

# Gambe da diva?

Per conservarle sempre affusolate e seducenti occorrono molte attenzioni: creme, bagni e ginnastica

di **Monica Caiti**

**L**unghe, snelle e affusolate. Chi non vorrebbe gambe così? Non per niente, insieme al seno, sono la parte del corpo, che più attrae gli sguardi maschili. Ma anche la più soggetta alle insidie del tempo, dell'ambiente e dello stile di vita. Cellulite e accumuli adiposi sono gli inestetismi più frequenti. Ma non bisogna sottovalutare le cosiddette «gambe pesanti», un disturbo che riguarda circa 16 milioni di donne. I sintomi? «Gonfiore, soprattutto ai piedi e alle caviglie, pesantezza e un certo indolenzimento, che possono nascondere un'insufficienza venosa più o meno seria» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa, direttore scientifico del Polo Estetico del Centro Medico Sapietropio di Milano ([www.poliambulatoriosanpietro.it](http://www.poliambulatoriosanpietro.it)). «A causarla è un rallentamento della circolazione venosa, in grado di provocare una fuoriuscita dei liquidi presenti nelle cellule, che vanno a depositarsi sottopelle». Con l'arrivo del primo caldo, il problema può anche peggiorare.

Da qui la necessità di correre ai ripari al più presto, con trattamenti ad hoc, per rimettere in forma le gambe.

## Le strategie beauty

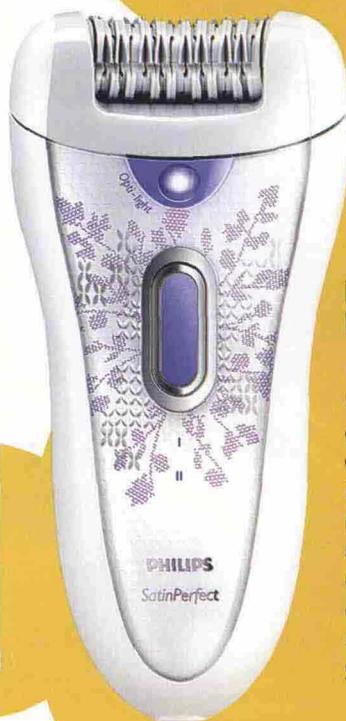
La prima regola? Nutrire a fondo la

## DELICATAMENTE PROFUMATE

### Depilzero | Strisce depilatorie

Depilarsi con le Fruits per gambe e braccia alla mela verde è una piacevole esperienza. Realizzate in morbido tessuto, consentono di aderire perfettamente alla pelle garantendo un risultato impeccabile. Nella confezione, 14 strisce e 3 salviettine post depilazione con Aloe.

[www.saralee.com](http://www.saralee.com) | **6,22 euro.**



## LISCE PER LA PROVA COSTUME

### Philips | Epilatore Satin Perfect

Ecco il modello top della nuova gamma Philips, nella pratica versione cordless. È un set completo che include un mini epilatore di precisione per le zone più delicate, pinzette per sopracciglia con luce incorporata e specchio; è dotato anche di una testina di rasatura separata e un pettine di rifinitura.

[www.philips.com](http://www.philips.com) | **139,90 euro.**

Speciale Benessere | aprile 2011

# Eccole!



## LEGGERE E TONICHE

**Puressentiel | Spray  
Circolazione** | 17 oli  
essenziali contenuti in questo  
prodotto danno sollievo  
alle gambe pesanti aiutando  
a sgonfiarle, in più tonificano  
e stimolano la circolazione  
veno-linfatica. Da vaporizzare  
su piedi, caviglie e gambe  
(anche attraverso collant  
o calze), massaggiando  
con movimenti dal basso  
verso l'alto. Confezione  
da 125 ml, in farmacia.  
[www.puressentiel.it](http://www.puressentiel.it) | **21,90 euro.**



## VIA I PELI SUPERFLUI

**Naturaverde | Crema  
dopo depilazione** Grazie  
a collagene, elastina  
e a un mix di sei vitamine,  
lascia la pelle asciutta  
e levigata. E, per effetto  
di una nuova molecola,  
ritarda anche la crescita  
dei peli (250 ml).

[www.naturaverde.org](http://www.naturaverde.org)

**6,90 euro.**

48 Bellezza | Gambe

per migliorare resistenza ed elasticità. «Un paio di volte al giorno, bisogna applicare una crema idratante a base di estratti vegetali, acido ialuronico, con leggeri movimenti circolari dalle caviglie verso le cosce», prosegue la dermatologa. «Se i tessuti sono soggetti a cedimento, va alternata con un trattamento rassodante, ricco di elastina, collagene e fitoestratti che, oltre a tonificare, favorisce la microcircolazione, prevenendo la dilatazione dei capillari. Contro gonfiori e pesantezza, di sera, serve un gel lenitivo, energizzante e drenante, con ippocastano, cumarina, edera, centella asiatica, meliloto e hamamelis, da stendere sempre dal basso verso l'alto. Un trucco? Conservare la crema in frigorifero per qualche ora, così si può sfruttare l'effetto vasocostrittore del freddo e ottenere un sollievo più rapido. Chi soffre di fragilità capillare dovrebbe puntare anche su un integratore specifico a base di mirtillo, che aiuta a proteggere e a rinforzare le pareti dei vasi, migliorando la circolazione e riducendo l'insufficienza venosa».

**Ancora qualche consiglio...**

Lo stile di vita conta molto. Niente bagni troppo caldi, che stimolano la dilatazione dei vasi: alternare i getti di acqua fresca con quelli di acqua tiepida. Nei mesi più caldi, è indicato un ciclo di bendaggi freddi. Si consiglia poi di camminare mezz'ora a passo svelto un paio di volte al giorno, prediligendo le scarpe a pianta larga, con tacchi di circa 3-4 cm. Mai stare in piedi troppo a lungo e, da sedute, sollevare le gambe su un poggiatesta, cambiando spesso posizione. Di tanto in tanto, si può salire e scendere sulla punta dei

## Vellutate con la cera

**Naturaverde | Cera depilatoria** Con un comodo sistema roll on, ecco tre cere professionali a caldo da usare con apposito scaldacera. Naturali e liposolubili, sono a base di biossido di titanio per pelli secche e delicate, alla resina di pino e cera d'api per pelli normali, al burro di karitè per pelli secche. L'applicazione è facile e accurata. [www.sodico.it](http://www.sodico.it) | 2,20 euro.



### IL GEL CHE RIMODELLA

**Deborah Bioetyc | Gel Anticellulite** Delicatamente profumato, il nuovo Gel Anticellulite Rimodellante si assorbe rapidamente, senza dover massaggiare troppo. Tra gli ingredienti: estratto d'alghe atlantiche, che stimola la lipolisi; Glaucina, che contrasta la formazione di nuove cellule adipose. [www.deborahgroup.com](http://www.deborahgroup.com) 14,00 euro.



Speciale Benessere | aprile 2011



### MISSIONE SENO

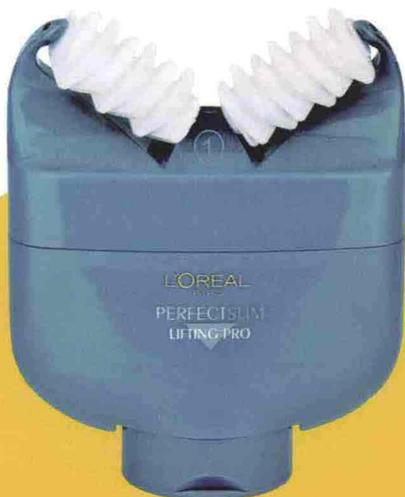
**Cadey | Staminaline** Il seno ha perso tono? Senoalto rimodellante, siero a rapido assorbimento, aiuta la pelle a ritrovare l'elasticità creando un effetto tensore che contrasta il rilassamento. Merito degli Estratti vegetali di Mirra, Elastol e Tensol. Mentre il Siero Senoalto volumizzante e tonificante arrotonda e ridà volume al seno ridisegnandone i contorni. [www.cadey.it](http://www.cadey.it)

11,90 euro cad.



### NOTE INTENSE E AVVOLGENTI

**Badedas Coccole | Bagno Mediterraneo** Dalla tradizione Badedas, una nuova linea femminile con estratti vegetali. Coccole, ai fichi e olive regala un bagno rigenerante che nutre la pelle lasciandola morbida e vellutata (500 ml). [www.saralee.com](http://www.saralee.com) | 3,09 euro.



## Trattamento mirato

**L'Oréal | Perfectslim** Un siero che combina il potere della caffeina (lipodissolvente) all'azione della pro-elastina (compattante e tonico). Così combatte cellulite e rilassamento dei tessuti. E la buccia d'arancia appare più liscia già dopo 4 settimane di trattamento. [www.loreal-paris.it](http://www.loreal-paris.it) | 19,00 euro.

50 Bellezza | Gambe

piedi per 10 volte di seguito. A casa, la sera: distese a terra, supine, muovere le gambe a bicicletta, effettuando due serie da 50 rotazioni, intervallate da 30 secondi.

**Ad alta quota**

D'obbligo qualche accorgimento in più per chi deve partire. Se lamentate gambe pesanti, non dovete comunque temere l'aereo. «A creare problemi circolatori non è il mezzo di trasporto, ma l'immobilità forzata» precisa **Magda Belmontesi**. «Bastano, infatti, 45 minuti fermi nella stessa posizione a rallentare il flusso del sangue. Meglio giocare d'anticipo. Durante il viaggio, è bene indossare le calze elastiche, con una compressione lieve e non tenere più di 10 minuti le gambe accavallate, per non sottoporre le vene a sollecitazioni eccessive. Infine, una settimana prima di partire, due compresse al giorno di un integratore con bioflavonoidi».

Più forti  
e scattanti

**Venoruton | Gel gambe** Un delicato massaggio per alleviare i sintomi di gonfiore e pesantezza delle gambe? Venoruton Gel promette questi risultati. A base di Oxerutina, una sostanza appartenente alla famiglia dei flavonoidi, ha un'azione antiossidante che aiuta a rinforzare le pareti venose e a facilitare la microcircolazione. Si applica frizionando leggermente per far penetrare fino ad assorbimento completo. In tubo da 40 g e 100 g.

[www.gambealpassoconte.it](http://www.gambealpassoconte.it) | 6,00 euro, 9,50 euro.



**Dieci regole per gambe sempre belle**

**SÌ**

**1. BEVI MOLTO:**

almeno due litri al giorno. L'acqua (povera di sodio e con un basso residuo) è il mezzo ideale per idratare l'organismo, restituire tonicità ai tessuti, eliminando le tossine.

**2. MANGIA FRUTTA E VERDURA:**

favorisce la funzionalità intestinale e rallenta l'azione dei radicali liberi. Quando sono di stagione, privilegia i mirtilli: con il loro elevato contenuto di polifenoli, rinforzano e tonificano i capillari.

**3. PROVA IL TÈ VERDE:**

secondo recenti ricerche, due o tre tazze al giorno aiutano a prevenire le malattie circolatorie, grazie all'azione antiossidante sulle pareti dei vasi sanguigni.

**4. PRATICA UNO SPORT:**

vinci la pigrizia e approfitta delle prime belle giornate per fare un po' di running o bicicletta.

**5. UN MASSAGGIO LINFODRENANTE:**

una volta la settimana, per almeno tre mesi. Meglio se con oli essenziali drenanti.

**NO**

**1. CONSUMA MENO SALE, SALUMI, FRITTI E ALCOLICI:**

provocano ritenzione idrica e, di conseguenza, rallentano la circolazione venosa.

**2. CONTROLLA IL PESO:**

anche i chili di troppo sono responsabili di gonfiore e pesantezza alle gambe.

**3. RIDUCI LE SIGARETTE:**

il fumo rischia di alterare il funzionamento del sistema venoso e linfatico.

**4. EVITA, QUANDO PUOI, I TACCHI ALTI:**

possono influire sull'andatura e rendere più difficile la risalita del sangue.

**5. NON INDOSSARE VESTITI O PANTALONI TROPPO ADERENTI:**

per lo stesso motivo sopra citato.

## Lotta alla cellulite

**Cadey | Staminaline** Le cellule staminali vegetali aiutano i principi attivi contenuti in questo innovativo preparato ad agire con maggiore efficacia. Staminaline, riducente intensivo antiossidante, contrasta buccia d'arancia e adiposità localizzate grazie ad Escina Pura, Centella Asiatica e Caffaina Vegetale. [www.cadey.it](http://www.cadey.it) | **12,90 euro.**



## PULIZIA PROFONDA

**Cera di Cupra | Salviettine struccanti**  
Dalla linea Pelli Giovani arriva un prodotto che aiuta a regolare gli equilibri sebacei. All'estratto di Aloe e acido ialuronico, sono le nuovissime salviettine che struccano, tonificano e idratano con un solo gesto. [www.ciccarelli.it](http://www.ciccarelli.it) | **3,20 euro.**



## NUTRE E NON UNGE

**Cadey | Fluido Corpo** Grazie a principi attivi naturali come il Burro di Karitè, la Crema Fluida Corpo Super Idratante Nutriente previene la disidratazione garantendo un intenso nutrimento per 24 ore. Arricchita con vitamina E, aiuta nella difesa dalle aggressioni esterne. È alleato prezioso per il benessere quotidiano del corpo. Si assorbe in fretta e non unge (300 ml). [www.cadey.it](http://www.cadey.it) | **3,90 euro.**



54 Bellezza | Piedi

**MINUSCOLI ALLEATI**

**Hansaplast | Paracalli Piccoli**

Proteggono dalla compressione dolorosa le zone più sollecitate dal contatto con la scarpa. Realizzati in soffice feltro, senza lattice, sono morbidi e ben adesivi. In formato 0,22 cm, 20 pezzi la confezione.

[www.hansaplast.it](http://www.hansaplast.it) | 4,13 euro.



**LA SOLUZIONE «FORTE»**

**Pasquali | Dermovitamina verruche** A base di acido monocloroacetico, agisce contro le verruche comuni. Va applicato solo sulla zona da trattare, una volta a settimana: il problema si risolve in 4-5 settimane. È pratico e indolore: il flacone con tappo di sicurezza consente fino a 80 applicazioni. [www.pasqualihealthcare.com](http://www.pasqualihealthcare.com) | 12,50 euro.



**Come una foot Spa in casa**

**HoMedics | Idromassaggiatore Deluxe**

Quasi un'innovativa Foot Spa, questo idromassaggiatore plantare è ultra silenzioso. Per lasciarsi coccolare basta scegliere il tipo di funzione in base al massaggio desiderato: rilassante, rinvigorente o «double bubbles». È dotato di paraschizzi e di una comoda fessura per svuotare facilmente la vaschetta. [www.homedics.it](http://www.homedics.it) | 49,90 euro.