



Home | Beauty | Corpo | [Fanghi anticellulite, 7 buoni motivi per riscoprirli](#)



Fanghi anticellulite, 7 buoni motivi per riscoprirli

Applicare i fanghi sui punti critici può risultare un po' laborioso. Ma i risultati contro cellulite e accumuli adiposi si vedono. Parola della nostra esperta, che ci spiega perché vale la pena riscoprirli

iStock



di **Michela Duraccio**

Creme, gel, spray. Contro [cellulite](#) e cuscinetti ogni "arma" è lecita. E se riscopriremo i cari vecchi **fanghi**? Già, perché i morbidi impasti di argille miscelate con acqua e, spesso, altri ingredienti, sono da qualche tempo caduti nel dimenticatoio, forse complice l'applicazione un po' laboriosa. «È un errore», avverte la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Che siano a base di alghe di Guam, di estratti marini o vegetali (argilla), i fanghi sono davvero molto efficaci contro gli accumuli adiposi, [gambe gonfie](#) e non solo». Ecco almeno 7 buoni motivi per utilizzarli.



LEGGI ANCHE

1) POTENZIANO QUALSIASI TRATTAMENTO ANTICELLULITE.
«Sia che si usi la crema, sia che si assumano integratori drenanti,

l'aggiunta dei fanghi a completamento di una **cura anticuscinetti** è consigliata, perché ne accelerano e ne aumentano i benefici. La loro azione è merito soprattutto dell'**effetto osmotico**: applicando i fanghi si crea uno strato isolante che aumenta la temperatura della pelle e, di conseguenza, il dilatamento dei pori. Due fattori che consentono ai principi attivi di entrare in circolo prima e meglio», spiega la dermatologa.

2) MIGLIORANO LA GRANA DELLA PELLE. «I fanghi non sono solo efficaci contro la **buccia d'arancia**, ma, grazie al materiale terroso molto fine che contengono e che resta a lungo a contatto con la pelle, hanno un **effetto esfoliante** e intervengono su luminosità e compattezza dei tessuti», spiega l'esperta.

3) NON INTERFERISCONO CON IL SOLE. «L'impacco di fanghi non causa un abbassamento dell'azione protettiva della pelle. Perciò, anche subito dopo averli fatti, ci si può **esporre al sole**, naturalmente meglio se con un solare protettivo», consiglia la dottoressa Belmontesi.

4) SONO PIACEVOLI DA APPLICARE. «Dimenticate certi impacchi pastosi e difficili da rimuovere. Oggi, in commercio, ci sono formulazioni dalle consistenze vellutate che è un piacere applicare e rimuovere», spiega l'esperta. «L'importante è regalarsi il tempo di farli agire: **30 minuti, 1-2 volte a settimana**. Per esaltare gli effetti, puoi impacchettare la zona con carta plastica o indossando i **pantaloncini-saunetta**».

5) DANNO LEGGEREZZA ALLE GAMBE. «Visto che i fanghi favoriscono il **drenaggio dei liquidi**, dopo l'applicazione, si sentono subito le **gambe più sgonfie** e la circolazione riattivata. A maggior ragione se si potenzia la "cura" con integratori e tisane ad hoc», suggerisce la dermatologa.

6) HANNO UN BUON RAPPORTO COSTO-BENEFICI. «Se si guarda ai prezzi di altri cosmetici, i fanghi risultano economici. A maggior ragione se li **prepari a casa**: per esempio, mescola argilla verde e acqua quanto basta fino a ottenere una pasta densa ma spalmabile. Puoi aggiungere 2-3 gocce di **olio essenziale** drenante: per esempio di limone o di rosmarino».

7) SONO EFFICACI ANCHE CONTRO ALTRI INESTETISMI. «Oltre che sui cuscinetti, i fanghi sono benefici contro l'**acne** e la **forfora**», continua l'esperta. Che aggiunge: «Tra tante virtù, è giusto anche segnalare qualche **controindicazione**: meglio evitarli in caso di marcata **fragilità capillare** e di problemi varicosi. E no, senza un parere diverso del medico, in gravidanza e durante l'allattamento».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)



Fanghi anticellulite, 7 buoni motivi per riscoprirli



Bellezza: i segreti delle donne brasiliane



Latte, crema, olio: ecco i solari adatti a te



Boom di tatuaggi e dermatiti allergiche

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Dolce
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina. Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



LEGGI ANCHE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.