è l'ideale per chi fa attività fisica, Criocell Anticellulite Caffè Verde Bottega Verde (25,99 euro). Aiuta a ridurre cuscinetti e buccia d'arancia grazie all'estratto d'alga rossa e all'applicatore a cinque sfere che facilita il massaggio, Booster Snellente Corpo ReduXCELL Defence Body BioNike (34,50 euro). Con una formula senza parabeni, oli minerali, alcool e coloranti combatte i rotolini su cosce e fianchi, Crema Anticellulite e Snellente Body Care Biopoint (17,90 euro). Alge marine e caffeina drenano e snelliscono, coenzima A ed erbe cinesi migliorano la compattezza cutanea, Triple Action Crema Rassodante Corpo Vita Cura Repêchage® (62 euro).

**IL PRODOTTO** Se sei sintonizzata su ritmi soft e ami coccolarti scegli un anticellulite dalla texture consistente, che richieda un massaggio dolce ma prolungato. Ottimo l'olio vegetale: quello di mandorle dolci agisce anche sulle smagliature, mentre di cotone o caffè contiene attivi lipolitici. «Vanno bene i fanghi termali e alle alghe, da tenere in posa 30/40 minuti, seguiti dall'applicazione di un prodotto ai sali minerali e derivati botanici riducenti e drenanti come caffeina, quercia marina, escina, ederina», consiglia Carlo Di Stanislao.

**IL TRATTAMENTO** In istituto opta per le macchine che riproducono meccanicamente i massaggi, per esempio la microvibrazione compressiva dell'*Endosphères Therapy*. Con un manipolo dotato di sfere in gel di silicone rotanti riattiva il microcircolo e la matrice connettivale e ossigena i tessuti. Di solito ci vogliono 12 sedute (80 euro l'una). Info: [www.endospheres.com](http://www.endospheres.com)

**PER FINIRE** Per eliminare tossine e ristagni di liquidi e levigare la pelle, attenuando così la buccia d'arancia, la sera fai un bagno caldo con alghe, ricche di iodio "anticuscinetti", sali del mar Morto drenanti, oppure sali di Epsom (400 grammi nella vasca). Questi ultimi sono a base di magnesio solfato, dal potente effetto rilassante, fisico e mentale. Immergiti nell'acqua a 37 gradi della vasca per almeno mezz'ora.

## SEI IPER CINETICA E SPORTIVA affidati a trattamenti urto e beauty device

Lo sport mantiene il corpo agile e scattante, brucia calorie e libera dalle tensioni nervose, ma anche le gym addicted più magre e scolpite possono avere la cellulite.

«Colpa degli estrogeni e della struttura stessa del tessuto adiposo che, anche se in strato sottile, favoriscono la comparsa più o meno accentuata della buccia d'arancia», avverte il dermatologo. Valuta se è il caso di inserire nel tuo piano d'allenamento training aerobici, anticellulite per eccellenza: bicicletta, corsa leggera e attività in acqua, dal nuoto all'acqua gym. «Gli sport a forte impatto, per esempio tennis e basket, e gli sforzi eccessivi richiedono un notevole afflusso di sangue e ossigeno, al quale i tessuti cellulitici reagiscono producendo acido lattico, che peggiora vistosamente la situazione».

**IL PRODOTTO** Alle sportive come te si addicono sieri e fiale ad alta concentrazione, che agiscono da trattamento d'urto. Anche le formulazioni in gel sono a rapido assorbimento, ma vanno applicate tutti i giorni per almeno tre mesi consecutivi. «Gli attivi consigliati per il tuo tipo di cellulite, solitamente leggera, sono caffeina e teobromina che attivano la lipolisi, liana del Perù tonificante e peperoncino rosso e mentolo per la loro ►

## SPECIALE BEAUTY

cellulite



Da sinistra Punta su coenzima Q10, L-carnitina e loto per snellire, Gel Crema Rassodante Anti Cellulite Nivea (10,45 euro). Come un beauty coach rimodella con effetto termoattivo, Sculpt Silhouette Réponse Corps Matis (59 euro). Con bava di lumaca, olio di mandorle dolci e burro di karité da agricoltura bio compatta i tessuti, Crema Corpo Rassodante Idratante Ca' Medici Bio (39 euro). Con il 95 per cento di ingredienti di origine naturale, tra cui caffeina, pepe rosa e zenzero, scioglie gli accumuli di grasso localizzati e contrasta il formarsi di nuovi, Natural Gel Snellente Somatoline Cosmetic (35 euro). Il mix drenante di argille grigie e aloe vera al 20 per cento si applica come impacco, Fango Termale Cellulite Equilibra (12,40 euro).

attività termoattiva, che stimola una sorta di ginnastica vasomotoria, facilitando la mobilitazione dei grassi».

**IL TRATTAMENTO** La nuova tecnologia *Cellu M6 Alliance* by Lpg combina rullo e aletta motorizzati all'aspirazione ritmica, che smaltisce grassi e ristagni e induce la sintesi di neo collagene, acido ialuronico ed elastina. Il risultato è una cute più soda, elastica e con meno "buchini".

Si consigliano 10 sedute, personalizzate da 10 a 40 minuti (a partire da 25 euro). Info: [www.lpgitalia.it](http://www.lpgitalia.it)

**PER FINIRE** Per potenziare l'effetto anticellulite abbina ai prodotti un beauty device da utilizzare la sera per facilitare il drenaggio. Come il massaggiatore a raggi infrarossi, che si basa sulla doppia azione linfodrenante e snellente, data dall'associazione di infrarossi e testine meccaniche, in grado di riattivare i flussi circolatori, migliorare il drenaggio linfatico e l'elasticità cutanea.

### NON SAI RESISTERE AL CIBO per te formule snellenti e carbossiterapia

Sei troppo golosa e quando ti metti a dieta il fallimento è dietro l'angolo. Come il peggioramento della tua cellulite. «Cali e aumenti di peso continui incidono negativamente sulla circolazione sanguigna e linfatica, rallentando

l'eliminazione delle tossine, e favorendo l'insorgere di cellulite e rilassamento tessutale. Inoltre l'effetto yo-yo altera l'equilibrio tra due meccanismi fondamentali del metabolismo del tessuto adiposo: lipogenesi (accumulo dei grassi) e lipolisi (smaltimento dei grassi)», rivela Carlo Di Stanislao. La prima mossa? Consulta un medico nutrizionista: le diete fai da te, specie drastiche, alterano il senso di fame e sazietà rendendo instabili i risultati.

**IL PRODOTTO** Per te sono perfette le creme ricche ma leggere, con attivi dal triplice effetto drenante, riducente, rassodante. «Preferisci formule con principi vegetali che stimolano il microcircolo (centella asiatica, ippocastano e zenzero), ma anche il processo di lipolisi (spirulina, cola, carnitina, guaranà). Importanti anche l'acido boswelico e mandelico, e i fitoestrogeni derivati da soia e altri legumi che, rassodando ed elasticizzando, migliorano l'aspetto matelassé della pelle e minimizzano le smagliature».

**IL TRATTAMENTO** Per la cellulite associata a grasso localizzato, liquidi e scarsa tonicità è indicata la *carbossiterapia*. «Iniettata localmente l'anidride carbonica dilata i vasi, ossigena i tessuti, stimola il drenaggio linfatico e scioglie le cellule di grasso superficiali», dice Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico a Milano e Formia. Il ciclo base è di 10 sedute (120 euro). Info: [www.carbossiterapia.it](http://www.carbossiterapia.it) ►

## SPECIALE BEAUTY

cellulite



Da sinistra il mangostano è l'ingrediente di punta del trattamento tutto naturale che contrasta i cuscinetti e leviga la pelle, Idratante Quotidiano Anti-Cellulite Yves Rocher (14,95 euro). Formula easy ideale per chi ha poco tempo, svolge un'azione snellente grazie all'estratto di semi di papavero, caffeina e ginkgo biloba, Spray Rimodellante Advanced Cellu Remover Korff (35 euro). Aiuta a bruciare i grassi con Multi-Tone Complex alla caffeina, Cellu Break 5D Lozione Anti-Cellulite Avon Works (18 euro). Come una ginnastica cosmetica contrasta ritenzione idrica e piccoli accumuli di grasso, rassodando i tessuti, Gel Anticellulite Effetto Workout Sport Addicted Body Coach Pupa (34,50 euro).

**PER FINIRE** Al corretto stile alimentare abbina l'attività fisica e privilegia gli esercizi aerobici di lunga durata che, oltre a drenare, inducono il corpo a usare il metabolismo lipidico, aumentando il dispendio energetico e contrastando il deposito dei grassi. L'allenamento tipo? Sei esercizi intensi intervallati, per esempio un minuto di cyclette o corsa alternato a un minuto di camminata veloce, oppure salta la corda mantenendo una frequenza elevata senza interruzioni.

### SEI STRESSATA E DORMI MALE *yoga, tisane relax e linfodrenaggio*

Lo stress e la carenza di sonno squilibrano l'assetto ormonale aumentando la produzione di cortisolo, che infiamma i tessuti e fa ritenere i liquidi. Inoltre tali condizioni accelerano la produzione di radicali liberi, che influiscono negativamente sulle ghiandole surrenali regolanti l'equilibrio idrico, in particolare il giusto rapporto tra sodio e potassio. Soluzione? Regalati break rasserenanti: massaggi e passeggiate alla luce naturale migliorano il rapporto serotonina melatonina, e contrastano l'insonnia mantenendo ritmi regolari di sonno veglia. Utili le tecniche di rilassamento come lo

yoga, che attraverso posture e controllo della respirazione rende più elastici muscoli e articolazioni e aumenta il rilascio delle morfine endogene.

**IL PRODOTTO** Per massaggi rivitalizzanti e rassodanti utilizza l'olio di canapa che, oltre a sostanze ricompattanti, contiene cannabionidi, veri "rasserenanti" epidermici. «Alle creme abbina tisane preparate con erbe rilassanti drenanti e anticellulite: asparago, betulla, ginkgo biloba, centella asiatica, mirtillo, ribes nero, passiflora, camomilla romana, tutti in parti uguali. Bevine tre tazze al giorno per 20 giorni», consiglia il dermatologo.

**IL TRATTAMENTO** Se la tua cellulite è associata a cuscinetti adiposi prova l'*intradermoterapia* o *mesoterapia* con principi ad hoc come escina, esculoside, cumarina. Fai un ciclo da 10 sedute (100 euro l'una).

**PER FINIRE** Estremamente rilassante, il linfodrenaggio è uno dei massaggi manuali più delicati, ma efficaci per prevenire e contrastare la cellulite, soprattutto nella fase edematosa. Per attenuare visibilmente la buccia d'arancia servono almeno 10 sedute (da 60 euro).

In alternativa, per le insonni come te, è indicato il massaggio con le spazzole, caratterizzato da movimenti lenti e veloci, che tonificano e stimolano la circolazione e il sistema linfatico. Tieni presente, però, che ci vogliono minimo 10 sedute. **■**