

natural
BEAUTY

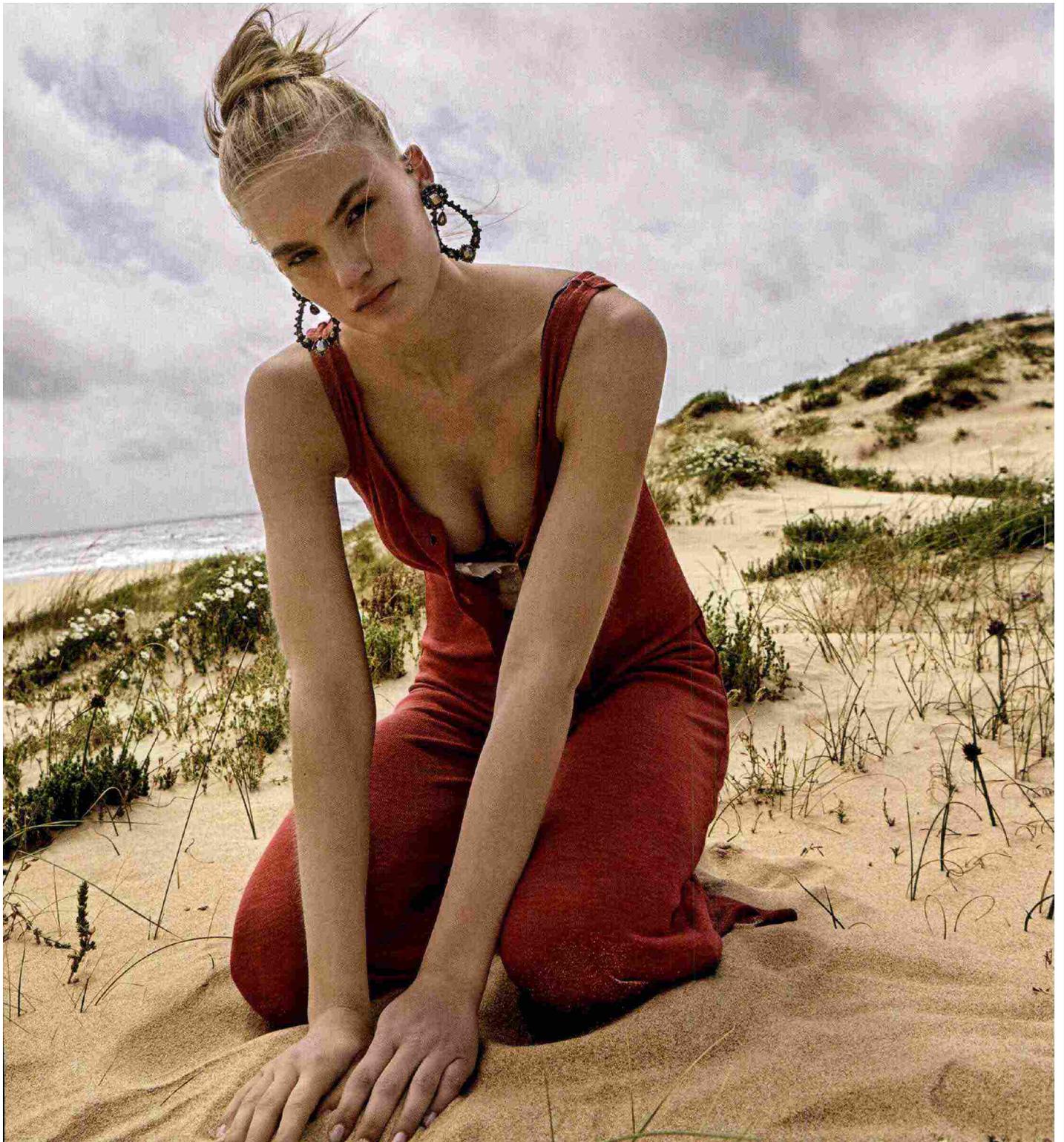
RISCOPRI IL TUO CORPO

con un programma (facile)
per snellirti e sgonfiarti

Creme alla caffeina e impacchi all'argilla verde per ridurre la cellulite, massaggi linfodrenanti fai da te per alleggerire caviglie e ginocchia. E ancora acqua ai mirtilli per sveltire la circolazione e ananas per drenare

DI ANNA CAPELLI

Finalmente la primavera è arrivata, sei pronta a scoprire il tuo corpo? Non proprio. Se nei mesi scorsi hai mangiato più del solito, fatto poca attività fisica e sei stata ancora più sedentaria, fai parte della grande maggioranza di donne che arriva impreparata e fuori forma alla bella stagione. Proprio nel momento in cui gli abiti si fanno più leggeri e mettono in mostra le curve. Ad aprile e maggio, chissà perché, i difetti della silhouette diventano molto visibili (o così pare a noi). Dagli accumuli di cellulite su cosce e fianchi ai rotolini in vita, dall'accenno di pancetta all'interno braccia che "cade" inesorabilmente verso il basso, tutto congiura a farci sentire meno belle. Mettere in agenda un programma di remise en forme globale, da seguire con facilità e senza troppi sacrifici, permette di arrivare all'inizio dell'estate senza quei tre o quattro chili e i pannicoli di grasso che ti fanno sentire più impacciata e insicura. ▶



natural BEAUTY RISCOPRI IL TUO CORPO

«La cellulite è forse la problematica più comune tra le donne sopra i vent'anni», sostiene Corinna Rigoni, dermatologa a Milano e presidente di Donne Dermatologhe d'Italia (DDI).

«Considerata fino a qualche tempo fa un semplice inestetismo, in realtà è una vera e propria condizione patologica, legata a squilibri ormonali, ritenzione idrica, difetti della circolazione sanguigna, vita sedentaria, eccessi alimentari, sovrappeso, abuso di alcol e fumo. Può avere diverse cause, ma ha una componente importante di predisposizione genetica che appare più facilmente in periodi di mutamento ormonale come la gravidanza o la menopausa, o in momenti di grande stress».

Perciò se è vero che la cellulite affligge soggetti obesi o in sovrappeso, può colpire anche le ragazze più magre, che hanno uno stile di vita tale da favorire lo stato di infiammazione interna. Poi ci sono diversi stadi. «Dalla semplice alterazione circolatoria, che provoca l'aspetto della pelle a buccia d'arancia, alla fase in cui gli accumuli adiposi sono più visibili e dolenti, fino a quella in cui i macronodi sclerotizzati rendono la superficie cutanea un "materasso", che fa molto male alla palpazione», aggiunge la dermatologa.

LA DIETA DISINFILTRANTE

Che tu sia in sovrappeso e abbia o meno qualche deposito di cellulite su gambe, cosce, glutei, fianchi o ginocchia, la prima cosa da fare è seguire un regime alimentare disintossicante.

«Segui una dieta disinfiltrante per eliminare i veleni assimilati con gli alimenti spazzatura e aumentare le difese antiossidanti dell'organismo. Altre strategie utili? Consumare meno sale e grassi, meno zuccheri e carboidrati, mangiare più vegetali ricchi di fibre e vitamine come i pomodori, le carote, gli agrumi e, più in generale, gli ortaggi e la frutta di stagione. Consigliati anche, in modiche quantità, olio di oliva, pesce, pollo, soia, semi germogliati, che apportano dall'interno tutte le proteine di cui sono fatte le fibre elastiche. Senza dimenticare di bere almeno due litri di acqua al giorno», consiglia la dermatologa. L'obiettivo è quello di ripulire il corpo, migliorare la circolazione, ridurre la ritenzione idrica favorendo l'eliminazione delle scorie e delle tossine, e di conseguenza il destoccaggio dei grassi accumulati.

«Puoi provare anche qualche rimedio naturale,

particolarmente efficace. Per esempio l'acqua aromatizzata ai frutti di bosco, come i mirtilli ricchi di bioflavonoidi, alleati di un buon microcircolo, oppure le tisane drenanti a base di finocchio, tarassaco, menta, rosa canina oppure ortica». Quando è possibile fai un centrifugato d'ananas, dal notevole potere antinfiammatorio, che drena i gonfiori grazie alla presenza di bromelina, oppure mangia macedonie fresche fatte con fragole, anguria e melone dalle proprietà diuretiche, oppure con frutti ricchi di potassio e vitamine, vedi albicocche e ciliegie.

ROUTINE BENEFICA

Il massaggio giusto

Per scolpire le curve, rassodare i tessuti e sciogliere i noduli di cellulite sono perfetti i massaggi, manuali o eseguiti con gli appositi manipoli. Puoi provare il linfodrenaggio alle gambe, anche da sola, partendo dalle caviglie. Ecco come: circondale con le mani ed effettua dei pompaggi verso l'alto, procedendo come se dovessi fare risalire un fluido verso l'inguine, e ripeti più volte. Ancora più efficace è un ciclo di trattamenti linfodrenanti professionali, che aiutano a eliminare i liquidi, o snellenti con manualità che impastano in profondità, scollano il connettivo e smuovono i pannicoli adiposi. Utili anche le sedute di **Lpg endermologie**, i cui rulli sciolgono l'adipe, o con macchine che funzionano a ultrasuoni o radiofrequenza, se hai un cedimento dei tessuti, perché favoriscono la produzione di nuovo collagene.

PRATICA PILATES E CAMMINA

«Indispensabile anche l'attività fisica, moderata ma costante, per accelerare il metabolismo e fare in modo che l'organismo bruci più facilmente i grassi. Se sei magra l'esercizio ti servirà a mantenere tonici i tessuti o a rassodarli se tendono a cedere, in quanto la ginnastica ricompatta la muscolatura di sostegno e aiuta a scolpire le forme. Particolarmente indicato il pilates, che lavora in dolcezza sull'allungamento delle fibre. Anche una camminata di mezz'ora a passo veloce riattiva la circolazione, favorisce il drenaggio dei liquidi e l'ossigenazione dei tes- ►



natural
BEAUTY RISCOPRI IL TUO CORPO

suti, rende più tonici i muscoli, rassoda il fisico e rilassa la mente. Stare molte ore seduta, immobile davanti a un computer (come capita a molte), al contrario comprime i tessuti come se fossero stretti da un elastico. Per lo stesso principio meglio non utilizzare pantaloni troppo aderenti né tacchi alti», dice Corinna Rigoni.

SCRUB AI SALI O SPAZZOLA?

Quanto ai trattamenti cosmetici, parti dal principio che il risveglio dell'organismo inizia dall'eliminazione delle tossine. Quindi il gesto essenziale è il gommage, che asporta tutte le cellule morte in superficie e aiuta l'epidermide a rinnovarsi, apparendo più luminosa e levigata. Puoi effettuarlo con i prodotti in commercio a base di sali e oli vegetali, oppure prepararlo tu stessa miscelando dello zucchero di canna o del sale fino con olio di mandorle, aggiungendovi cinque gocce di olio essenziale di arancio. Passalo su tutto il corpo prima della doccia, insistendo sulle zone ruvide di ginocchia, talloni e gomiti, e vedrai cambiare subito la pelle.

In alternativa prova il rito della spazzolatura a secco. Procurati una spazzola con le setole piuttosto dure, magari in fibra di cocco, e passala su tutto il corpo partendo dai piedi e andando verso il cuore, prima della doccia a pelle asciutta. Non solo eliminerai grigiore e opacità, ma effettuerai un massaggio linfatico, ideale per drenare i liquidi in eccesso.

IMPACCHI RIDUCENTI

Dopo la spazzolatura e il bagno applica delle creme riducenti, ricche di caffeina lipolitica, che aiuta a sciogliere i grassi e a ridurre i depositi adiposi. Oppure puoi spalmare su pancia, fianchi, glutei e cosce dei fanghi snellenti, da lasciare in posa una ventina di minuti. Utili anche gli impacchi di argilla verde, da diluire in acqua salata fino a ottenere una consistenza cremosa e non liquida, da mettere sulle zone da snellire. Lascia agire mezz'ora, dopo avere avvolto le parti interessate prima nella pellicola alimentare, poi in una coperta calda.

Il tuo problema è il cedimento dei tessuti? Se sei dimagrita troppo velocemente, effettua ogni giorno delle spugnature tonificanti e rassodanti, passando su tutto il corpo un piccolo asciugamano bagnato in acqua molto fredda. La direzione è sempre dal basso verso l'alto. Scegli poi tratta-

menti rassodanti ed elasticizzanti, meglio se a base di oli vegetali biodisponibili. Ricerca sull'etichetta vitamine, fitoestrogeni e acidi della frutta che levigano, idratano e forniscono lipidi rigeneranti. In alternativa massaggia, ogni giorno, del burro di karité, a cui avrai aggiunto due o tre gocce di olio essenziale di menta, oppure l'olio di rosa mosqueta, entrambi intensamente idratanti e rielasticizzanti. Perfetto anche l'olio di borragine con fitormoni ricompattanti.

RISVEGLIA LA PELLE

Il potere degli oli

La pelle del corpo, dopo essere stata schermata dagli indumenti invernali, può risultare particolarmente secca e ruvida al tatto, specie nelle zone colpite dalla cellulite. Se è il tuo caso, non sarà sufficiente lo scrub settimanale, ma avrai bisogno di cure reidratanti e rielasticizzanti quotidiane. Ecco due ricette facili: versa in 10 cl di olio di cocco o di mandorle 10 gocce di olio essenziale di betulla o di rosmarino, dall'azione drenante e riducente. In questo modo abbinati al benessere e nutrimento dell'olio vegetale l'azione lipolitica delle gocce. Se non soffri di pannicoli adiposi ma hai la cute disidratata e atona, unisci all'olio di avocado o di argan, intensamente restituitivi, 20 gocce di olio essenziale di camomilla, geranio o rosa, dalle potenti virtù lenitive, calmanti e rigeneranti. Applica il composto mattino e sera con un massaggio ascendente.

IMMERSIONI DRENANTI

Infine non dimenticare l'utilità dei bagni: se cerchi un effetto snellente sciogli nell'acqua calda della vasca due o tre manciate generose di sale grosso e aggiungi dieci gocce di olio di lemongrass e altrettante di olio essenziale di cipresso. Vuoi rassodare tessuti poco tonici? Prepara un bagno caldo alle alghe brune, che puoi trovare sotto forma di polvere nelle erboristerie, e rimani immersa per una quindicina di minuti. L'azione drenante ma anche detossinante e rivitalizzante è immediata e la pelle appare più morbida e levigata. ☘

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Rocio Ramos

095140



095140