

**BELLEZZA**

# mettiti in linea

L'analisi di Coldiretti è semplice quanto impietosa: nel 2020 **il 44% degli italiani ha messo su peso**. E anche chi si è salvato dai lunghi mesi del lockdown ha finito per cedere davanti alle tentazioni delle feste, prime responsabili di un'impennata dell'ago della bilancia. Quello che conta è non andare oltre, ma impegnarsi subito per recuperare entro un tempo ragionevole l'armonia delle forme.

## Drenare e contrastare la cellulite

**Piatti salati e soste prolungate sul divano fanno trattenere liquidi e scorie.**

### Il bagno di sale sgonfiante

Troppo **sale e sedentarietà bloccano la circolazione linfatica**, deputata a eliminare liquidi e tossine, generando un edema diffuso agli arti inferiori, anticamera della cellulite. Bisogna innanzitutto rimettersi in moto, anche soltanto camminando a passo sostenuto.

\* «Visto che la piscina è chiusa, può essere utile in funzione drenante una seduta di balneoterapia casalinga, stando semplicemente a mollo nella vasca per una decina di minuti con **poca acqua tiepida e cinque-sei manciate di sale grosso**, disinfiammante: ci si alza e mentre l'acqua scende si passa il doccino, prima tiepido e poi freddo, risalendo dalle caviglie fino all'inguine, soffermandosi nel cavo popliteo, dietro le ginocchia, dove si trovano alcune importanti stazioni linfatiche» suggerisce Emanuela Senia, responsabile al Beauty Lab wellness solution di Milano.

## FESTE = CHILI IN PIÙ? PER RIPRENDERSI LA SILHOUETTE, SÌ A PICCOLI GESTI QUOTIDIANI E ALL'AUTO DEI COSMETICI

### Gli scrub che prosciugano

«Per contrastare la ritenzione e detossinare i tessuti sono preziosi anche gli **scrub a base di sali che assorbono i liquidi**, arricchiti con oli essenziali che favoriscono il drenaggio: si possono prevedere a cadenza quindicinale, usandoli sulla pelle umida (va benissimo anche mentre si è a mollo nella vasca), insistendo con il massaggio sulla parte bassa del corpo per stimolare la purificazione profonda» spiega Emanuela Senia.

\* L'importante è poi sciacquarli a lungo, concludendo sempre con **un getto alternato, caldo e freddo**, per attivare la circolazione venosa e linfatica.

\* **Due-tre applicazioni di fanghi** completano con efficacia la strategia antiacqua, visto che asciugano e, al tempo stesso, rilasciano minerali capaci di dare compattezza ai tessuti.

### Le creme ipertoniche

«Contro la ritenzione sono efficaci le formule cosmetiche ipertoniche a osmosi attiva che, grazie a sostanze come sodio, alghie ed escina, **richiamano l'acqua interna verso l'esterno**: si possono usare alternandole, mattina e sera, con un trattamento a effetto drenante a base di alga spirulina, peperoncino, curcuma e zenzero capaci di dare una spinta al microcircolo e ossigenare i tessuti» spiega la dottoressa Maddalena Montalbano, medico estetico a Milano.

\* L'azione dei prodotti drenanti è potenziata dall'**effetto termogenico** che fa assorbire meglio le sostanze attive: i trattamenti che scaldano sono particolarmente confortevoli in inverno, quelli che raffreddano si possono usare dopo un bagno caldo per abbassare la temperatura, attivando un benefico meccanismo di ginnastica vascolare, utile per asciugare e rassodare.

48 rimettersi in forma





**SNELLENTI  
E ANTICELLULITE  
SONO PERFETTI  
DI SERA, COSÌ  
SI SFRUTTA LA NOTTE  
PER FARLI PENETRARE  
AL MEGLIO**

**1 Superdren**  
Rimodellante Fango  
*Bottega di Lungavita*  
A base di argilla verde, escina, centella, caffeina e redux Gc complex contrasta ritenzione e pelle a buccia di arancia (erboristeria, bottegadilungavita.com, 400 ml, € 22).

**2 Vita Cura Triple Action**  
Body Contour Cream  
*Repêchage*  
Alghe, erbe cinesi e caffeina drenano i liquidi e le tossine, dando definizione alla silhouette (centri estetici, repêchage.it, 236 ml, € 62,50).

**3 Bath Therapy Revitalizing Blend**  
Body Smoothing Scrub  
*Biotherm*  
Infuso con sale marino, a base di alga laminaria digitata, esfolia, leviga e rifinisce la figura (profumeria, biotherm.it, 200 ml, € 22,90).

**4 Gommage Detox Corps**  
*Yves Rocher*  
Granuli 100% naturali di carbone vegetale per eliminare cellule morte e tossine (negozi monomarca, yves-rocher.it, 150 ml, € 12,95).

**5 Aqua Svelte Triple Action**  
Amincissant Sous la Douche  
*Orlane*  
Un gesto rapido per drenare sotto il getto dell'acqua, grazie a sale marino, alghe e olio essenziale di zenzero (profumeria, orlane.fr, 200 ml, € 35).

**6 Scrub Corpo Pure Detox**  
*Biopoint*  
Con granuli di scorza di arancia leviga, con sale del Mar Morto asciuga i ristagni di liquidi (profumeria, 200 ml, € 9,90).

**7 Crio Sinergia**  
Crema Anticellulite  
*L'Erbolario*  
Con 15 principi attivi naturali per un'azione drenante, levigante e ricompattante, forte e continuativa (erboristeria, erbolario.com, 200 ml, € 29,90).

**8 Fordren Cosmetics**  
Cosce Glutei Cellulite  
*Zuccari*  
Crema ideale per il massaggio, subito assorbita, contiene arancia amara, rusco e olio di jojoba, drenanti e snellenti (farmacia, 200 ml, € 34,90).

**BELLEZZA**

Snellire e tonificare  
**i punti critici**

La "dieta" cosmetica? Creme riducenti e attivazione della circolazione.

**Sciogliere gli accumuli**

I chili di troppo che arrotondano la figura, dalla vita in giù, non spariscono dall'oggi al domani. Servono **attenzioni a tavola, movimento e una strategia cosmetica** che funzioni sul tempo lungo: cominciare ora significa vedere i risultati tra un mese, perseverare li perfeziona e li consolida.

\* «Ideali contro i cuscinetti localizzati sono i trattamenti a base di sostanze lipolitiche, come **la caffeina, la carnitina e la sinefrina**, che mobilitano i grassi, spesso associate con altri principi attivi che supportano il microcircolo, come **il gambo di ananas e l'ippocastano**» spiega la dottoressa Montalbano.

**Massaggiare per trattare**

Le manovre massaggianti si possono eseguire con un olio o una crema anticellulite procurandosi un rialzo, come uno sgabellino, su cui appoggiare prima una gamba poi l'altra.

\* «Si comincia con **sfioramenti** delicati su tutta la coscia, dal basso all'alto per cinque-sei volte. Si posizionano poi le mani all'altezza del ginocchio con i pollici sul davanti e i palmi che avvolgono i lati e si procede a far scivolare le mani in modo che abbracci il retro della coscia, come per **disegnare degli anelli**, risalendo dal ginocchio all'inguine. Per concludere si eseguono degli **impastamenti** sulla parte esterna, centrale e interna della coscia, sempre procedendo dal ginocchio fino al fianco» suggerisce Senia.

**Mantenere il tono**

Gli **oli vegetali** sono il nutrimento essenziale per la pelle che, soprattutto in inverno, quando è più frequente l'aridità dovuta al freddo e al fatto di stare sempre coperti, può così mantenersi compatta.

\* Contro i cedimenti, che spesso sono conseguenza di una cellulite "molle", giocano un ruolo chiave anche gli **antiossidanti**, dalle vitamine come la C e la E, fino al coenzima Q10, che proteggono la struttura elastica della cute, perché non crolli.

\* Anche le formule rassodanti si usano con costanza, **mattina e sera per almeno un mese**, accompagnando l'applicazione con un massaggio utile per stimolare la circolazione e ossigenare così i tessuti.

Servizio di Alberta Mascherpa.

IL MASSAGGIO PUÒ DURARE DAI CINQUE AI DIECI MINUTI, ANCHE TUTTI I GIORNI, O ALMENO DUE-TRE VOLTE A SETTIMANA

- 1** Shape Strategy Mousse Snellente Rimodellante Ten Science  
Soffice, con l'applicazione si trasforma in una crema, subito attiva contro gli accumuli localizzati (centri estetici, 150 ml, € 44).
- 2** Cell-Plus Olio Snellente Intensivo Bios Line  
Con attivatore di snellimento, capsicina, senape bianca e olio di moringa attiva la lipolisi, dando elasticità alla pelle (erboristeria, 100 ml, € 30).
- 3** Q10 Plus Trattamento Rassodante + Rimodellante Nivea  
Con estratti di soia e coenzima Q10 compatta, dà armonia e levigatezza a glutei, pancia e gambe (grande distribuzione, 300 ml, € 8,40).
- 4** Kilocal Attivo Notte Pool Pharma  
Con caffeina, centella, rusco, ananas e sale marino, genera calore con un effetto riducente del grasso, tonificante e antigonfiore (farmacia, 150 ml, € 29).
- 5** Slim Fit Leocrema Corpo Perfetto  
Caffeina, cellule staminali vegetali e proteine della soia lavorano insieme per ridurre e rassodare la figura (grande distribuzione, 200 ml, € 7,50).
- 6** Defence Body ReduxCELL BioNike  
L'AlgaForShape complex, un complesso lipolitico, in combinata con il massaggio dell'applicatore a sfere interviene per snellire e ridefinire la figura (farmacia, 200 ml, € 34,50).
- 7** Liporeducer Rilastil  
Crea un effetto calore che fa penetrare i principi attivi rimodellanti efficaci sulle adiposità localizzate. Si usa anche come impacco (farmacia, 200 ml, € 40).
- 8** Crema Snellente Alta Definizione Collistar  
Unisce all'efficacia rimodellante, ricompattante e tonificante una consistenza perfetta per il massaggio (profumeria, collistar.it, 400 ml, € 55).