

come applicare le creme corpo su



# 10 IDEE PER RIMODELLARE LA SILHOUETTE

DAI CEROTTI PER LE ZONE CRITICHE  
AGLI INTEGRATORI AL CARCIOFO. ECCO LE NOVITÀ  
EFFICACI PER METTERE KO LA CELLULITE.  
E RECUPERARE TONO ED ELASTICITÀ

di LAURA D'ORSI scrivile su [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

## IL TRATTAMENTO PRÊT-À-PORTER

L'anticellulite ora si può anche indossare grazie a formule speciali da vaporizzare direttamente su collant o leggings. «Sono composte da microsferule che si sciolgono con il calore del corpo e rilasciano sostanze riducenti e tonificanti» spiega Antonella Antonini, cosmetologa. Come si usano? Spruzza il cosmetico nella zona dei glutei e delle cosce e attendi qualche istante che il tessuto si asciughi. Si applica così Perfect Body-Vesto Slim di Hanorah a base di estratti vegetali (24,90 euro).

## I PATCH A BERSAGLIO

La tecnologia transdermica, utilizzata anche per molti farmaci, sta alla base dei cerotti per la cellulite da applicare direttamente sulle zone critiche. «Contengono un mix di ingredienti concentrati e rilasciano i principi attivi in modo graduale riuscendo a penetrare fino al tessuto sottocutaneo» spiega Antonini. Per una strategia anticellulite efficace utilizza i patch un giorno sì e uno no, alternandoli a una crema da massaggio che riattiva la circolazione e tonifica i tessuti.

OBIETTIVO **tonificare**BxE  
BELLA PER  
L'ESTATEIL MASSAGGIO  
MECCANICO

Il metodo Lpg Endermologie è ideale per chi ama i trattamenti in istituto. Ecco come funziona: «Sulle zone interessate si passa un apparecchio dotato di piccoli rulli motorizzati e di un sistema di aspirazione. Si produce così un massaggio molto profondo, un vero e proprio scollamento dei tessuti, soprattutto adiposi» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Le cellule di grasso si disgregano e si smaltiscono più facilmente. Ma migliora anche la tonicità dei tessuti». In genere si consiglia una seduta alla settimana per un minimo di 6 trattamenti (info su [www.lpgitalia.it](http://www.lpgitalia.it)).

## LA CAFFEINA PURA

La tua migliore alleata? La caffeina, ingrediente molto diffuso nelle creme anticellulite. «Gli studi hanno dimostrato che dopo 5 minuti dall'applicazione, le molecole di caffeina sono già penetrate in profondità. E attivano un enzima capace di ridurre i grassi racchiusi negli adipociti» spiega la cosmetologa. Da alcune ricerche è emerso anche che le cellule adipose "dimagriscono" del 17 per cento se trattate con una concentrazione di caffeina all'1-2 per cento, che è quella media presente nei cosmetici.

LA GUAINA  
CHE TI LEVA  
DUE TAGLIE

La linea invidiabile delle star nasconde un segreto. Si chiama Spanx ed è una guaina che rimodella all'istante i contorni del corpo. La usano persino alcune insospettabili, come l'attrice Gwyneth Paltrow. La preferita è la versione maxi, da sotto il seno fino alle ginocchia (puoi acquistarla qui: [it.spanx.fr/shop](http://it.spanx.fr/shop)). Molti altri marchi di intimo producono le linee body shaping, che contengono e risolvono. «L'importante è non usare questi capi sempre. La compressione che esercitano può ostacolare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, peggiorando l'aspetto della pelle» raccomanda Di Russo.

## LA SMART LIPO

Oggi la silhouette, e in particolare i glutei, si possono scolpire con la luce. «La laserlisi è un trattamento di medicina estetica che utilizza un laser particolare, il neodimio-yag, in grado di rompere le cellule adipose senza danneggiarne altre» spiega Massimo Maida, chirurgo estetico. Dopo aver iniettato dell'anestetico locale, il medico introduce nel cuscinetto di grasso una sonda di un millimetro di diametro che contiene una fibra ottica da cui fuoriesce la radiazione. Il laser liquefa il tessuto adiposo che viene poi aspirato. La laserlisi non lascia segni e i risultati sono permanenti perché i cuscinetti vengono eliminati totalmente». Con una seduta si possono eliminare due cuscinetti per volta.

## LA GYM VASCOLARE

Una circolazione pigra è l'anticamera di cellulite e tessuti poco tonici. «I vasi sanguigni hanno bisogno di fare ginnastica. Il modo più semplice? Terminare la doccia con un getto di acqua fresca sulle gambe. «Dilatandosi e restringendosi a causa dello sbalzo di temperatura, i vasi migliorano il loro tono» spiega Di Russo. Si basano sullo stesso principio i cosmetici effetto caldo/freddo, a base di sostanze come il mentolo e gli estratti di peperoncino che danno lo sprint alla circolazione. ▶

F. Sinclair / Jalag / Van Kasteel

WWW.DONNAMODERNA.COM 103



# OBIETTIVO **tonificare**



## IL **DRINK** AL CARCIOFO

Stimola il fegato e la digestione, aiuta a eliminare le tossine ed è un aiuto contro la cellulite. Il carciofo, grazie al suo principio attivo, la cinarina, è un toccasana per la tua remise en forme. Non farlo mancare nella dieta. Oppure assumilo sotto forma di integratore. Ne trovi di specifici, arricchiti di aminoacidi, come le carnosina, che ti aiutano a bruciare più in fretta i grassi. È appena arrivato in Italia Alcachofa, un concentrato di estratto di carciofo in monodosi da sciogliere in mezzo litro d'acqua (minceurdiscount.it, 14 bustine 19,90 euro).

## LA CRIOLIPOLISI

Si avvale sempre del freddo, ma a temperature estreme, la criolipolisi, una tecnica per eliminare le adiposità localizzate. «Sulle zone da trattare viene appoggiato un apparecchio che "risucchia" e raffredda gli accumuli adiposi a meno 7 gradi» spiega la dottoressa Gabriella Di Russo. «Con questa botta di freddo, le cellule di grasso muoiono e vengono smaltite dal sistema linfatico, ed eliminate con le urine nel giro di 1-2 mesi. I risultati definitivi si vedono dopo 4 settimane». Il trattamento non è doloroso e permette di riprendere subito le attività quotidiane. Ha però un inconveniente: si possono trattare solo piccole aree per volta e quindi sono necessarie più sedute.

## GLI **INTEGRATORI** CHE SNELLISCONO GLI ADIPOCITI

Le creme funzionano ancora di più se le abbinati a integratori specifici. «Quelli a base di fucus o alghe brune danno lo sprint al metabolismo delle cellule adipose. I più nuovi sono a base di caffè o tè verde o di carbonato di calcio. Hanno un'azione termogenetica, cioè fanno sì che l'organismo aumenti la produzione di calore, e questo fa ridurre il tessuto adiposo» spiega Mariuccia Bucci, dermatologa esperta in nutricosmetica.

## QUAL È LA TUA ZONA CRITICA?

### INTERNO BRACCIA

Se la zona del tricipite ha perso tonicità, prova con un trattamento multifunzione come So Up Reloaded di Maya Beauty che, in un unico macchinario, associa diverse tecnologie. La radiofrequenza stimola la produzione di nuove fibre elastiche, i micro impulsi elettrici rassodano la muscolatura e gli ultrasuoni hanno un'azione lipolitica. Così le braccia si rimodellano. In genere si programmano 5-10 sedute, una a settimana (www.mayabeauty.it).

### GLUTEI

Non si scappa: per tonificare il lato B non c'è niente di meglio della ginnastica. Sì, ma quale? «Non serve sfinirsi di squat. Il Pilates, con i suoi movimenti lunghi e lenti, consente ai muscoli di tonificarsi nel modo migliore» spiega Viviana Ghizzardi, personal trainer. «Quando si eccede con il carico e lo sforzo, l'organismo produce fibrina, una proteina che distrugge l'elastina e fa perdere turgore alla pelle». Se poi associ il nuoto o l'acquagym l'effetto push up è assicurato.

### INTERNO COSCE

È uno dei punti che cedono per primi, perché la parte interna delle cosce si appoggia su muscoli poco usati. Per risollevarla si può adottare una doppia strategia: crema rassodante tutti i giorni più massaggio professionale. «Quello connettivale funziona bene perché, agendo in profondità sui tessuti diventati fibrosi, riesce a far tornare la pelle tesa ed elastica anche in superficie» dice la dottoressa Bucci. In genere una decina di sedute sono sufficienti. ▶



# OBIETTIVO **tonificare**



## GEL PER LA DOCCIA

■ **1. e 2.** Lipofusion di Rilastil propone un nuovo metodo anti buccia d'arancia da fare sotto la doccia. Prima il Gel Doccia Esfoliante che prepara la pelle a ricevere gli attivi, poi, sulla pelle umida, Lipofusion Gel Crema, un mix di oli essenziali drenanti (25 e 32 euro, in farmacia).



## FANGHI DRENANTI

■ **1.** Defence Body Fango alle 3 Argille di Bionike abbina un mix di argille al complesso Liporedux snellente (38,50 euro, in farmacia). **2.** Racchiude alghe detox e, in più, estratti di edera, ippocastano e fucus, Fanghi d'Alga Guam (64,80 euro). **3.** È un fango, ma si applica come una crema Mar Morto Crema-Fango Anticellulite di Bottega Verde (28,90 euro).



## FORMULE RAPIDE

■ **1.** Formula effetto ghiaccio per Snellente Drenante Gambe di Somatoline Cosmetic (35 euro, in farmacia). **2.** Ha una texture fresca e si assorbe subito Body-Slim Siero-Gel Snellente Express di Lierac con formula rapida. **3.** Cocktail e fragranza brucia grassi per Advanced Body Creator Super Slimming Reducer di Shiseido con biancospino (60 euro).



## MIX ALLA CAFFEINA

■ **1.** Racchiudono uno speciale olio di caffè ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi, Attivi Puri Capsule Anticellulite ad azione urto di Collistar (14 monodose, 34 euro). **2.** Caffaina al cinque per cento per Body Sculpter di Biotherm, un gel fresco che promette di ridisegnare la silhouette (42,40 euro). **3.** Alla caffeina pura abbina acido ialuronico: è Cellu Destock Serum Flash di Vichy, una texture con particelle dorate (37,50 euro, in farmacia). **4.** Caffaina e, in più, 8 estratti di piante snellenti: Lift Minceur Anti-Capitons di Clarins. Ora nel formato maxi (58 euro).



## CREME MIRATE

■ **1.** Combatte la cellulite e rassoda glutei, ventre e cosce Cell Punti Critici di Clinians (13,49 euro). **2.** Olio Modellante Body Slim di Nuxe, con olio di sesamo, nocciola e macadamia sgonfia le zone più soggette agli inestetismi (27,90 euro, in farmacia). **3.** Specifico per braccia, interno cosce e ginocchia, aiuta a rassodare la silhouette Rimodellante Aree Critiche di Dermolab (21 euro).

