



Sentirle più leggere

Pesantezza, prurito, dolori alle caviglie e ai piedi sono sensazioni comuni, specie in estate. In Italia l'insufficienza venosa colpisce nove milioni di persone, e due terzi sono donne, mentre i gonfiori di origine linfatica interessano un terzo della popolazione. Le cause sono tante, dalla pillola agli indumenti stretti, dai tacchi troppo alti all'esposizione al sole o a fonti di calore. Ma gonfiore e ristagni possono essere anche il segnale che il nostro corpo, nella fase di ritorno circolatorio, ha una ridotta capacità di pompare il sangue dal basso verso l'alto. Secondo gli esperti della Società Italiana di Flebologia (www.societaitalianaflebologia.it), le cattive abitudini fanno molto, quindi taglia sigarette e alcolici, controlla il peso e segui una dieta povera di sale. Importante anche l'attività sportiva, nuoto e acquagym in testa. E ogni sera allunga le gambe verso l'alto, magari appoggiandole al muro per cinque minuti. Tra le terapie

più efficaci c'è il linfodrenaggio secondo il metodo Vodder, una sequenza di movimenti circolari e a pompa che lavorano sulle stazioni linfatiche, smuovendo i liquidi, riducendo gonfiori, edemi e dolori. Sfrutta lo stesso principio anche la pressoterapia, dove una macchina composta da due "borse" a forma di gambe, che si gonfiano e si sgonfiano, esercita un massaggio graduale e profondo. Infine, ogni sera fai un massaggio con movimenti ascendenti dalla caviglia all'inguine. «Scegli prodotti a base di piante che rinforzano le pareti dei capillari, come edera, escina, ippocastano, centella, rusco e betulla. Per l'estate evita creme scaldanti e arrossanti, e scegli quelle che abbinano i principi attivi a menta e altre piante che regalano freschezza. E se vuoi un'azione snellente punta su alghe e caffeina con i suoi derivati» dice Umberto Borellini, cosmologo a Milano. Ottimi anche i plantari ortostatici per le scarpe, che combattono l'insufficienza venosa e linfatica.

Le piante che sgonfiano

Migliora la micro-circolazione e riduce il gonfiore Spray ELANCYL, 18 euro. Tè verde e bardana sono alcuni degli ingredienti drenanti degli integratori da aggiungere all'acqua 6Snell Dren ERBAVITA, 13,90 euro. Crema defaticante alla centella BIOSLINE, 11,50 euro. Trattamento gambe pesanti SOMATOLINE 11,90 euro. Sali esfolianti, fitoestratti e oli essenziali per Talasso-Scrub Termoattivo COLLISTAR, 42,50 euro.





Lisce da accarezzare

Tecnologia e cosmetica vanno sempre più di pari passo. Soprattutto quando si parla di epilazione progressiva, cioè l'eliminazione di tutto il pelo, bulbo compreso. I trattamenti più innovativi li trovi negli Epil Care Institute di Esthelogue (www.esthelogue.com). Come la tecnologia a luce pulsata, sicura, non invasiva e perfetta per le superfici estese, in grado di stimolare anche la produzione di collagene e di migliorare l'elasticità della pelle. Si tratta di un apparecchio a due manipoli con un potente sistema di raffreddamento, che viene usato in abbinata con prodotti a base di plancton Artemia Salina, in grado di rigenerare i tessuti e riparare il DNA cellulare. Dopo la luce pulsata, e anche prima, è meglio non esporsi al sole, fare lampade o prendere farmaci fotosensibilizzanti come i contraccettivi per almeno una decina di giorni, così da eliminare il rischio di discromie. Per i peli bianchi,

poveri di melatonina, meglio l'elettrocoagulazione, dove il sottilissimo ago, inserito nel canale pilifero, trasmette gli impulsi che distruggono progressivamente la radice. «Questo perché la luce pulsata va bene per i peli scuri, anche se occorrono dalle dodici alle diciotto sedute per eliminarli completamente» spiega Camilla Russo, titolare del centro estetico La Rosa del Deserto di Voghera. Per le bionde con pelle chiara c'è invece il laser ad Alessandrite, con un sistema di raffreddamento che ne aumenta la tollerabilità. Filosofia diversa per le cerette che eliminano il pelo dalla superficie cutanea, e che ora hanno texture e fragranze molto piacevoli, come quelle al cioccolato o al tè verde. Per evitare il rischio di peli incarniti e follicolite, basta preparare la pelle con scrub e lozioni esfolianti. In questo modo la superficie diventa più sottile e il pelo, nella ricrescita, vince la resistenza della pelle. «Infine, per avere un risultato più duraturo, fai la ceretta almeno una settimana prima delle mestruazioni».

Signore, la depilazione è servita

Un vero kit professionale con roll-on di cera depilatoria, scaldia cera e 10 strisce Oxy, 27,30 euro. Il nuovo Silk épil si usa anche sotto l'acqua BRAUN, 149,90 euro. Per le pelli più intolleranti crema depilatoria all'olio di mandorle e acqua termale VICHY, 12 euro. Olio di jojoba e proteine per la crema gambe e braccia DEPILZERO. Crema agli oli essenziali per depilarsi sotto la doccia: Suprem'Essence VEET, 8,49 euro. Il rasoio per la zona bikini con trimmer su un lato e quattro lame sull'altro (e una serie di formine per personalizzare la zona intima). Quattro for Women Bikini WILKINSON, 10,90 euro.

