

cellulite

eliminare i cuscinetti

Cuscinetti e pelle a buccia d'arancia hanno bisogno di tempo per diventare meno evidenti. Adesso è il momento per decidere a tavolino la **strategia di attacco**. Trattamenti professionali, cosmetici all'avanguardia e integratori mirati fanno la parte del leone, ma serve anche **usare meno sale a tavola**, bere tanto per sgonfiare i tessuti, camminare a passo spedito per sollecitare la circolazione.

A CASA

Accompagnare l'applicazione dell'anticellulite con un massaggio ne potenzia l'efficacia. Bastano lenti e ripetuti sfioramenti delle mani piatte, dai piedi fino all'inguine, oppure l'utilizzo di appositi applicatori proposti dalle case cosmetiche, studiati in maniera specifica per stimolare la microcircolazione.

qualcosa in più

Il movimento ci vuole. Pigre? Basta pedalare in aria. Con una precisa tabella di marcia però: due minuti al mattino, due prima di cena, tre prima di andare a letto.



IN ISTITUTO

Il nuovo metodo Global Meso Perfection di Dibi Milano agisce in modo mirato e completo contro cuscinetti e pelle a buccia di arancia.

COME FUNZIONA

Dopo un'analisi attenta della figura con MDB Analyzer, che rileva lo stadio della cellulite, l'estetista deterge con cura la pelle e applica il concentrato Meso Perfection, in versione drenante o riducente. Precede poi con Dynamic Wave apparecchiatura di nuova generazione che sfrutta le onde acustiche pressorie per stimolare il drenaggio e l'ossigenazione dei tessuti. Maschera e massaggio concludono il trattamento.

QUANTO COSTA

Si consigliano da una a due sedute, della durata di un'ora, a cadenza settimanale per almeno tre settimane. Il costo a seduta varia da 75 euro per le aree localizzate a 130 euro per tutto il corpo.

COSMETICI

Concentrato Biorivitalizzante Anticellulite Collistar. Riducente e drenante, effetto mesoterapia, con applicatore roller (profumeria, 44 euro).

CellulHiTech Cellubloc Siero Dermophysiologique. Libera i fluidi stagnanti e rinnova in profondità i tessuti (istituto, 57 euro).



l'integratore

«Rusco, centella, betulla e solidago favoriscono la circolazione per ridurre ritenzione e gonfiore» spiega il dottor Angelo Bianco, medico termalista e naturopata ad Abano Terme. Si prendono sotto forma di tisana oppure di integratori già pronti. Fitocentella Solgar: a base di centella asiatica, se ne assumono da una a tre capsule al giorno (farmacia, 28,60 euro).

tono restituire compattezza

Interno cosce e braccia. Ventre, glutei e décolleté. Sono i punti critici della figura dove la pelle tende, seguendo la forza di gravità, a perdere compattezza. Il movimento è importante: **camminare, correre, andare in bicicletta** migliorare la circolazione portando ossigeno e nutrimento alla cute. I movimenti in acqua invece lavorano in maniera diretta sui muscoli per tonificarli.

A CASA

Prima lo scrub che libera i pori e poi l'applicazione regolare di un trattamento rassodante. Ideale metterlo dopo aver passato sul corpo un guanto di spugna imbevuto prima di acqua calda, poi fredda: il brusco cambio di temperatura stimola la circolazione, favorisce la penetrazione dei prodotti e contribuisce a dare tono al tessuto.

DALLO SCRUB AL RASSODANTE

Lozione Corpo Elicina. Con un'alta percentuale di bava di lumaca nutre, rigenera, ristruttura (erboristeria e farmacia, 98 euro).

Olio Elasticizzante Rilastil Ganassini. Un mix di pregiati oli vegetali e vitamine per contrastare con efficacia i cedimenti (farmacia, 14,90 euro).



Più pesce e carne sulla tavola, suggerisce il dottor Bianco. Le proteine servono per ricreare la struttura di sostegno della cute contrastandone il cedimento. Preziosi anche gli oli vegetali, protettivi e ristrutturanti del tessuto. Senzaetà Benefit. Con olio di borragine, cartilagine e olio di pesce migliora la consistenza del derma (farmacia, 26,90 euro).

l'integratore

qualcosa in più

A colazione succo di melograno, consiglia il naturopata. È ricco di flavonoidi e acido ellagico, potenti antiossidanti che preservano la compattezza dei tessuti.

ALLE TERME

Arriva dalle profondità della terra. Il fango termale è un concentrato di oligoelementi e minerali che, applicati sul corpo, per osmosi passano alla pelle rivitalizzandola e favorendone il tono e la vitalità.

Alle Terme di Sirmione il Trattamento Rimineralizzante al Fango prevede l'applicazione del fango tiepido di Sirmione, particolarmente ricco di zolfo, litio, selenio, ferro e zinco.

COME FUNZIONA

Il fango viene messo su tutto il corpo, dalle spalle alle caviglie, evitando la zona del seno e del torace. Durante il prolungato tempo di posa, occasione per rilassarsi, il fango porta via le cellule morte superficiali per favorire la penetrazione degli elementi attivi che riequilibrano e rinnovano la cute.

QUANTO COSTA

Una seduta costa 70 euro.

