

## PSY 2 noi e il nostro corpo

*La cura di sé è un percorso lento, scandito da riti e sensazioni. Ed è il risultato della risposta costante alle richieste del corpo. Ascoltiamoli*

### Il mio fisico ha bisogno di...

#### + **Attenzione**

Secondo l'Unipro (associazione aziende cosmetiche) sono 20 milioni le donne italiane che credono di avere la cellulite e ogni anno spendono 106 milioni di euro in creme per curarla. Ma la cellulite ha aspetti e origini diversi e richiede cure specifiche. Per fare chiarezza sul problema il libro *Cellulite Stop* (L'Airone, 12 euro) scritto dall'endocrinologo Antonio Stamegna e dalla giornalista scientifica Johanna Rossi Mason propone un test per valutare se ne sofferiamo o siamo solo sovrappeso. Dal risultato si dipana il percorso di cura con tutte le possibilità cliniche, dietologiche e cosmetiche.

#### + **Costanza**

"Idratare e massaggiare sono gesti fondamentali per avere una pelle più liscia e soda, ma bisogna farlo ogni giorno per ottenere risultati visibili. Per gli anticellulite la cura deve durare almeno due mesi, altrimenti non si dà tempo al metabolismo di prendere un nuovo ritmo". Martine Baspeyras, dermatologa, Laboratoires Garnier.

#### + **Leggerezza**

Eliminare i liquidi in eccesso è un bene per l'organismo e per la mente non solo per la cellulite. Ci si depura e ci sente meglio. Non è solo una questione estetica, è quel senso di peso che blocca non solo i nostri passi, ma lo slancio e l'entusiasmo di fare. C'è anche una spiegazione medica:

"L'acqua trattenuta nei tessuti crea l'effetto spugna e impedisce l'eliminazione di tossine e grasso", spiega Antonino di Pietro, dermatologo a Milano. [www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)

#### + **Armonia**

La cura del corpo va affrontata in modo olistico, non trascurando gli effetti che la mente ha sul fisico. Le discipline dolci orientali, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, predispongono in modo positivo la mente e, nello stesso tempo, rassodano e tonificano i muscoli. La medicina ayurvedica indiana non considera la cellulite, ma la previene puntando sull'equilibrio interiore. [www.ayurvedaitalia.it](http://www.ayurvedaitalia.it)

#### — **Stress**

Con un soggiorno alle terme si raggiunge il duplice effetto di curarsi rilassandosi. Le acque termali hanno molte proprietà: antinfiammatorie, drenanti, stimolatrici del metabolismo. Esistono anche terapie a base di vino, di fieno, di erbe per rimodellare il corpo e lo spirito, in Italia e all'estero. I luoghi da scoprire per stare bene si leggono su *Le Fonti del benessere in Europa*, di Isabella Avanzini, (A. Vallardi, pagg. 140, 13 euro).

#### — **Accanimento estetico**

Per rispondere a dubbi e domande sulla medicina estetica è nato il primo social network della chirurgia estetica visto però dalla parte delle pazienti. Sono loro

che danno voce alle loro esperienze, raccontano successi e... delusioni. [www.amicice.it](http://www.amicice.it)

#### + **Tonicità**

È la qualità della pelle che più ci rimanda un'immagine di noi soddisfacente. E anche quella più difficile da mantenere intatta. Alle diete, a eventi naturali come la maternità, a scelte di vita non sempre salutari, si somma il passare degli anni e, come per il viso, la carenza di ormoni incide sulla compattezza. La cura di sé deve continuare con massaggi e esercizi. Anche a casa. [www.benessere360.com](http://www.benessere360.com)



EQUILIBRARE  
DEPURARE  
STIMOLARE

## NUOVE STRATEGIE PER VECCHI PROBLEMI

*Calore, ossigeno, onde. La tecnologia scolpisce la figura e cura la cellulite in tempi più veloci*

Se il corpo da solo non riesce a bruciare i grassi che produce in eccesso, lo si aiuta con la dieta e i trattamenti meccanici che promettono di dimezzare i tempi, lavorando non solo su chili e centimetri, ma anche sullo sviluppo armonico della figura.

**Lipomassage** (Lpg), eseguito con la macchina di ultima concezione, Cellu M6, secondo studi clinici, aumenta del 70% la lipolisi, cioè la metabolizzazione dei grassi, sui glutei, sui cuscinetti (culotte de cheval), sulle cosce. I risultati si vedono dopo sei trattamenti. Ogni seduta dura 35 minuti e costa circa 60 euro (N. verde 800905699). **Propulsione di ossigeno** (Maya Beauty), la nuova macchina Oxy Xtra Med unisce il massaggio connettivale profondo a un getto di ossigeno (puro al 93%) ad alta pressione che veicola principi attivi drenanti e riducenti. Si eliminano scorie e liquidi in eccesso, l'ossigeno rivitalizza la pelle. Servono 6-8 sedute da 50 minuti, al costo di circa 150 euro ciascuna ([www.mayabeauty.com](http://www.mayabeauty.com)).

**DermalSlim** (Dermal Institute Usa 1956), trattamento a ultrasuoni che riduce il grasso in eccesso, tonifica la pelle e rimodella i contorni. Si fa una seduta al mese (ne servono circa 18), di 30-50 minuti, a seconda della parte da trattare, al costo di 139 euro (N. verde 800266266).

## IN AGGIUNTA ALLA DIETA

*In farmacia possiamo trovare un aiuto in più*

A volte quel senso di pesantezza che ci rende il corpo nemico può essere contrastato con l'aiuto dei nutraceutici, una via di mezzo tra un alimento e un farmaco. Si tratta di "estratti vegetali, animali o minerali, che hanno effetti positivi sulle funzioni dell'organismo", come spiega Diana Scatozza, medico specialista in Scienza dell'alimentazione.

Alcuni esempi. **Oenobiol** di Sanofi Aventis ha quattro prodotti che aiutano la linea e rimodellano: **Top Slim** brucia i grassi e senllisce, **Remodelant** aiuta a ridurre la massa grassa localizzata, **Aquadrenant** elimina i liquidi e alleggerisce le gambe, **Destockant** favorisce l'eliminazione di tossine e rallenta l'accumulo di grassi.

**Innéov Cellustretch** è un integratore a base di calcio, tè verde, aminoacidi e corteccia di pino, abbinato a una dieta ipocalorica, combatte la cellulite localizzata. In farmacia si trovano i pantaloncini snellenti in **Lyless** il tessuto tecnologico che rilascia dei principi attivi, si indossano per 8 ore e per 10 giorni ([www.tyless.com](http://www.tyless.com)), da 44,90 euro

**Dermophysiologique**, riequilibra il circolo alterato di sangue e liquidi responsabile della pelle a buccia d'arancia (150 ml, 54 euro). **Crema anticellulite a effetto drenante** di Deborah, alleggerisce le gambe gonfie e pesanti (150 ml, 13 euro). **Aqua Destock** di Vichy aumenta il potere riducente se viene applicata con il massaggio brevettato da Gil Amsallem, chinesiterapeuta, spiegato nelle istruzioni (bastano 5 minuti e 5 gesti, 200 ml, 30 euro). **Body tonic** di Garnier, gel alle alghe e caffeina, da usare per 15 giorni per avere la pelle più liscia senza buchi (200 ml, 10,50 euro). **Olio cellulite alla betulla** di Weleda tutto naturale, se abbinato al decotto alla betulla, in 4-6 settimane drena e detossina, olio e decotto, 30 euro



Da sinistra, **Cell Plus Alta Definizione** di Bios Line contiene un estratto marino che stimola le beta endorfine, un oppiaceo naturale prodotto dal cervello che induce l'organismo a bruciare più grassi come se facesse sport (200 ml, 28,50 euro).

**Advanced Body Creator** di Shiseido si basa sui principi aromacologici, una fragranza particolare stimola il metabolismo dei grassi e dei liquidi attraverso l'olfatto (200 ml, 50 euro). **Cellubloc Siero** è in vendita nei centri