

BELLEZZA
FAI IL TAGLIANDO

di Michela Duraccio e Paola Oriunno

SOGNANDO L'ESTATE

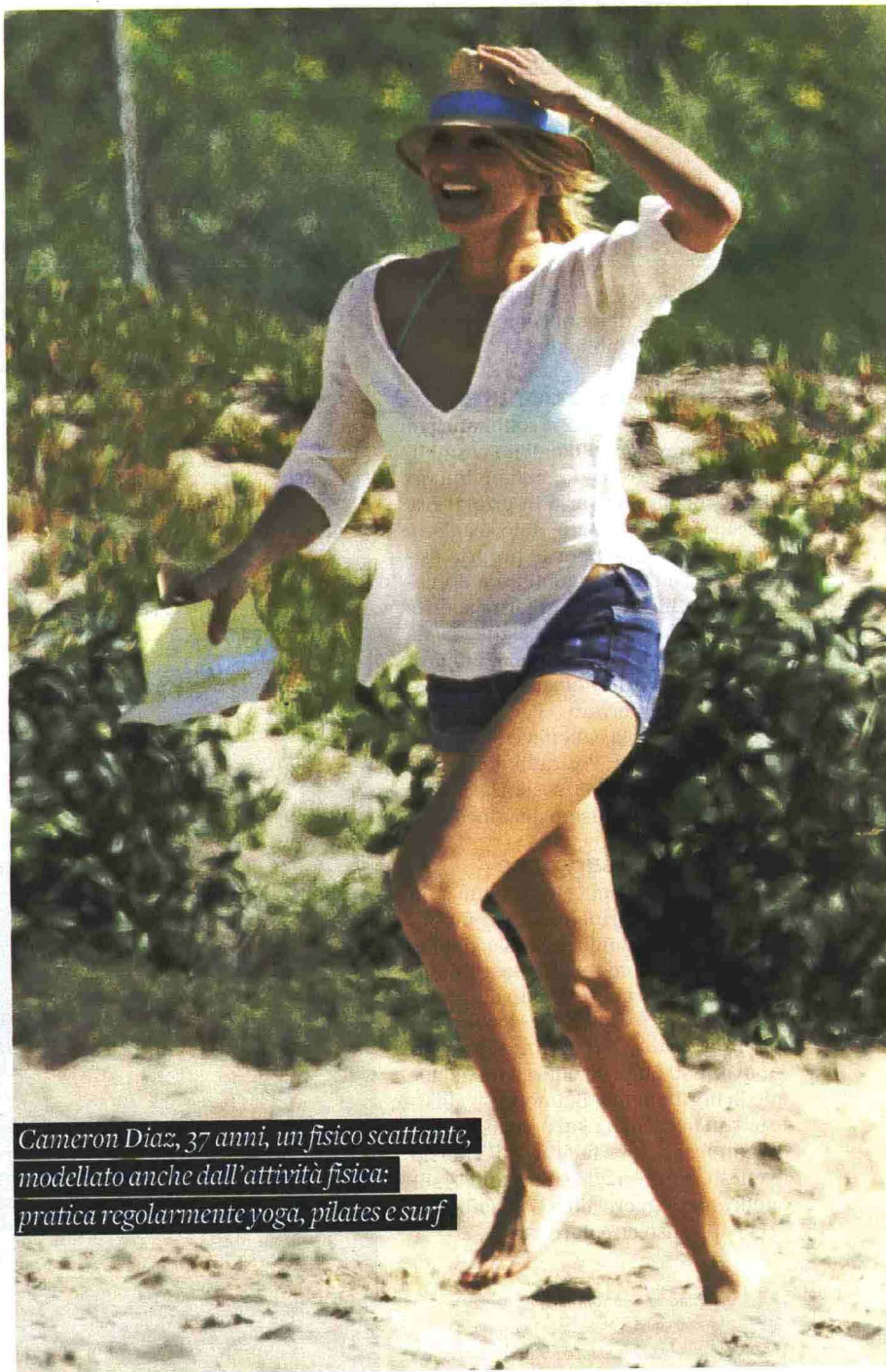
Che voglia di liberarsi dai vestiti e pensare alle vacanze! Assecondala e segui il nostro programma: è questo il momento di guardarti allo specchio e concentrarti sui punti critici

Via i collant, i pantaloni, il cappotto. Liberate l'armadio e fate posto a camicette senza maniche, abiti scollati e gonne. L'aria tiepida di primavera fa venir voglia di lasciarsi accarezzare la pelle nuda e fa sognare già le vacanze. E visto che l'inverno in genere lascia "strascichi" sulla silhouette (la pelle risulta più spessa e opaca e i tessuti appaiono poco tonici), non è troppo presto per fare un "tagliando" al proprio corpo, programmare sedute dal dermatologo, trattamenti mirati in un centro estetico o in una spa per ritrovare la forma. È anche il momento giusto per lavorare a casa sui punti critici, cioè le zone più interessate dagli accumuli di ciccia e dal rilassamento come braccia, girovita, cosce e ginocchia.

Primo: rinnovare

Esfoliare i tessuti significa regalare loro una boccata d'aria fresca. Se usato regolarmente, lo scrub fa davvero la differenza. «Eliminare ogni 10-15 giorni le cellule morte aiuta l'epidermide a ossigenarsi, respirare e ad assorbire meglio i principi attivi delle creme. Inoltre, questo meccanismo riattiva il metabolismo cellulare, favorisce la produzione di elastina e rallenta il processo di invecchiamento cutaneo» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Insistete sulle zone che risentono di più degli effetti dell'inverno: le ginocchia. «La pelle delle articolazioni, se non viene curata, si rilassa, si ispessisce e si riempie di antiestetici foruncoli» dice l'esperta. Per eliminarli, massaggiatela ogni 10 giorni con un guanto ruvido inumidito: serve anche per sgonfiare i tessuti e favorire il drenaggio dei liquidi nella

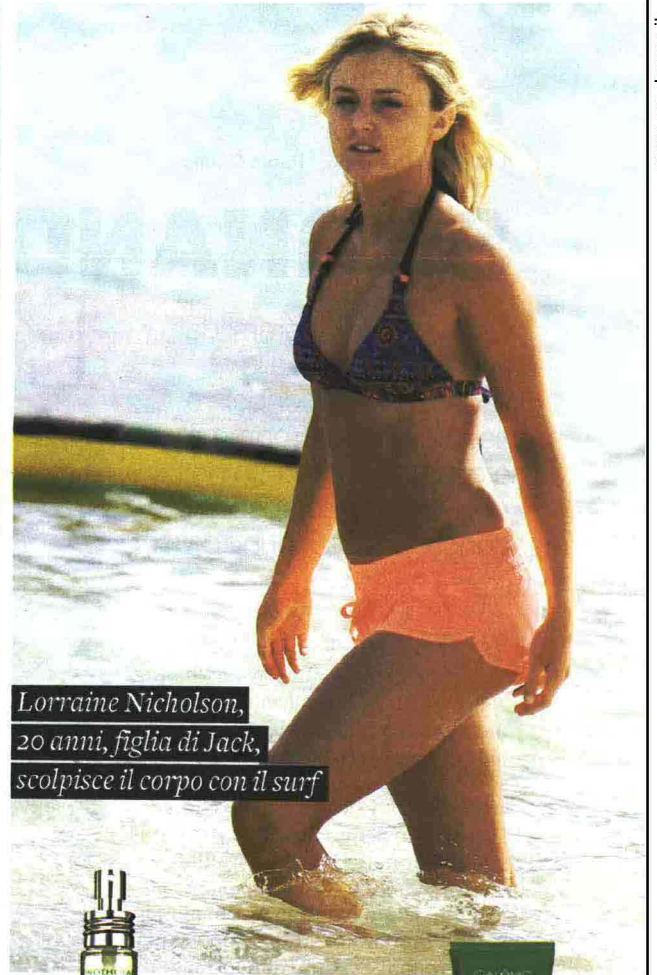
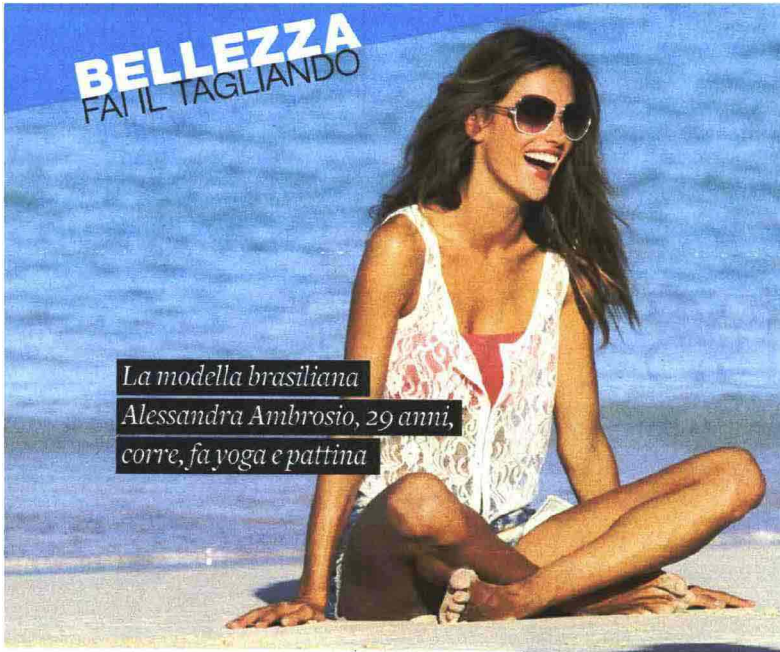
segue a pag. 22



Cameron Diaz, 37 anni, un fisico scattante, modellato anche dall'attività fisica: pratica regolarmente yoga, pilates e surf

BELLEZZA
FAI IL TAGLIANDO

La modella brasiliana
Alessandra Ambrosio, 29 anni,
corre, fa yoga e pattina



Lorraine Nicholson,
20 anni, figlia di Jack,
scolpisce il corpo con il surf

www.ecostampa.it

segue da pag. 21
parte interna del ginocchio, più sog-
getta agli accumuli adiposi.

Secondo: selezionare

Ci vogliono minimo 2-3 settimane per vedere i primi risultati di un cosmetico rassodante: ecco perché è importante iniziare a usarlo in primavera. Così come è fondamentale scegliere il prodotto giusto per le proprie esigenze. «Se dovete sgonfiare e drenare, i principi attivi da preferire sono la pilosella, la centella e le alghe, da assumere anche sotto forma di integratori» spiega Antonella Antonini, cosmetologa a Ferrara. «Per bruciare i grassi, meglio la caffeina e il tè verde e, per tonificare, l'estratto di luppolo e i peptidi di glucina, sostanza che favorisce il metabolismo del glucosio».

Terzo: massaggiare

Stendere la crema velocemente è un errore: così, i principi attivi non penetrano in profondità. Massaggiatela, invece, fino al completo assorbimento e dedicate a questo momento almeno 10 minuti. Fate così: «Partite dai piedi e risalite verso l'inguine, con movimenti ampi ed energici» conclude la dermatologa Belmontesi. «Insistete in particolare sui polpacci e sulle ginocchia, per facilitare il ritorno venoso. Il massaggio sulla pancia, più delicato e leggero, dovrà avvenire invece in senso circolare». ■



8 NOVITÀ ANTICICCIA

- 1** Contiene un mix di oltre 90 tipi di sali marini che drenano i liquidi in eccesso (Crema snellente salina di Collistar, 44 euro).
- 2** Il sale rosa dell'Himalaya, puro, è ricco di 84 sali minerali e oligoelementi che rigenerano la pelle e la preparano al trattamento anticellulite (Scrub salino rimodellante di Pupa, 36 euro).
- 3** Per scolpire il girovita serve un prodotto come questo alle alghe brune a effetto caldo-freddo (Trattamento pancia e fianchi di Somatoline, 35 euro).
- 4** Braccia e addome sono a rischio rilassamento, perciò vanno massaggiati con un gel che agisce sul tono dei tessuti (Defence Body di BioNike, 32,50 euro).
- 5** Se la pelle è ruvida e opaca, meglio usare un olio ricco di essenze tonificanti (Concentré Minceur di Caudalie, 25,60 euro).
- 6** Contro i cuscinetti ostinati serve un prodotto forte: questo abbina lipocaffeina, attivi drenanti e l'applicatore roll-on massaggiante (bodytonic di Garnier, 11,65 euro).
- 7** Snellisce la pancetta e la "lifta" grazie alla caffeina attiva (Morpho-Slim di Lierac, 29,50 euro).
- 8** Questo gel si usa sotto la doccia e si friziona con la manopola: prepara la pelle all'anticellulite (Activ' Massage di Elancyl, 34,50 euro).

Quindani, Masi, Kika



Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla Scuola Superiore di Medicina Estetica "Agorà" di Milano