

# bellezza starbene

Magre, cicciottelle, alte, basse, bionde o brune: la cellulite non fa sconti. Secondo le ricerche, ne soffrono 8 donne su 10. Puoi prenderla con filosofia e decidere di indossare pantaloni larghi anche in spiaggia, stabilendo che è un segno di femminilità (e in un certo senso lo è). Oppure puoi mettere in atto delle strategie che ti aiutino a diminuire le probabilità che si presenti, a tenerla sotto controllo, a limitarne i danni e a farla magari regredire di qualche grado. E il periodo migliore è l'estate, perché puoi muoverti, mangiare cibi freschi e salutari, dedicare più tempo ai trattamenti. Nelle prossime pagine trovi 10 idee che puoi provare subito. Punta su quelle che ti sono più congeniali e vedrai i risultati. →

# 10 DRITTE ANTICELLULITE

Approfitta dell'estate per combattere gli inestetismi.  
La fatica è minima. I risultati massimi

di Camilla Ghirardato

Tante altre idee su [starbene.it/bellezza](http://starbene.it/bellezza)

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 43

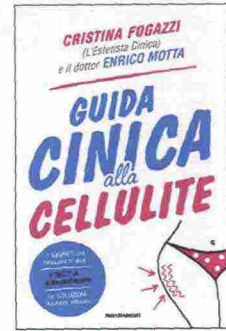




## la bevanda drenante

Le tisane sono una delizia in inverno, ma la voglia passa con l'estate e il caldo. La soluzione? Una bevanda fresca. Ecco cosa suggerisce la dottoressa Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione. «Prepara un tè verde, fallo raffreddare, aggiungi il succo di un ananas fresco centrifugato, grattugia una radice di zenzero (quantità a tuo piacere), non zuccherare e conserva in frigo al massimo per due giorni. Aggiungi, se vuoi, dei cubetti di ghiaccio. Le virtù? Il tè verde ha proprietà antiossidanti e diuretiche. L'ananas, grazie ad alcuni componenti come il potassio, ha azione rimineralizzante e aiuta a prevenire la cellulite. L'azione drenante è data dalla bromelina, presente nella parte interna del frutto. Infine lo zenzero: anche il suo gingerolo favorisce una buona digestione e quindi depura».

# 2



## il manuale mirato

Conosci l'Estetista Cinica? Sul web dispensa massime sacrosante ma divertenti come "Rinunciare ai dolci? Prova con il sesso". Con il suo vero nome, Cristina Fogazzi, la supervisione di un medico, Enrico Motta, e i divertenti disegni di Enrica Mannari, ha appena dato alle stampe *Guida cinica alla cellulite*, dove svela tutto ciò che ruota intorno a questo inestetismo (si capisce, per esempio, come mai una magra reagisce meglio ai trattamenti di una curvy). In più ci sono un test di autovalutazione e le soluzioni che funzionano (Mondadori, 14,90 €).

## 3 la soletta anti-ristagno

Anche i piedi sono sul banco degli imputati. «Sono loro, infatti, le pompe che fanno girare il sangue delle gambe: se non funzionano bene, il ristagno linfatico è assicurato», spiega la posturologa Lydia Soletti. Puoi controllare anche tu a casa se il tuo appoggio è corretto: stendi un velo di fondotinta sulla pianta e appoggiali su un foglio bianco. «Se la loro sagoma è troppo arcuata o piatta, è bene prenotare una visita specialistica che valuterà se prescrivere un plantare correttivo», consiglia la dottoressa Soletti. Insomma, correggere i piedi per far migliorare le cosce!



## 5 UN GIORNO SENZA SALE

È questa la sfida. Prova ad azzerarlo sulla tua tavola, stando attenta a leggere bene le etichette di tutti i cibi perché il sodio si nasconde anche tra gli alimenti dolci. L'effetto sgonfiaggio sarà immediato. E se impari a limitare il sale, la tua lotta alla cellulite sarà più facile. Qualche giorno salt-free, inoltre, ti aiuterà a riscoprire nuovi sapori nascosti e una nuova dimensione sensoriale senza eccessi di sapore aggiunto.

## le gocce che sgonfiano

Il consiglio della naturopata Simona Vignali in caso di accumulo di liquidi è «un gemmoderivato di Betula pendula Roth, estratto, appunto, dalla betulla, pianta femminile per eccellenza. Con il suo potente effetto drenante dei liquidi e depurativo, favorisce la diuresi senza perdere i preziosi minerali interni, quindi contrasta la cellulite e allo stesso tempo potenzia la tonicità della pelle». La dose consigliata è 15 gocce al giorno, pure o diluite nell'acqua, da prendere prima della colazione (*Betulla* di Vitaflor, in farmacia, confezione da 15 ml, 18,95 €).

# 4





starbene **bellezza**

**6** IL TRATTAMENTO EFFICACE

Ogni estate i centri estetici strillano l'ultimo e definitivo protocollo contro la cellulite. «Ma purtroppo la novità miracolosa non è stata ancora scoperta», osserva la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Si ottengono però ottimi risultati con la carbossiterapia, iniezioni di anidride carbonica medicale che stimolano il microcircolo e tonificano il tessuto, contrastando avvallamenti e lassità. L'indicazione è di una seduta settimanale, da ripetere dalle 6 alle 10 volte». Costo di ogni seduta: da 100 €.

9



**Il massaggio tecnologico**

Non rinunciare a un massaggio shaping solo perché non hai tempo: punta sull'automassaggio da fare a casa. L'ultima novità è *Perfect Body*, in grado di ridurre visibilmente i segni della cellulite e rimodellare la silhouette. L'effetto linfodrenante è doppio: raggi infrarossi, che migliorano il metabolismo cellulare e stimolano la circolazione, associati all'azione meccanica e rimodellante del dispositivo. Puoi usarlo con o senza un anticellulite, ma nel secondo caso i principi attivi penetreranno più in profondità (*Incarose*, offerta di lancio a 88 €).

7

**il prodotto novità**

Per riuscire ad agire in profondità, le creme anticellulite hanno bisogno di superare la barriera della pelle. Prima regola: massaggiarle a lungo. Seconda: più è ampia la zona trattata, maggiore è l'efficacia (quindi non insistere solo su punti specifici, ma applica la crema su tutte le gambe). Terza: scegli un prodotto con micro ingredienti che vengono assorbiti più facilmente. Come quelli contenuti da *7.6 Bio Cellular Coach Body*, a base di edera, centella asiatica, echinacea e cristalli liquidi d'olio d'oliva, che migliorano l'assorbimento degli estratti (*lbc*, 200 ml, 79 €).



**L'ATTIVITÀ PERFETTA**

Il movimento è fondamentale per risvegliare le cellule e aiutarle a drenare. Se non sei una sportiva puoi comunque ottenere ottimi risultati con la camminata. Per gli esperti la giusta quantità di passi è 10.000 (7 km circa) al giorno. Ti sembrano tanti? Scarica sul tuo smartphone un pedometro che tramite Gps conterà i tuoi e azionalo tutte le volte che prevedi un percorso medio-lungo (casa-ufficio-supermercato): ti stupirai di quanti passi è fatta la tua giornata e ti basterà allungare un po' i percorsi per raggiungere la quota (ci sono molte app gratuite per iPhone e Android).



**le culotte silhouettanti**

Il pantaloncino snellente *Panty* non agisce solo come guaina meccanica, ma anche farmacologicamente. Il tessuto massaggiante contiene infatti microcapsule di siero snellente concentrato, a base di forskolina, alga rossa, caffeina, pepe rosa, karité e olio di mandorla (questi ultimi due ingredienti servono a migliorare l'elasticità della pelle). I numeri sono sorprendenti: un test fatto su un campione di 30 volontarie che hanno indossato il prodotto per una settimana (8 ore al giorno) ha verificato che si può perdere fino a 3,9 cm sui fianchi e 2,3 cm sulle cosce (*Panty snellente Urto* di *Lystess*, 44,90 €, trovi il punto vendita più vicino su *lytess.it*).