

• CURARSI • PIACERSI
MARZO 2001 • L.3.500

• CONOSCERSI

ANNO XXIV - N.3 SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE
662/96 - VERONA SPAGNA: ESB 400
MONDADORI - RODALE

**CAPELLI
BELLI E SPLENDENTI**
... con la vitamina H

Starbene

-2 KG

IN 3 GIORNI
con la dieta delle mele

**20 RICETTE DOLCI
PER FARE
PIU' SESSO**
(e meglio!)

PROVA ORA!
4 NOVITA'
ANTICELLULITE

Allergia o intolleranza?
Scopri i tuoi cibi no

**ARRIVA LO
PSICOGINECOLOGO
CHE TI GUARISCE CORPO E MENTE**

Dieta vegetariana

- più magra senza carne
- il menu a rischio zero
- i consigli degli esperti

30 **ASTUZIE PER
SEMBRARE SEMPRE
UNA RAGAZZINA**



un corpo quasi perfetto

Un nome complicatissimo e che poche conoscono, *panniculopatia edematofibrosclerotica*, per un inestetismo in realtà diffuso tra l'80 per cento delle donne italiane. Sì, stiamo proprio parlando della cellulite, la nemica numero uno dei nostri glutei. E che, spesso, si diffonde a macchia d'olio anche su fianchi, cosce, ginocchia. Per sconfinare, in alcuni casi, persino sulla pancia. Sei stanca di lottare perché dopo tanto tempo non hai ancora ottenuto risultati? Il nostro consiglio è: non arrenderti. Ma ricorda che la guerra deve essere combattuta su parecchi fronti.

Una sola soluzione non ti darà mai risultati

Le strategie anticuscinetti ormai non si contano. Ma nessuna di loro, da sola, funziona. Parola delle nostre quattro amiche che, finalmente con un corpo sodo e compatto (sono fra le poche che aspettano senza timori la faticosa prova del costume da bagno), ci raccontano come hanno sconfitto la pelle a materasso. Ognuna ha scelto una tecnica diversa. C'è chi ha optato per i metodi casalinghi e chi, invece, si è rivolta a un medico. Ma sono tutte d'accordo sul fatto che, per ottenere un fisico giovane e liscio, è indispensabile darsi anche una regolata a tavola e risvegliarsi dalla pigrizia. Perché alimentazione e sport sono fra le migliori armi per la tua guerra.



Sei magra? Sei a rischio anche tu!

La cellulite non è un'esclusiva di chi è sempre in lotta con la bilancia e, infatti, possono averla anche le magre. Come mai? Fra le cause di questo inestetismo vanno segnalate le predisposizioni familiari o legate alla razza (le donne mediterranee sono più colpite rispetto alle africane). Abitudini alimentari scorrette: mangiare poco non significa mangiare bene. Fattori collegati al sesso: la distribuzione dei grassi su cosce e glutei è tipicamente femminile. Ma può essere scatenata anche dall'azione degli ormoni che, per esempio nelle adolescenti, favoriscono il ristagno dei liquidi fra le cellule adipose.

con la bicicletta

Su e giù per i pendii a cavallo della mountain bike inseguendo l'amore. Per Simona l'incontro con il suo fidanzato ha coinciso con la lotta ai rotolini di ciccia. E ora, la cellulite è solo un ricordo.



Simona, 35 anni

Cellulite

noi la combattiamo così

Testo: ALBERTA di GIORGIO Foto: PAOLO LANZ

È vero: liberarsene non è cosa da poco. Ma con impegno, costanza e forza di volontà la buccia d'arancia può essere sconfitta. Quattro di noi ce l'hanno fatta. Ecco come...



**Francesca,
24 anni**

con la microterapia

Scale a piedi. Grandi camminate invece di prendere l'autobus. Diete drastiche. Nessuno sforzo ha aiutato Francesca a far sparire l'aspetto a materasso della sua pelle. Finché un'amica le ha suggerito di puntare sulla microterapia. E ora si sente più tonica e attraente.



**Sara,
22 anni**

con l'endermologie

Una tecnica dolce (e piacevolissima) concentrata sui soliti punti critici per rimuovere gli accumuli localizzati: è questo il trattamento scelto da Alberta per recuperare gambe atletiche e glutei sodi dopo un lungo periodo di pigrizia che l'ha tenuta lontana dalla palestra e dalla piscina. Il risultato? Assolutamente soddisfacente. Anche dal punto di vista emotivo: adesso, infatti, le è ritornata voglia di fare sport.



**Alberta,
37 anni**

con la dieta

Se il buongiorno si vede dal mattino, Sara comincia la giornata con un centrifugato di ananas. E le sue buone abitudini continuano fino alla cena, a base di carne, pesce o formaggio accompagnati da verdura. Ma è convinta che per prevenire la cellulite non sia abbastanza. Perciò si concede un massaggio drenante ogni 15 giorni. E il suo fisico è davvero da invidia, asciutto e perfettamente levigato.

Com'è la mountain bike

All'aria aperta e a contatto con la natura. Simona ha scelto di combattere la ciccia pedalando. E in vacanza ci va in sella



Tempi: 3 mesi per vedere i risultati.
Costi: da 400 mila la bici; da 290 mila lire la cyclette.
Pro: è divertente.
Contro: funziona solo se sei costante.

IL PROGRAMMA PER TE

Sport e prodotti cosmetici: è una delle abbinata vincenti per sfoggiare un corpo a prova di cellulite. Ma per ottenere risultati soddisfacenti occorre essere puntuali sia nell'attività fisica che nell'applicazione delle creme. Come organizzarsi?

- Con due uscite la settimana di un'ora e mezza con la mountain bike, iniziando con pendii leggeri da intensificare nel tempo.
- Se il clima non lo permette, sostituisci la pedalata con 30 minuti di cyclette.
- Per aumentare gli effetti benefici del movimento, ok a massaggiare le zone critiche con un prodotto mirato, tutti i giorni.

“ Un fidanzato sportivo, vi assicuro, è il miglior antidoto contro la cellulite.

Da quando conosco Lucio, appassionato di mountain bike, passo i fine settimana da primavera ad autunno a cavallo della due ruote. Con effetti estetici strabilianti. Sin da giovanissima ho sempre lottato contro la buccia d'arancia sotto i glutei e nella parte posteriore delle cosce. In più, la ritenzione idrica mi provocava gonfiori e stanchezza alle gambe. Non ci crederete, ma dopo la prima uscita in bicicletta (più di due ore su un terreno misto) mi sentivo un'altra. E davanti allo specchio ho visto subito le caviglie più sottili. Sono bastati alcuni mesi di allenamento costante per far diminuire anche la cellulite. Ero così soddisfatta che ho cominciato a prendermi cura seriamente del corpo. Adesso, appena il tempo lo permette, il fine settimana balzo in sella e pedalo come una matta. Come se non bastasse, tutti gli anni (sto con Lucio da otto), verso maggio facciamo il giro della Corsica in mountain bike. Quando fa freddo o piove, sostituisco invece la bici con la cyclette. Ma non è tutto: per migliorare i risultati di tanti sforzi, mi sono affidata anche ai prodotti cosmetici. Finito di nuotare o appena uscita dalla doccia dopo la bici, applico creme o gel (a seconda della stagione) anticellulite, che faccio penetrare a fondo nella pelle con lunghi massaggi localizzati nei punti critici. Servono? Eccome! Naturalmente solo se abbinati ad attività fisica, rappresentano dei toccasana per una pelle compatta.

L'esperto: «Punta sulle attività aerobiche»



Elio Tascone
Preparatore atletico diplomato Isef.

Come tutte le attività aerobiche (nuoto, corsa, sci da fondo, pattini in linea), la mountain bike favorisce la riattivazione della microcircolazione negli arti inferiori e prevede un alto consumo energetico. Non solo: impegnando soprattutto le gambe (la solita zona critica in fatto di cellulite), ha anche un ottimo effetto sulla loro muscolatura (più è sviluppata, meno spazio lascia al grasso per localizzarsi). Insomma, pedalare è lo sport giusto per prevenire o attenuare la pelle a materasso. L'importante, però, è svolgere attività regolarmente e sempre per un periodo superiore ai 20 minuti (è dopo questo tempo che inizia il processo di dispendio dei grassi). In caso di pioggia, perfetto alternare la bici alla cyclette o, ancor meglio, al nuoto: il massaggio naturale dell'acqua sul corpo, infatti, permette una maggiore irrorazione sanguigna nei vasi capillari, con un doppio risultato di benessere ed estetico. Il mio consiglio? Abbinare al movimento aerobico un po' di stretching, per mantenere i muscoli elastici.

l'idea in più

Fango, crema, gel, spray. E tu, quale prodotto anticellulite preferisci?

Il Trattamento rassodante linea e tonicità Source active di Bionsen è un gel freschissimo che migliora il microcircolo. 150 ml, 23.500 lire, grande distribuzione.



Tonificante e restitutivo, il Bagno dermoplastico d'alga marine Collistar contribuisce alla lotta contro i cuscinetti. 400 ml, 36 mila lire, in profumeria.



La crema Nivea body trattamento rassodante con liposomi e vitamina E migliora la struttura della pelle. 200 ml, 12 mila lire, grande distribuzione.



Vaporizzato sulle zone critiche Lipofactor spraypatch invisible di Sanofi contrasta la cellulite in modo continuo. 50 ml, 54 mila lire, in farmacia.



Pratiche e ideali per chi è sempre in viaggio le bustine monodose Elasty-med di Sant'Angelica. 20 buste, 60 mila lire, in farmacia.



Dedicati a chi ha un po' di tempo per coccolarsi, i Fanghi d'alga Guam di Lacote vanno tenuti in posa per 45 minuti. 500 g, 56 mila lire. In erboristeria.



Hai vinto con la microterapia

Mai provato gli aghi che non pungono? Piazzati nei punti giusti eliminano i liquidi in eccesso. E l'aspetto delle gambe migliora



Non sono longilinea, ma non ho mai dovuto lottare con la bilancia per perdere peso. In compenso, la mia proverbiale pigrizia (tutti gli amici mi prendono in giro perché non mi smuovono neppure le cannonate) ha lasciato qualche segno sul mio corpo. Sempre gli stessi, purtroppo: quegli odiosi rotolini cellulitici sui fianchi che intere giornate a stecchetto per disintossicarmi non riuscivano a sconfiggere. Stavo per arrendermi quando una mia amica mi ha parlato della microterapia. Al solo sentirla nominare ero già terrorizzata. Pensavo si trattasse di un metodo doloroso e invasivo. Invece, una volta fissato l'appuntamento con il dermatologo che ha diagnosticato una cellulite edematosa (cioè causata da una forte ritenzione idrica), ho scoperto che con una decina di sedute velocissime (15 minuti l'una) potevo finalmente risolvere il mio problema. E così è stato. Sdraiata su un lettino, il dottore appoggiava sulle zone di pelle da trattare una piccola ventosa con all'interno un ago corto e sottile. Durante l'applicazione sentivo solo una leggera pressione ma nessun dolore: rimanevo lì, in attesa che le "ventosette" agissero. Per ottenere un risultato da applauso mi ci sono volute dieci sedute. Ma vi assicuro che già dalla terza mi vedevo più sgonfia e riuscivo a indossare meglio i pantaloni. Miracolo? No. La microterapia, a patto che sia accompagnata da un'alimentazione controllata, è un trattamento anticellulite efficacissimo.



Tempi: tre mesi.
Costi: dalle 100 alle 150 mila lire a seduta.
Pro: adatta a tutte le donne ed età.
Contro: i risultati sono soggettivi.



l'idea in più

Desideri glutei sodi e gambe da star? Il tuo alleato è lo stepper. Facile da usare (magari davanti alla televisione per non annoiarti mentre ti alleni), stimola la muscolatura. In più, associato alla microterapia, ne aumenta gli effetti benefici. Mezz'ora al giorno di questa attività, infatti, prevede un consumo energetico che ti aiuta a smaltire velocemente i ristagni di liquidi "messi in moto" dal trattamento. *Mini Stepper Carnielli, 149 mila lire.*

IL PROGRAMMA GIUSTO ANCHE PER TE

La microterapia è una tecnica che viene eseguita con un dispositivo monouso chiamato SIT (Skin injection therapy): una sorta di piccola ventosa rigida dalla cui cavità esce, per un paio di millimetri, un ago molto sottile.

- Senza causare dolore e, soprattutto, evitando di rompere i vasi capillari, viene iniettata sottopelle una soluzione ipersalina che, per osmosi, richiama i liquidi dalla profondità del grasso verso il derma. Qui, i vasi sia capillari che linfatici assorbono questi liquidi in eccesso e li eliminano per vie naturali (pipì).
- Per ottenere buoni risultati occorrono 10/15 sedute, a distanza di una settimana l'una dall'altra.
- Perché la microterapia regali un corpo ben levigato va associata a un regime alimentare povero di sodio e a una serie di massaggi professionali (da eseguire nei centri estetici una volta la settimana) per favorire il drenaggio dei liquidi.



Antonino Di Pietro
Dermatologo a Milano.

L'esperto: «Via i liquidi»

Francesca soffreva di una forte ritenzione idrica che, nonostante la giovane età, aveva causato la comparsa e l'aumento della sua cellulite. Dopo averla visitata ho pensato subito di intervenire con la microterapia. Per combattere efficacemente l'antiestetica pelle a materasso, infatti, è di estrema importanza eliminare

drasticamente il ristagno dei liquidi che impedisce la lipolisi, cioè lo scioglimento dei grassi. Non a caso Francesca, pur seguendo periodicamente delle diete, non riusciva a buttare giù i cuscinetti adiposi. La spiegazione è molto semplice. La cellulite potrebbe essere paragonata a una spugna inzuppata di acqua che non riesce a bruciare neppure se messa tra le fiamme. Basta però strizzarla ed ecco che il fuoco non avrà difficoltà ad aggredirla subito. Lo stesso succede

per la pelle: quando il tessuto adiposo è intriso di liquidi, l'organismo non riesce a utilizzarlo. Ed è qui che interviene la microterapia: con la sua soluzione ricca di sali favorisce l'eliminazione dell'acqua in eccesso e rende disponibili gli accumuli di adipe che, a questo punto, si trasformano in energia da consumare. Motivo per cui, per ottenere risultati evidenti, alle mie pazienti consiglio sempre di abbinare questo trattamento ad attività fisica costante oltre che a una corretta alimentazione.

Cellulite k n dieta e massaggi

Perché curare, quando è così facile prevenire? Questa è la teoria di Sara. Che della cellulite non ne vuole assolutamente sapere...



l'idea in più

Per far penetrare più a fondo i principi attivi delle creme da massaggio, durante la doccia libera la pelle dalle cellule morte con il guanto esfoliante *Magic peeling*. Leggero come la seta, è realizzato con fibre di cellulosa naturale ricavata dalla ginestra e tessuta in fili di diametro non omogeneo e in diversi gradi di elasticità. Una volta inumidito diventa abbastanza ruvido per un'azione scrub efficace ma non aggressiva né irritante. 23.900 lire, in profumeria.

“ Sono giovane, magra, piuttosto dinamica, non particolarmente golosa. Non mi definirei, insomma, un soggetto a rischio cellulite. Eppure, se mi metto con le spalle allo specchio e compio una torsione del busto per controllare glutei e cosce, a volte mi sembra di vedere apparire un accenno di questo inestetismo da cui vorrei tenermi alla larga. Tant'è che, come *Starbene* insegna sempre, seguo un'alimentazione sana e variegata, ricca di frutta e verdura, proteine, carboidrati. Ma povera di grassi animali. Di solito inizio la mia giornata con una centrifuga di ananas fresco. A pranzo alterno pasta o riso con un filo di olio crudo. Mentre a cena preferisco carne, pesce o formaggi freschi, accompagnati da verdura. La frutta? Di stagione, rappresenta la mia merenda ideale. E poi, per abitudine, non bevo alcolici (solo qualche birra se esco con gli amici), cerco di limitare le sigarette (non sono, fra l'altro, acerrime nemiche della circolazione?), raramente mi concedo dolci (per fortuna me ne piacciono pochi). E se mi capita di sgarrare, nei due giorni successivi mi impongo di mangiare minestrone o bere tisane per disintossicarmi. Ma per scongiurare il pericolo della buccia d'arancia, appena posso mi sottopongo anche a massaggi linfodrenanti: una vera pacchia! È difficile che abbia le gambe pesanti o che verso sera le mie caviglie siano gonfie. Però sentire le dita dell'estetista su ginocchia, fianchi e glutei mi regala benessere e relax. ”



Tempi: 2 mesi con dieta e massaggi.
Costi: da 50 mila lire ogni massaggio.
Pro: economico e non faticoso.
Contro: difficile se sei golosa.

IL PROGRAMMA GIUSTO ANCHE PER TE

Prevenire è meglio che curare. Ecco allora che un'alimentazione corretta, purché assicuri tutti i nutrienti, ti può tenere alla larga dalla cellulite.

A colazione prendi una fetta di ananas (non solo il centrifugato) con una tazza di latte scremato e una manciata di cereali.

- Per pranzo si a pasta o riso conditi con pomodoro e una spolverata di parmigiano (saltuariamente puoi aggiungervi due o tre cucchiari da minestra di legumi per un giusto apporto proteico), accompagnati da verdura (due volte su cinque scegli la ad alto apporto proteico, come per esempio spinaci o cavolfiore).
- A cena ok a carne, pesce o formaggi freschi (vanno consumati almeno 8-10 volte la settimana per assicurare al tuo organismo la giusta quantità di ferro).
- Va bene concedersi qualche massaggio ma ricorda che, per mantenere attiva la circolazione, non c'è nulla di meglio che una bella camminata quotidiana.



Oliviero Sculati
Dietologo alla
Asl di Brescia

L'esperto: «Sì ai minestrone»

Per essere davvero sana, una dieta deve garantire all'organismo il giusto apporto di nutrienti. È importante, quindi, non

basarsi mai sui soliti "sentiti dire" perché possono non corrispondere alla verità. Per esempio: l'effetto drenante dell'ananas non è in realtà dimostrato (se non per quel che riguarda il gambo

che, comunque, non fa miracoli). E se centrifugato, questo frutto perde ben 2/3 delle sue vitamine e 1/3 di minerali. Che vengono trattenuti nelle parti che l'elettrodomestico non sprema. Il mio consiglio, quindi, è di preferire una bella fetta al semplice succo. Qualche altro suggerimento. Buona l'idea di Sara di concedersi minestrone e insalate dopo le grandi abbuffate che, di solito, prevedono quantità massicce di zuccheri che l'organismo tende a diluire trattenendo i liquidi. Ma, anche in

questo caso, occorre tener conto di un apporto nutrizionale calibrato. Così, il piatto di zuppa non perde la sua funzione "disintossicante" se integrato con altri alimenti proteici. Per finire, è importante assicurarsi la giusta dose di minerali come il calcio che trovi nel latte (nella versione scremata non compromette la linea) e il ferro: indispensabile mangiare carne o pesce 8-10 volte la settimana. Così modulata, la dieta ti offre un apporto complessivo di nutrienti ben bilanciato.

Più lis 'a n'endermologie

Un trattamento godurioso che ti dà l'impressione che le tue gambe riprendano vita. E, alla fine, le senti leggerissime



Tempi: 15 sedute.
Costi: 100 mila lire a seduta.
Pro: una tecnica dolce adatta a tutte le età.
Contro: va abbinata a una dieta.

“ Facevo molto sport: nuoto tre volte la settimana, palestra quasi tutti i giorni e sci ogni week end dall'inizio alla fine della stagione invernale. Eppure, nonostante avessi gambe e glutei belli sodi, un filo di cellulite è sempre stato lì in agguato. La situazione è peggiorata da quando mi sono impigrata. Adesso nuoto solo in estate. Non riesco più ad andare in palestra. E anche se continuo a sciare mi sono resa conto che non è sufficiente per mantenere sotto controllo cuscinetti e buccia d'arancia. Inutile dire che le ho pensate tutte per recuperare tonicità e levigatezza. Finché ho sentito parlare dell'endermologie: una tecnica che favorisce la microcircolazione locale e consente di migliorare l'aspetto della pelle. Come funziona? L'estetista, con una specie di doppio rullo, effettua un massaggio dalle caviglie ai fianchi. Una vera libidine perché, a ogni passaggio, senti davvero le gambe riprendere vita. E, alla fine del trattamento, ti alzi dal lettino con una deliziosa sensazione di leggerezza. Ogni seduta dura mezz'ora. Ma io vorrei non finisse mai. ”



l'idea in più

Puoi indossarle durante l'attività fisica. La sera sul divano davanti alla tivù. Oppure di notte per dormire. Le tute dimagranti *Lycia snella silhouette* agiscono favorendo un "effetto sauna". Sono, infatti, realizzate in un materiale che impedisce il passaggio dell'aria, provocando un aumento della temperatura nei punti critici che, a sua volta, incrementa la circolazione sanguigna a livello locale. Le parti avvolte dalla culotte sono quindi sottoposte a una forte traspirazione del tessuto cutaneo, con conseguente drenaggio dei liquidi in eccesso. Insomma, basta infilare *Silhouette shorts* o *Silhouette party* (la versione con fascia che agisce anche sulla zona addominale) per aiutarti nella lotta contro la cellulite. *Silhouette shorts* costa 42 mila lire. *Party*, 48 mila lire. In farmacia e nei negozi di sanitari.

IL PROGRAMMA GIUSTO ANCHE PER TE

L'endermologie consiste in una tecnica di aspirazione lieve della pelle in grado di ristabilire l'irrorazione vascolare. Grazie a questa ginnastica cutanea, che consente la ristrutturazione del tessuto connettivo, il trattamento stimola la circolazione sanguigna e linfatica, facilitando l'eliminazione delle tossine. In altre parole, permette di far scattare un processo naturale di smaltimento del sovraccarico adiposo, tonificando e rassodando la pelle al tempo stesso.

- Il procedimento è naturale, non invasivo e non prevede sostanze chimiche.
- La fase iniziale d'urto prevede due sedute la settimana (per un totale di 15), cui farne seguire due al mese di mantenimento.
- Per ottenere risultati evidenti, è bene associare l'endermologie a un'alimentazione studiata dalla nutrizionista, come quella proposta qui sotto o nella pagina precedente.



Evelina Flachi
Nutrizionista
dello Slim Line
di Milano.

L'esperto: «Ok con lo sport»

Anche se non frequenta più la palestra, Alberta fa movimento abbastanza regolarmente ed è attiva. Così, l'endermologie si è rivelata la tecnica giusta per amplificare l'azione vascolarizzante e tonificante dello sci. Questo trattamento, infatti, favorisce l'eliminazione delle scorie,

decongestiona i tessuti e garantisce sia un drenaggio linfatico che la riattivazione della circolazione sanguigna. Per ottenere i risultati raggiunti, l'endermologie è stata associata a un'alimentazione personalizzata. Ho consigliato ad Alberta di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno da alternare a tisane mirate: a base di tarassaco per un effetto depurativo, e di ipocastano di cui sono riconosciute le proprietà vasoprotettrici (in entrambi i

casi metti un cucchiaino da té di erbe in una tazza di acqua bollente, lascia intiepidire, filtra e bevi). E poi di prediligere cotture semplici, evitare fritti, utilizzare olio a crudo. La sua dieta prevede poco di tutto. Con preferenza per verdura e frutta di stagione. Carne e pesce. E anche carboidrati, ma in base ai consumi energetici. Le ho, invece, negato tutti i cibi ricchi di sale: formaggi stagionati, insaccati, scatolame... Un regime accettabile, no?

4 novità da provare subito

Credi di sapere tutto sugli anticellulite? Prova a leggere qui: scoprirai nuove tecniche ancora poco conosciute

PORTA LE BENDE TERMALI A CASA TUA

Fino a ieri erano un'esclusiva dei centri termali. E rappresentavano il trattamento professionale prediletto da migliaia di donne. Ma oggi le bende anticellulite imbevute di acqua "miracolosa" ed estratti di alghe sono disponibili anche per uso domestico. Le propone *Collistar* e le troverai da marzo nelle profumerie. Una volta applicate, grazie a fucus, alga corallina officinalis, laminaria digitata, estratti di edera, ippocastano, quercia marina e caffeina, svolgono un'azione riducente e rassodante. Come si usano? Avvolte sui punti critici vanno lasciate in posa 20 minuti almeno una volta la settimana. La confezione che contiene otto bende costa 66 mila lire.

ULTIME NOTIZIE

LA MESOTERAPIA ALL'ACIDO IALURONICO

La mesoterapia, il ciclo di punture sottocutanee di un liquido che scioglie la cellulite, si era già dimostrata efficace. Ma ora il cocktail "micidiale" si arricchisce di un nuovo ingrediente: l'acido ialuronico. «A differenza di quello utilizzato per rimodellare le labbra», spiega Andrea Di Leo, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva all'Istituto Galeazzi di Milano, «non è un "riempitivo" ma va semplicemente a rimpiazzare l'acido ialuronico presente nei tessuti, migliorando tono e compattezza della pelle». Per il resto, la nuova miscela è costituita da sostanze che aumentano il metabolismo cellulare a livello locale e contro la ritenzione idrica. Ogni seduta (ne servono 8/10) costa dalle 100 alle 150 mila lire.

ULTIME NOTIZIE



STARBENE CONSIGLIA

Per Simona le bende termali sono ideali. Applicare dopo lo sport, infatti, regalano anche qualche minuto di puro (e piacevolissimo) relax.



STARBENE CONSIGLIA

Il tuo problema, come per Francesca, è quello di aumentare il metabolismo cellulare? Anche l'acido ialuronico può darti una mano.

LA SATURAZIONE OSMOTICA

È un trattamento estetico intensivo con i sali termali salsobromiodidici di Salsomaggiore Terme. «Fra tante proprietà, ne hanno una in particolare», spiega Maddalena Montalbano, dermatologa allo studio milanese M&A. «Applicati sulla pelle sotto forma di gel ad alta concentrazione, attirano l'acqua all'esterno del tessuto. Il risultato è lo stesso di una forte sudorazione, che stimola il drenaggio nella zona critica». Coperti da una pellicola professionale e lasciati in posa per circa mezz'ora, vengono seguiti da un lieve massaggio al termine del quale alla paziente viene offerta una tisana drenante. Le sedute (il ciclo ne prevede da 8 a 15 a seconda dei casi) costano dalle 120 alle 150 mila lire.

ULTIME NOTIZIE

UNA CREMA SU MISURA IN VERSIONE "FAI DA TE"

L'acido capsico prende il nome dalla pianta da cui è estratto. I culturisti lo usano da anni per accelerare la sudorazione. Ma recentemente è stato scoperto che garantisce buoni risultati contro la cellulite: a basse concentrazioni aumenta la vascolarizzazione locale. «L'acido capsico», spiega la dottoressa Montalbano, «aiuta a eliminare tossine e buccia d'arancia». Si trova in farmacia (chiedi una concentrazione non oltre l'1,5 per cento) e va aggiunto a una crema a base di vaselina o lanolina (come *Nivea* o *Leocrema*). Che puoi arricchire ancora con un 6 per cento di iodio organico, ideale per bruciare i cuscinetti. 250 ml di crema preparata secondo questa ricetta costano da 30 a 40 mila lire.

ULTIME NOTIZIE

Anche fumo e abiti stretti sono nemici della cellulite



STARBENE CONSIGLIA

Un drenaggio puntuale dei liquidi può aiutare Sara a sfoggiare gambe e glutei senza cuscinetti. Magari quando dieta e massaggi non saranno più sufficienti.



STARBENE CONSIGLIA

Spalmata sulle zone critiche prima di andare a letto, questa crema può rappresentare la soluzione giusta per tonificare i tessuti di Alberta.