

PIÙ IN GAMB DI COSÌ...

Creme e gel effetto fresco, estratti vegetali per smaltire le tossine e via, verso la bella stagione toniche e scattanti! E per i cuscinetti? Dall'America, l'ultima tendenza: una **METODICA "EFFETTO FROZEN"** che congela il grasso e lo elimina. Senza i rischi del bisturi
di **Clara Giacconi**

L'estate sta arrivando. E se un'insostenibile pesantezza alle gambe dovesse rallentare i vostri passi nella stagione più libera e gioiosa dell'anno, niente paura: con i primi caldi il gonfiore è un sintomo diffusissimo (tra le donne, ma non solo). Molto si può fare prima di incorrere in guai peggiori come la cellulite (che altro non è se non la degenerazione delle cellule adipose per scarsa ossigenazione dei tessuti, a causa di una circolazione sanguigna difettosa oppure di squilibri ormonali) o l'insufficienza venosa (in pratica, un difficoltoso ritorno del sangue al cuore, con aumento della pressione nei vasi e rischio di rottura dei capillari). Come prevenire tutto questo?

COMPLICI LE PIANTE

Sul fronte cosmetico, un'immediata sensazione di benessere arriva dal mondo vegetale grazie agli estratti di diverse piante. **Camomilla, basilico, salvia e cipresso** assicurano una sensazione di leggerezza; vite rossa e mirtillo svolgono un'azione positiva sulla circolazione, zenzero bianco e ginkgo biloba migliorano il drenaggio linfatico, oli essenziali di rosmarino e lit-



MASSAGGIO A SFERE

Per contrastare gli inestetismi della cellulite, Endosphères Therapy propone un rivoluzionario manipolo dotato di morbide sfere in gel con densità differente, che massaggiano con potenza e massima efficacia.

IL FANGO AIUTA

Si chiama Cellustop 2018 il nuovo percorso proposto da Relilax Montegrotto Terme che, ai tradizionali "Bendaggi al sale" in grotta, accosta il "Fango Vivo" curativo termale più un'emulsione anticellulite (relilax.com).



L'ESTATE AIUTA: CAMMINARE SULLA SABBIA È UN TOCCASANA ANCHE PER LA POSTURA

sea cubeba (il pepe di montagna, una pianta aromatica originaria della Cina) apportano alla pelle compattezza e tonicità.

Per chi soffre di adiposità localizzate, **una boccata d'ossigeno ai tessuti** e un contributo alla lotta alla cellulite arrivano dal fango bianco dell'Amazzonia associato all'escina, sostanza con proprietà vasoprotettive estratta dall'ippocastano (protagonista nel *Gel-Fango Drenante Anticellulite* di Collistar). In ogni caso, l'azione cosmetica non può prescindere da un massaggio ben fatto. Ecco il metodo giusto, e la circolazione ringrazia.

La vasca da bagno... è un percorso Kneipp. Restate in piedi, sgambettando in 20 cm di acqua calda. Poi, con il "getto della doccia, raffreddate dalle caviglie in su.

MASSAGGIO IN QUATTRO ATTI

- 1.** Applicate il trattamento partendo dalla pianta del piede, a salire con movimenti circolari attorno al malleolo con la punta delle dita.
- 2.** Massaggiate poi il polpaccio con sfioramenti leggeri, una mano dopo l'altra, dalla caviglia verso il ginocchio, cingendolo ed esercitando decise pressioni dal basso verso l'alto per stimolare il drenaggio.
- 3.** Rinnovate la stessa gestualità sulla coscia, partendo dal ginocchio e risalendo verso l'alto del gluteo. Con una pressione media.
- 4.** Proseguite con ampi movimenti circolari profondi, le due mani piatte, salendo dal ginocchio verso il gluteo e l'anca. Ripetete tre volte su ogni gamba.

LA SCUOLA DELLE GAMBE

Un famoso esperto è il professor Francesco Cananaco, direttore della Capri Beauty Farm e fondatore della Scuola delle Gambe. Il suo metodo è seguito da celebrity come **Gwyneth Paltrow**, **Julia Roberts** e un campione come **Cristiano Ronaldo**. Di che cosa si tratta? È un protocollo che prevede fango e bendaggio freddi medicati, percorso vascolare Kneipp, pressoterapia e linfodrenaggio manuale con risultati visibili già dalla prima seduta. Purché poi accompagnate da sane regole di vita.

LA TERAPIA CHE VIENE DAL FREDDO

Arriva dagli Stati Uniti una metodica che, senza chirurgia e senza bisturi, elimina le cellule adipose con il freddo. Si chiama **CoolSculpting**, di Allergan, che elimina le cellule adipose con il freddo. «CoolSculpting è una soluzione non chirurgica e non invasiva» spiega Luciano Lanfranchi, chirurgo plastico ed estetico, «che attraverso un sistema di raffreddamento localizzato (si arriva addirittura a meno 11 gradi) colpisce le cellule di grasso sottocutaneo. Attraverso **uno strumento all'avanguardia**, il medico può trattare il grasso localizzato riducendolo anche fino al 25 per cento».

«Il paziente non perde peso, ma il corpo viene modellato. Perciò anche chi è in forma e si allena può sottoporsi al trattamento. Una soluzione ideale per tutti gli uomini e le donne che desiderano una silhouette armoniosa: con questa tecnologia, infatti, è possibile trattare in modo selettivo le zone in cui si localizzano grasso e adiposità ostinate» sottolinea Lanfranchi. La procedura dura 35 minuti circa