

BENESSERE

BELLEZZA

Obiettivo **GAMBE!**

STIMOLA LA CIRCOLAZIONE, RIDUCI
LE ADIPOSITÀ NEI PUNTI CRITICI,
NUTRI, LISCIA E RASSODA.
UN PROGRAMMA SEMPLICE MA
MIRATISSIMO, PER PREPARARSI IN
TEMPO ALL'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

di Daniela Invernizzi

Snelle, toniche, con una pelle liscia e luminosa. Tutte vorremmo avere gambe così. Adesso che la bella stagione è ancora lontana, si può giocare d'anticipo per arrivare a primavera pronte per esibire e scoprire le gambe in perfetta forma. L'importante è concentrarsi, nelle prossime settimane, su pochi ma indispensabili gesti e utilizzare nel modo corretto i cosmetici specifici. Ecco una strategia d'urto studiata appositamente per le lettrici di Donna&mamma.

**110**

1 TONIFICA I TESSUTI

Secondo alcuni ricercatori americani, la cellulite è soprattutto una questione di pelle. Nessun trattamento può essere davvero efficace se la cute è rilassata, perché quando i tessuti cedono, le cellule di grasso proliferano più facilmente. Senza contare che la buccia d'arancia si nota di più se la pelle non è soda. "La prima mossa per tonificare è **stimolare la circolazione**, in modo che arrivi più ossigeno e quindi nutrimento ai tessuti", dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Tre volte alla settimana fai un **gommage** sotto la doccia, massaggiando le gambe fino a produrre un leggero arrossamento. Puoi usare un guanto in fibra di cellulosa, più delicato di quello di crine, ma ultra efficace. Tutti i giorni non dimenticare di applicare un **prodotto rassodante** a base di centella asiatica, che favorisce la produzione di collagene da parte dei fibroblasti, le cellule che rigenerano la pelle. Efficaci anche l'olio di sesamo, le proteine del latte e gli isoflavoni di soia che hanno un'azione profonda sul derma. Per le smagliature, la sera applica un cosmetico specifico a base di acido boswelico, con proprietà cicatrizzanti, ed estratti vegetali come alchemilla, equiseto ed edera.

2 ATTACCO AI CUSCINETTI!

Per ridurre le adiposità nei punti critici ci vuole un trattamento in due fasi. "Inizialmente si usano prodotti ricchi di principi attivi super concentrati", spiega la dottoressa Belmontesi. "Sono perfette le fiale

IL PAPER ROULER

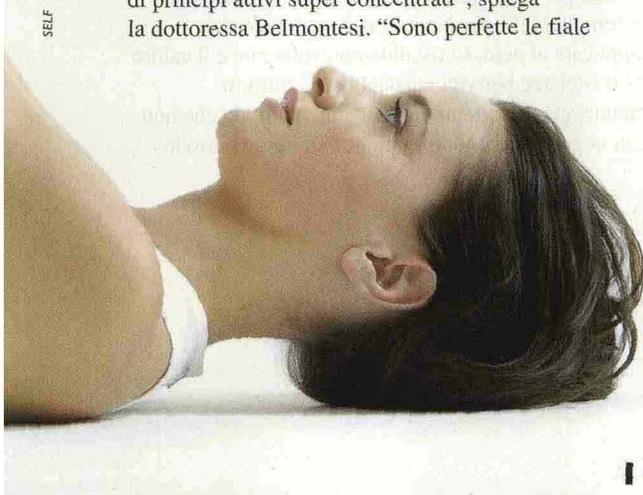
È un massaggio speciale e si fa così. Procurati un olio per il corpo e dopo esserti sistemata con le gambe in alto (per esempio appoggiate alla spalliera del letto), frizionalo partendo dalle caviglie fino all'inguine. Procedi sollevando un po' la pelle, "staccandola" dai tessuti sottostanti con il pollice e l'indice. Termina passando in modo energico e circolare le mani con i palmi aperti. Una volta terminato il massaggio, resta a gambe sollevate per 15 minuti. Un altro massaggio che aiuta

a sgonfiare, è il "linfodrenaggio fai-da-te", da eseguire tutti i giorni. Appoggia le dita dietro le ginocchia e muovile avanti e indietro velocemente, con una sorta di vibrazione. Ripeti lo stesso movimento sull'inguine e nell'incavo delle ascelle. Questo massaggio aiuta ad aprire le stazioni linfatiche e favorisce il drenaggio dei liquidi. Vuoi sapere se funziona? Osserva quante volte al giorno fai pipì. Se ti succede più spesso, vuol dire che stai eliminando l'acqua in eccesso.

con estratti di alghe brune e caffeina, che stimolano l'attività delle lipasi, ossia degli enzimi che sciolgono i grassi nelle cellule". Per le più pigre sono adatti anche i **cerotti**, da applicare quotidianamente sotto gli abiti. I principi attivi vengono rilasciati in modo costante e graduale e la loro penetrazione attraverso il derma è molto efficace perché avviene direttamente senza bisogno di altre sostanze. "Patch o fiale si applicano per un mese, poi il programma prosegue applicando un gel al mattino con effetto tonificante e una crema alla sera, più idratante".

3 IDRATAZIONE INTENSA

La pelle delle gambe ne ha sempre bisogno. Infatti tende più facilmente a squamarsi perché è meno ricca di ghiandole sebacee. Senza contare lo strofinio di calze e vestiti. "I prodotti idratanti si possono stendere più volte al giorno, senza paura di esagerare", dice la dermatologa. "L'epidermide ben idratata è meno vulnerabile alle aggressioni esterne e più resistente alle smagliature". Le creme più nuove riattivano le difese naturali dei tessuti e li stimolano ad autoripararsi, grazie all'azione delle vitamine e degli acidi grassi essenziali. Cura in particolare le **ginocchia**: in questa zona la cute poggia direttamente sull'osso, senza avere





CERETTA FAI DATE A REGOLA D'ARTE

■ **Fai un bagno caldo** prima di usare la ceretta. Serve a dilatare i pori e rende meno fastidioso lo strappo. Con un guanto di crine, massaggia le gambe nel senso contrario alla crescita dei peli, per farli uscire bene. Dopo il bagno, per eliminare ogni traccia di umidità, stendi un velo di talco.

■ **Scegli una ceretta tiepida**, di quelle che si sciolgono già a 38 gradi immergendo la confezione sotto il getto dell'acqua calda. Meglio evitare, invece, quelle a caldo tradizionali,

che si preparano con il fornello o a bagnomaria perché possono favorire la comparsa di capillari.

■ **Applica la cera su una piccola zona di pelle.** Appoggia l'apposita striscia di carta, avendo cura di appiattirla bene seguendo la direzione dei peli. Parti sempre dall'alto e ricorda di lasciare il margine in basso della striscia "pulito", per poterlo sollevare e strappare. Quando fai lo strappo cerca di non sollevare troppo la striscia in verticale, altrimenti rischi di spezzare i peli più lunghi.

la protezione del muscolo. Lo sfregamento è più accentuato e la pelle si disidrata di più. Una volta alla settimana passa una saponetta esfoliante agli acidi della frutta e fai un impacco super nutriente, per esempio a base di midollo di bamboo e ninfea (lo trovi in erboristeria).

4 DEPILAZIONE OK

Può sembrare scontato, ma anche le gambe più belle perdono un sacco di punti se non sono depilate alla perfezione. In caso di emergenza, quindi, sì al rasoio e ai cosmetici depilatori: sono i metodi più pratici, veloci e indolori. Ma per un risultato più duraturo, affidati alla ceretta e all'epilatore, che ti permettono di rimanere in ordine per circa tre settimane. Se usi l'epilatore, ricorda che i peli tendono a crescere in tutte le direzioni, quindi possono incarnirsi più facilmente. Per evitarlo, il giorno dopo l'epilazione, passa una **lozione esfoliante** a base di acido glicolico e acidi della frutta. In questo modo elimini lo strato di cellule morte facilitando la fuoriuscita dei nuovi peli. Ma attenzione: non cedere alla tentazione di togliere i peli sotto pelle estraendoli con la pinzetta. Il rischio è andare in profondità e creare piccole escoriazioni. Se preferisci la ceretta

casalinga, fai una prova il giorno prima. Talvolta il rossore post depilazione non è dovuto allo strappo, ma a una forma di allergia agli ingredienti del prodotto. E se non ne vuoi più sapere, puoi optare per la depilazione con il laser. Innocua, anche se stai allattando (in gravidanza potrebbe risultare poco efficace in quanto effettuata in un periodo "dormiente" del pelo), quasi indolore, funziona, però, solo se i peli sono scuri. Bastano tre/quattro sedute per ottenere un buon risultato. Il principio è semplice: il laser è una sorgente di luce che, applicata al pelo, lo riscalda notevolmente e il calore si trasferisce per vicinanza al bulbo pilifero danneggiandolo temporaneamente in modo che non sia in grado di produrre peli per un lungo periodo.

consulenza di



Magda Belmontesi

dermatologa a Milano e Vigevano, docente al master di Medicina estetica, Università degli studi di Pavia

CORBIS