

IL PIACERE *di farti bella*

servizio di Laura D'Orsi foto di Van Kasteel  
still life di Luca Donato

Arrivate a questo punto dell'anno non si può più rimandare: bisogna impegnarsi contro la buccia d'arancia. Una strategia efficace? Scegliere la cura in base al tempo che si ha a disposizione. Organizzandosi così

# La cellulite

## ha i minuti contati

- 1 Ananas Cell Fluido Concentrato di L'Erbolario (25 euro) è un siero da usare mattina e sera ad assorbimento rapido.
- 2 Gel Anticellulite ad Assorbimento Rapido di Deborah (13 euro) combatte la buccia d'arancia e tonifica la pelle.



## Se hai solo 1 minuto

Gel, mousse e sieri ad assorbimento rapido sono ideali per chi ha pochissimo tempo. Richiedono una manciata di secondi per l'applicazione e non hanno bisogno di massaggio. Non per questo però sono meno efficaci: contengono sostanze, come il limonene o altri fitoestratti, che favoriscono la penetrazione dei principi attivi in profondità. «I prodotti che si assorbono in fretta sono perfetti al mattino, subito dopo la doccia, così si sfrutta l'effetto del calore che dilata i pori e fa penetrare meglio il cosmetico» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Se invece di un minuto ne hai a disposizione due o tre, procedi così: stendi su tutta la gamba un gel. Poi, solo sui cuscinetti localizzati, applica una fiala di siero anticellulite, sempre ad assorbimento veloce. Questo trattamento urto ha due vantaggi: ti consente di raggiungere più in fretta il risultato e di poter combinare diversi principi attivi, in base alle tue esigenze. Per esempio, se il tuo problema sono i gonfiori diffusi, puoi usare un gel ad azione drenante e tonificante che contiene rusco ed escina su tutta la gamba. E poi aggiungere un siero riducente alla caffeina sulla culotte de cheval. Infine, un'avvertenza: se hai la pelle molto secca, anziché un gel, che quasi sempre contiene alcol, spalma sulle gambe una formulazione leggera ma più idratante, per esempio una mousse.

## Se hai solo 10 minuti

Per combattere la cellulite, soprattutto quando c'è qualche chilo di troppo, le creme più utili sono quelle che favoriscono lo scioglimento dei grassi e ne impediscono lo stoccaggio, cioè l'accumulo nelle cellule. Tra le sostanze più attive ci sono il fucus, la caffeina, la teofillina (estratta dalle foglie del tè) e alcuni aminoacidi, come la carnitina. Tutte stimolano l'attività della lipasi, un enzima che scioglie i lipidi immagazzinati nelle cellule. «La formulazione in crema di solito richiede circa cinque minuti di massaggio per gamba. Ed è meglio applicarla dalla cavaglia in su, per due motivi» consiglia l'esperta. «Il primo perché la buccia d'arancia è spesso accompagnata da una circolazione un po' rallentata e il massaggio dal basso verso l'alto combatte eventuali ristagni. Il secondo motivo è che quasi sempre, se compare cellulite a livello di fianchi e cosce, c'è qualche accumulo anche intorno alle caviglie e alle ginocchia». Un altro segreto per sfruttare al massimo l'azione della crema anticellulite è massaggiarla prima di andare in palestra. In questo modo si crea una combinazione vincente tra l'effetto dei principi attivi e l'attività fisica. «Dopo venti minuti di movimento, gli adipociti, cioè le cellule di grasso, cominciano a smaltire i lipidi accumulati. Contemporaneamente, la crema svolge un lavoro simile. Così l'effetto è raddoppiato» spiega la dermatologa.



- 1 Lift-Minceur Haute Définition di Clarins (46 euro) contiene microsferi che si assorbono con un leggero massaggio.
- 2 Anti-Cellulite Micro-Actif di Roc (29 euro) rallenta l'accumulo dei grassi e ne favorisce l'eliminazione.

(segue a pagina 84)

## IL PIACERE *di farti bella*

(segue da pagina 83)

- 1 Coffret de Massage Professionnel Anti-Cellulite di Elancyl (34,90 euro) comprende un gel doccia snellente e un massaggiatore con micro boule.**  
**2 PerfectSlim Lifting Pro di L'Oréal Paris (19 euro) massaggia la pelle con due rulli.**



### Se hai solo **20 minuti**

Chi ha un po' più di tempo a disposizione può dedicarsi a un programma anticellulite completo. «Dopo aver steso la crema, invece del semplice massaggio manuale, si può ricorrere a un apposito massaggiatore, come quelli dotati di piccole biglie rotanti o mini rulli che si impugnano e si fanno scorrere su cosce e fianchi» suggerisce la dermatologa. In questo modo si stimola a fondo il microcircolo: i liquidi nei tessuti vengono riassorbiti nei canali linfatici e si riduce l'effetto buccia d'arancia. Non solo: la pelle più ossigenata avrà un aspetto migliore. «Spesso nelle zone colpite dalla cellulite la cute appare spenta, asfittica, con una grana poco compatta» conferma l'esperta. In questo caso si può usare un cosmetico specifico a base di cellule staminali vegetali, che hanno un'azione ricostituente e rigenerante sulla pelle. L'ideale è abbinarlo a un massaggiatore a coppette, ad azione "aspirante" su tessuti. È particolarmente efficace perché richiama molto sangue in superficie. Non va usato però se sulla pelle compaiono capillari, perché potrebbe peggiorare la situazione. In generale, il massaggio con gli attrezzi non va fatto tutti i giorni, ma al massimo due volte alla settimana, perché rischia di traumatizzare i tessuti.

### Se hai solo **1 weekend**

A casa come in beauty farm. Una volta alla settimana, concediti un trattamento simile a quelli proposti in istituto. Richiede un po' più di tempo, ma ne vale sicuramente la pena. Comincia con un gommage per stimolare il ricambio delle cellule e preparare la pelle a ricevere il cosmetico anticellulite. «Tra gli scrub, ottimi i prodotti che contengono anche sali marini, perché hanno un notevole effetto drenante» suggerisce **Magda Belmontesi**. Subito dopo, sciacquati sotto la doccia tiepida e applica un impacco di fanghi termali o di alghe brune. «Sono ricchi di principi attivi, come il sodio, lo iodio e il bromo, che combattono la ritenzione idrica e stimolano le cellule a bruciare i grassi» dice la dermatologa. Un effetto che viene moltiplicato se, dopo aver steso il prodotto, si indossa un apposito pantaloncino in plastica o nylon, oppure se si avvolge la parte interessata con una pellicola trasparente. L'ideale è rimanere distese sotto una coperta per venti minuti, come si fa in istituto. La pelle così non traspira, e per smaltire il calore che si crea, espelle l'acqua in eccesso facendo dilatare i pori. Dopo l'impacco, si a una doccia tonificante o, ancora meglio, a un bagno con idromassaggio, per dare una sferzata alla circolazione e prolungare l'effetto benefico dei principi attivi.



- 1 Mar Morto Crema Fango di Bottega Verde (27,90 euro) contiene anche caffeina ed estratto di rusco.** **2 Talasso Scrub Anti-Acqua di Collistar (43,50 euro) ha un effetto esfoliante e drenante.**