

EDIT S.r.l. - Anno XVII n. 4 Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/B Legge 662/96 45% - Milano

€2 SOLO AL MESE

Pratica

APRILE 2004

**PSICOLOGIA
I SOGNI
CI INSEGNANO
A VIVERE
MEGLIO**

MODA
Le magliette
ultimo grido

COPPIA
Quando lui chiede
"troppo" in amore

VITA D'OGGI
HO BISOGNO
DI TEMPI PIÙ LENTI

LA MIA STORIA
Mio figlio ha ricevuto
attenzioni da un adulto

psicoproblema

MI SENTO SEMPRE ESCLUSA

"Da vendersi solo
abbinata a
"Bella" al prezzo
complessivo
di € 2,20"

FAI DA TE
8 SCHEDE FACILI
DA CONSERVARE



cardigan sportivo



tenda multicolor



insolito merluzzo



aiuole mignon

**BRICOLAGE
CUCINA
PIANTE E FIORI
TRICOT** pag. 130

BENESSERE SPERIMENTA LA PAUSA PRANZO PER STARE IN FORMA

CELLULITE: INIZIA IL "COUNT DOWN"

Le vacanze si avvicinano. Meno quattro mesi, meno tre, meno due... Il tempo stringe e cuscinetti e pelle a "buccia d'arancia" ci assillano ogni giorno di più. Per correre ai ripari, ecco tutte le strategie più mirate. Scegli quella che fa per te

con la consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano

di Anja Belfiore

L'estate si intravede appena, ma il pensiero è fisso lì. Sui punti critici del tuo corpo colpiti da cellulite e adiposità. Che presto non potrai più occultare con abiti e calze scure e pesanti. Insomma è il momento di affrontare la cellulite. Ecco come in quattro o in due mesi.

Una "guerra" che comincia a casa tua

Le creme funzionano? Sì, a patto che non siano l'unica strategia anticellulite. Sono infatti un ottimo supporto a trattamenti in istituto o dal medico estetico. L'importante è la costanza. Ma come orientarsi tra i numerosissimi prodotti venduti in profumeria o in farmacia? Impara a leggere le etichette. Il tuo problema è la ritenzione idrica? Scegli le formule ricche di escina, ippocastano, edera, centella asiatica e sostanze drenanti

per combattere gli edemi. Vuoi contrastare il grasso? Caffèina, tè, estratti di alghe, fucus e attivi ricchi di iodio hanno una spiccata azione antigrasso. Hai anche problemi di capillari? Ecco i trattamenti a base di tè verde, ginkgo biloba e frutti di bosco, con funzioni protettive. Puoi scegliere tra i gel (pratici e a rapido assorbimento) e le creme: più ricche, richiedono un automassaggio. I primi risultati? Dopo 2 o 3 mesi di uso continuo.

RICONOSCI COSÌ I TRE STADI

La cellulite ha "intaccato" la tua silhouette o è un piccolo inestetismo? Scoprillo con noi.

1 Leggera, edematosa

Gonfiore, tono pastoso al tatto, cuscinetti e pesantezza alle gambe: è la prima fase caratterizzata dal ristagno dei liquidi. Premi con un dito, resta una fossetta bianca che scompare dopo qualche secondo.

2 A buccia d'arancia

Con la mano piatta, avverti tanti granuli. La pelle è fredda. Il ristagno dei liquidi distanzia le cellule di grasso, formando una rete fibrosa: il microcircolo difettoso ne ha alterato il metabolismo.

3 Pelle a materasso

Se pizzichi i punti critici, i noduli sono doloranti, se premi rimane a lungo un segno bianco. È la fase sclerotica, con i tessuti gonfi, molli e cianotici. Anche i capillari, dilatati e compressi tra cellule e liquido, sono fragili e si possono rompere.

Se hai quattro mesi di tempo

Hai deciso di mettercela tutta: dalla dieta bilanciata all'attività fisica. Ecco i trattamenti che puoi abbinare alle tue nuove regole di vita.

■ NEI CENTRI ESTETICI

● **Linfodrenaggio manuale** Grazie a lenti sfioramenti e leggere pressioni, l'estetista stimola l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Costo: da 45 euro per 50 minuti.

● **Mass Up** È un massaggio manuale dolce e progressivo, che spinge il liquido stagnante dalle parti più profonde (il tessuto adiposo) verso il derma in superficie. Qui i liquidi sono assorbiti dai vasi sanguigni e linfatici ed eliminati per vie naturali. Funziona molto bene in associazione con l'Endermologie (vedi dopo). (Info: Associazione Mass Up, tel. 02798630). Provalo una volta la settimana per 4 mesi. Costo: da 80 euro per 30 minuti.

● La proposta dei Dibi Center

Ormai in tutti questi centri estetici il "problema" cellulite è inserito in cicli di trattamenti per il corpo. La strategia dei Dibi Center va seguita una-due volte la settimana per quattro mesi, combinando o alternando i trattamenti che seguono.

● La preparazione della pelle

L'estetista comincia a eseguire uno scrub. E poi applica un fango a 38°, che ha una funzione osmotica e fa sudare eliminando le tossine. La zona colpita da cellulite è sempre più fredda, proprio perché meno irrorata dal sangue. Gli oligoelementi contenuti nei fanghi, i principi attivi delle alghe e gli oli essenziali di origano, rosmarino e lavanda servono a rimineralizzare la parte.

● **DiBibody Dren** È un'apparecchiatura che attua un drenaggio mirato, aiuta a



riassorbire i liquidi e veicola i principi attivi in profondità. Dopo che l'estetista ha massaggiato un gel (in confezioni monouso), proprio per mantenere sempre "fresche" le sostanze attive, fa indossare alla cliente una tutina "usa e getta" bagnata e calda. E poi applica due fasce in caucciù con elettrodi che, grazie a impulsi dolci, massaggiano senza pizzicare. L'ultima fase del trattamento prevede un momento di relax particolarmente piacevole. Si conclude con un massaggio mediante oli essenziali. Costo: da 59 euro per un'ora.

● **DibiBody Lipo** È ora il momento di sciogliere il grasso libero dall'acqua. Anche in questo caso, l'estetista esegue un'elettrostimolazione, avvolgendo le parti interessate con bende imbevute di un gel riducente. Gli elettrodi non toccano direttamente la pelle e la sensazione è gradevole. Costo: da 59 euro per un'ora.

● **DiBibody Tonic** Conclude il ciclo di trattamenti con la tonificazione dei muscoli. Ha quattro programmi pensati sia per chi non è assolutamente allenato, sia per chi pratica già attività fisica. ➤

Qualche consiglio "flash"

- È cosa nota: devi bere due litri al giorno di acqua oligominerale. Per ricordarti di vuotare il bicchiere, predisponi un timer sul cellulare o scrivilo sul "salva schermo" del computer.
- Toccasana per la compattezza della pelle, le vitamine vanno assunte alternando carne, uova e pesce. Occhio al sale: si nasconde in dadi, formaggi stagionati e salumi.

I prodotti scelti per te: prova il più adatto alle tue esigenze



Contro la cellulite, i **Sali Marini Iodati** (5 buste x 500 ml, € 39,10) e il fango **Algomud Thalmer** (10 buste x 100 ml, € 50,40).



Celluli-Choc Biotherm (200 ml, € 39,00) deve la sua efficacia a un concentrato di cacao ricco di attivi ed estratti vegetali.



Stimola il metabolismo cellulare, attiva la lipolisi e funge da barriera antigrasso: è **Liposyne Vichy** (200 ml, € 24,00).



Con un concentrato di alghe marine e oli essenziali: è il **Fango Ultra-rapido Anticellulite Collistar** (500 ml, € 38,80).



A base di due alghe marine, **Sistema Cellulite Forza 2 Crema Azione Urto Bioetyc** (400 ml, € 20,90) combatte la pelle a materasso.



Bikini Celluli-Diet Dior (200 ml, € 39,90) vanta una tecnologia innovativa: il Body-Caps Diffusion System.



I tessuti diventano più tonici con **Specifica Gel Anti Cellulite [Pelle] Skin Care** (200 ml, € 12,59 su catalogo Professione Bellezza).



Cellu-Tech Programma Termale Venus (200 ml, € 12,90) è un anti-cellulite drenante con sali minerali termali e alghe marine.



cellulite: inizia il "count down"

I prodotti scelti per te



Il **Siero Bio-Attivo Cellulite Terme di Saturnia** (8x8 ml, € 95,50) è un trattamento intensivo a base di fitosomi ed estratti vegetali.



Efficace contro la pelle a buccia d'arancia: **Perfect Forms Cellu Light Germaine de Capuccini** (200 ml, € 47,00).



Di facile applicazione e a penetrazione rapida, ecco l'**Hydro Gel Trattamento Cellulite Farmogal** (100 ml, € 28,00).



Un gel delicato, che si assorbe velocemente con il 10% di caffeina attiva, escina e liftilina: **Body Lift 10 Lierac** (200 ml, € 35,00).



Una sinergia di oli essenziali contro la cellulite specifica per il massaggio: è **Bioessence Cell Intégrée** (50 ml, € 43,00).



Con estratto di alghe marine: **Crema Gel Trattamento contro gli Inestetismi Cutanei da Cellulite Nativa di Cupra** (150 ml, € 9,55).

Un tocco in più

E per completare le tue strategie anticellulite, ecco gli integratori mirati. Come **Centellase Aventis** (30 compresse, € 13,50). A base di centella asiatica, riattiva la circolazione, alleviando le gambe pesanti e contrastando la cellulite. Anche **Cell-Plus Linfodrenyl® Biosline** (2) (16 bustine, € 16,00) stimola il drenaggio e brucia i grassi. Meglio se abbinato alla **Crema Gel Effetto Caldo Biosline** (1) (250 ml, € 21,00), lipolitica e drenante.



Bio-impulsi calibrati rendono questo trattamento assolutamente indolore e piacevolissimo. Hai anche problemi di pancetta? Allora, associa l'azione di Tonic G, l'apparecchio che con quattro elettrodi sull'addome e sui glutei esercita una tonificazione mirata. Costo: da 59 euro per un'ora. (info: NV 800155555 o www.dibicenter.it).

■ DAL MEDICO ESTETICO

Diversamente dal centro estetico, il medico può iniettare farmaci per un'azione "dall'interno". Fondamentale una prima visita per verificare lo stadio della cellulite e scegliere così la terapia "ad hoc".

● **Ossigeno-ozono terapia** Consiste in infiltrazioni sottocutanee di una miscela di ossigeno e ozono che scioglie i grassi e favorisce l'eliminazione dei liquidi per vie

naturali. Riattiva la circolazione del sangue. Non provoca dolore, ma solo un lieve bruciore. Sono consigliati almeno 15-20 trattamenti una volta la settimana. Il costo medio a seduta è di 40 euro. (info: Associazione Sostenitori Ossigeno-Ozono, tel. 035299573 o www.ossigenoozono.it).

● **Carbossiterapia** Lo scopo è ripristinare il corretto funzionamento della circolazione con iniezioni sottocutanee di anidride carbonica, che rivitalizza i tessuti, riossigenandoli. Viene utilizzata una siringa con un ago sottile collegata a una apparecchiatura che eroga il gas. Essendo già presente nell'organismo, non ci sono problemi di allergie. Sono consigliati almeno 10-15 trattamenti settimanali.

Il costo a seduta è di circa 55 euro. (info: Associazione Italiana Carbossiterapia, tel. 024986864 - 02744628 o www.carbossiterapia.it)

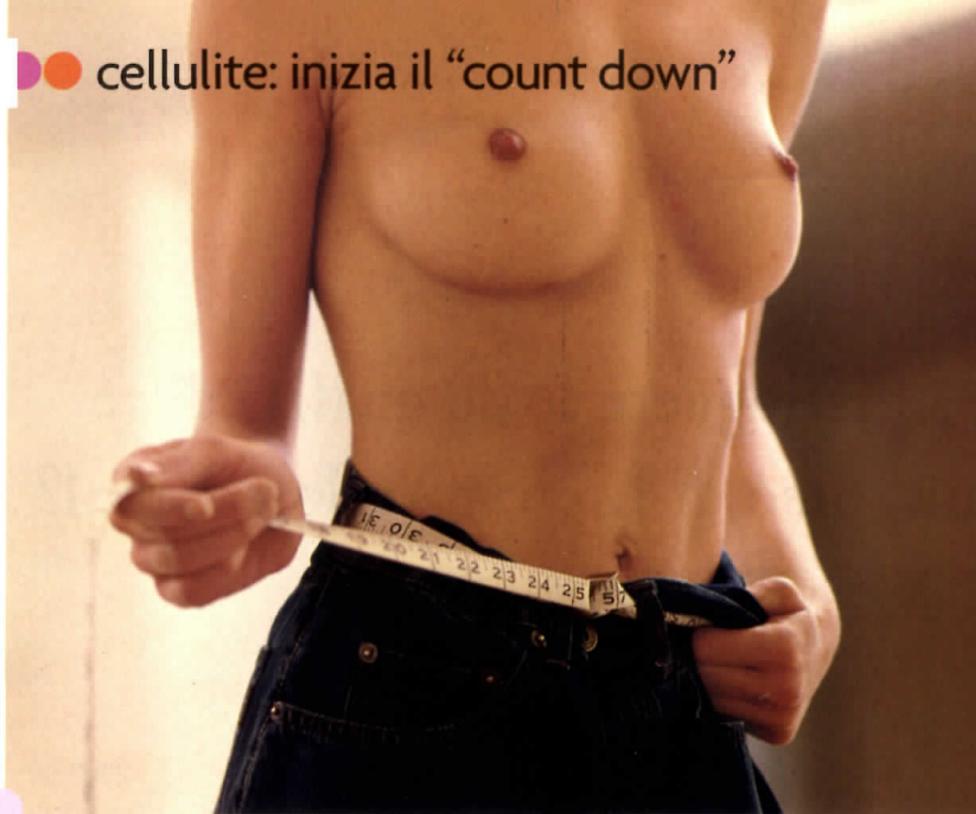
● **Mini-liposcultura** È proprio la soluzione più drastica, da effettuarsi in inverno per essere pronta ad affrontare l'estate. Va eseguita da un chirurgo plastico che, attraverso una microcannula, aspira il grasso accumulato su zone delimitate. In questo modo la linea apparirà più armoniosa. Da abbinare, quando il medico lo ritiene opportuno, all'endermologie (vedi pagina successiva). Costo: a partire da 2 mila euro. ➤

RIMODELLA COSÌ LA TUA FIGURA

Si chiama "Target Zone" ed è un nuovo programma proposto da aprile nei Centri Figurella. Si rivolge alle più giovani con l'obiettivo di aiutarle a ridisegnare la silhouette, eliminando i cuscinetti e rassodando i tessuti. Gli esercizi eseguiti nel lettino con una cupola che ne mantiene costante la temperatura,

mirano a rimodellare i punti critici (glutei, vita e cosce). I bagni di ossigeno attivo all'interno di un "uovo" tecnologico sgonfiano in modo graduale e rendono morbida la pelle. Il dietologo insegna a mangiare sano, senza troppe rinunce. Per saperne di più chiama il 199144340 o vai sul sito www.figurella.it

●● cellulite: inizia il "count down"



I prodotti scelti per te



Contrasta la cellulite e ridona tono ai tessuti. È **Scultura Trattamento Urto Biosan** (500 ml, € 40,00) dotato di bendaggio.



PerfectSlim Notte L'Oréal Body-Expertise (200 ml, € 19,69) è un gel drenante anticellulite ad azione notturna.



Body System Control Patricia Milton (200 ml, € 28,00) combatte la cellulite, la ritenzione e le adiposità localizzate.



Il Trattamento Corpso Urto Linea Mediterraneo F.lli Carli (30 x 10 ml, € 35,00) è arricchito con i principi attivi della buccia d'arancia.

Se hai due mesi di tempo

■ NEI CENTRI ESTETICI

● **Elettrostimolazione e ionoforesi**

Apporta benefici al tono muscolare e alla circolazione e aiuta a tonificare. Utilizza la corrente trasmessa tramite elettrodi applicati su bende, in molti casi, imbevute di attivi veicolati in profondità. Costo: da 45 euro a seduta.

● **Pressoterapia** Si indossano dei gambali particolari che si gonfiano e si sgonfiano, esercitando un massaggio benefico per la circolazione. Da abbinare all'elettrostimolazione o alla mesoterapia. Costo: da 40 euro a seduta.

● **Endermologie** Si indossa una speciale tutina per far scorrere meglio un rullo che aspira e rilascia la pelle. Aumenta la vascolarizzazione del tessuto, produce un effetto drenante e l'epidermide si rassoda.

Costo: da 50 euro a seduta.

● **Criolettroforesi** Sfrutta il campo elettrico per applicazioni di principi attivi ad azione lipolitica e drenante. Questi vengono miscelati in un cilindro di ghiaccio collegato a un generatore di corrente e messo a contatto della pelle. La corrente trasforma i principi attivi in ioni che penetrano con molta facilità. Il freddo ha anche un'azione vasocostrittrice. Costo: da 115 euro per una seduta di 40 minuti.

● **La proposta dei Centri Intégrée** Per chi ha poco tempo e vuole ridurre la pelle a "buccia d'arancia", c'è un pacchetto di 14 sedute. Ecco i trattamenti.

● **Fangoaromaterapia e Fulltron** Il primo è un fango crema che stimola il metabolismo cutaneo e migliora la circolazione. L'altro è un elettrostimolatore, che tonifica i

muscoli, facilitando l'eliminazione dei liquidi.

● **Thermowit e Biotrans** Il primo unisce micromassaggio, infrarossi ed elettroterapia, il secondo abbina la microlettroforesi che fa penetrare in profondità i principi attivi, alla biossigenazione. Che, tramite aspirazione controllata, apporta ossigeno alle cellule. Costo: da 805 euro per il programma base senza apparecchiature, da 941 con queste ultime.

(info: NV 800802021 o www.integree.it)

■ DAL MEDICO ESTETICO

● **Microterapia** Evoluzione della mesoterapia, prevede delle iniezioni superficiali, che depositano sottocute sostanze ricche di sale, in grado di richiamare i liquidi dal tessuto adiposo verso il derma, per poi eliminarli. Costo: da 80 euro a seduta.

● **Omeomesoterapia** Seguendo i punti dell'agopuntura, il medico inietta soluzioni omeopatiche diverse a seconda della cellulite. Costo: da 50 euro a seduta.

● **Elettrolipolisi** Attraverso una dozzina di aghi sottilissimi, inseriti sottocute, passa una corrente a basso voltaggio che smuove gli accumuli di grasso. Costo: da 70 euro a seduta.

Quel che conta è eliminare i liquidi in eccesso

Dovuta in parte a componenti ereditarie, in parte a scorrette abitudini di vita (dalla dieta alla scarsa attività fisica), la cellulite si manifesta già nell'adolescenza. Colpisce il 90% delle donne, anche se si nota solo nel 30% dei casi. È grasso edematoso, che cioè trattiene l'acqua. Si crea, così, un circolo vizioso, perché l'acqua che

ristagna impedisce il corretto utilizzo del tessuto adiposo: l'organismo non riesce a bruciare quello inzuppato d'acqua. Ciò che davvero conta in una strategia anticellulite è l'eliminazione dei liquidi in eccesso. In tal modo il tessuto adiposo si "asciuga", per poi essere "attaccato" con esercizi specifici e una dieta mirata.