



VISO E CORPO

Gli acidi che usano le star per una pelle effetto red carpet



MAKE UP

Jennifer Lopez senza trucco, ma come fa a essere così?



BEAUTY STAR

Le 60 donne più belle di sempre

INVENTARE IL FUTURO
27/29 NOVEMBRE

VANITY FAIR STORIES

RIVIVI L'EVENTO

BEAUTY . VISO E CORPO

I migliori trattamenti anticellulite da fare d'inverno

21 DICEMBRE 2020
di ALICE ROSATI

Beauty supplement che agiscono dall'interno stimolando il collagene, scrub e creme notturne effetto caldo: i migliori trattamenti per tonificare la pelle e combattere la ritenzione idrica tipica delle feste



Quale periodo migliore per curare la **cellulite** che tende ad accumularsi soprattutto durante i mesi invernali? L'effetto *wine face*, ovvero il viso gonfio da eccesso di zuccheri e carboidrati, ha il suo corrispettivo anche su gambe e culotte de cheval: si chiama ritenzione idrica. Pochissime sono esenti, comprese le magre. Ce lo insegna **Paola Turani**, bellissima, in forma, scelta da Intimissimi come ambasciatrice per la collezione natalizia, ma con un po' di sana cellulite sui fianchi. Mostrandosi con i suoi difetti, Paola ha lanciato un messaggio body positive: «Mi è venuto naturale fare questo video dopo aver letto vari messaggi per mostrarvi che **-NO. NON SONO PERFETTA- e ancora NO, LA PERFEZIONE NON ESISTE.** Lo dico spesso: sotto certi aspetti sono molto fortunata, ma per costituzione/predisposizione genetica ho sempre avuto problemi di circolazione e in alcuni periodi ho più ritenzione. **Questo è uno dei periodi in cui mi muovo poco, mangio male** (e chi resiste ai dolci di Natale?! io no 😊) resto parecchie ore seduta sul divano in casa ed ecco qui che **si formano dei buchetti e delle imperfezioni nella zona delle culotte de cheval** – il punto in cui il mio corpo accumula di più!», ha scritto su Instagram, sottolineando i normali cambiamenti del corpo in base alla stagione e alle abitudini che si mettono in pratica.

RITUALE DI BENESSERE ANTICELLULITE

Un rimedio semplice ma molto efficace, oltre che piacevole d'inverno, è il **bagno caldo al sale marino integrale**. Lo iodio, infatti, agisce per osmosi e drena i liquidi in eccesso.

L'INTEGRATORE AL COLLAGENE

I beauty supplement sono entrati a far parte della beauty routine proprio come il detergente o il siero. Agiscono dall'interno apportando benefici agli strati più profondi della pelle. Come **Collagene Skin**, l'ultima novità di Herbalife Nutrition, a base di Verisol® P: fonte di peptidi bioattivi di collagene puro, di origine naturale di tipo I e II. Il collagene è la proteina fondamentale dei tessuti connettivi che agisce su pelle, unghie, capelli, ossa e giunture, ed è stato dimostrato che il Verisol® P riduce i segni visibili della cellulite dopo 3 mesi di assunzione regolare (almeno 2,5 g al giorno). «La pelle subisce aggressioni esterne, ma anche interne – costituzionali, alimentazione, età – che definiscono il suo stato di salute. È quindi fondamentale un supporto che possa integrare il collagene,

TOP STORIES



BEAUTY STAR

**È tornata la frangia grazie a
«La Regina degli Scacchi»:
stili, manutenzione e a chi sta
bene**

di ALESSIA FERRI

responsabile principale di una cute compatta ed elastica. I peptidi bioattivi del collagene, assunti con regolarità, migliorano la texture cutanea e associati ad un alto contenuto di vitamine e minerali contribuiscono al benessere generale anche di capelli e unghie. Un supporto alimentare efficace, comprovato da studi scientifici, può quindi entrare a fare parte della propria "beauty routine" quotidiana», **afferma la dottoressa Chantal Sciuto, specialista in dermatologia e chirurgia estetica.**

CELLULITE E FESTE NATALIZIE

La ritenzione idrica e il gonfiore da carboidrati è all'ordine del giorno durante il periodo delle feste. Per sgonfiare e idratare il corpo sono una buona abitudine **tisane, tè e centrifughe ricche di fibre.** «Durante il giorno fa benissimo consumare centrifughe di frutta e verdura, meglio se di stagione, come sedano, mela, kiwi e mela. È ottimo dal punto di vista detox anche il melograno, buona fonte di idratazione e potassio. Il tè verde, un antiossidante naturale, è in grado di accelerare il metabolismo e va bene come pre-festivo. Per la sera il consiglio è di bere tisane al finocchio, zenzero, melissa, dall'azione digestiva e depurante. In questo modo si attenua il senso di gonfiore e si aiuta la diuresi», spiega la dottoressa Shamini Sandanaeasuran, medico estetico e nutrizionista presso la clinica di medicina e chirurgia estetica Juneco con sedi a Roma Est e Milano City Life.

L'UTILIZZO DELLA CALZA ELASTICA

L'inverno, complici le basse temperature, è il momento ideale per utilizzare le **calze a compressione graduata** che migliorano la circolazione e danno un effetto leggerezza alle gambe. «La ritenzione idrica rappresenta un elemento fondamentale nella genesi del processo patologico che conduce alla cellulite. L'utilizzo della calza elastica a compressione graduata è pertanto consigliabile sia in inverno che in estate. Oggi esistono modelli a fibra sottile che lasciano respirare la pelle e appaiono più confortevoli. Utile forse ricordare che la misura "denaro" si riferisce al peso della stoffa e non al grado di compressione (la sua unità di misura di pressione è invece il millimetro di mercurio mmHg)», [ha spiegato Marco Boiocchi Delfrate, medico estetico, di MioDottore a Vanityfair.](#)

LEGGI ANCHE

[Paola Turani mostra la cellulite e si schiera contro il mito della perfezione assoluta](#)

LEGGI ANCHE

[Sharon Stone e tutte le star over 60 con fisico bestiale](#)

MORE



BEAUTY STAR

Depilazione intima: così fanno le star

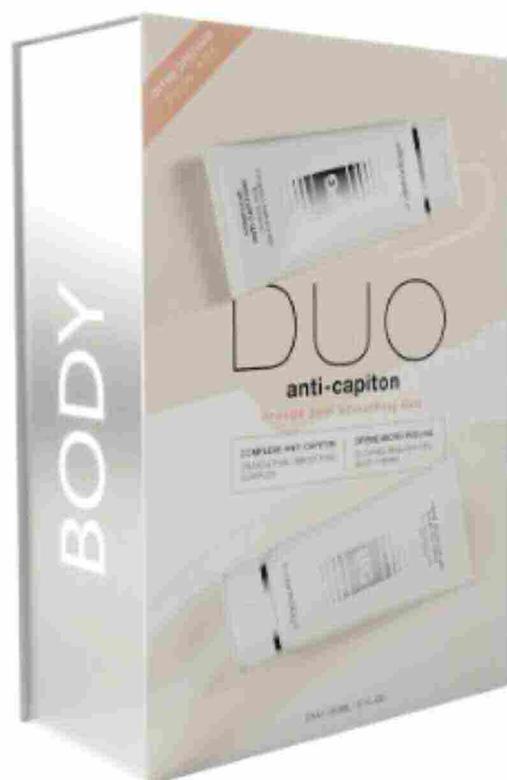
di REDAZIONE BEAUTY



CAPELLI

Capelli, gli accessori per illuminare le acconciature durante le feste

di ILARIA PERROTTA



11

I nuovi trattamenti anticellulite

LPG, Duo Capitons, il kit per combattere gli inestetismi della cellulite. Il Complexe Anti-Capitons ne riduce l'aspetto, mentre la Crème Micro-Peeling migliora il rinnovamento cellulare per una pelle di seta.

Costa: 73,50 euro