



**Trattamento Icoone**



**Trattamento Carbosisterapia**

attività quotidiane. Già a fine procedura sono visibili i primi effetti estetici, che si perfezionano nei successivi sei mesi e rimangono poi stabili nel tempo (almeno un paio d'anni, dopo di che la metodica può essere ripetuta). Il costo è di circa 3.500 euro, secondo l'area da trattare. Informazioni: [www.ingiovanimentoglobale.it](http://www.ingiovanimentoglobale.it) (il sito segnala i medici di tutta Italia che usano il thermage).

### **ALTRE TECNICHE**

**Ossigenozonoterapia:** si esegue iniettando nelle zone da trattare una miscela composta da ossigeno e azoto, che migliora la circolazione e scioglie il grasso

prigioniero nelle cellule adipose, che verrà poi eliminato attraverso la diuresi. L'ozono viene introdotto nel derma attraverso aghi sottilissimi, in modo da arrivare direttamente dove deve agire diffondendosi omogeneamente nella zona da trattare. È una terapia sicura, ma deve essere effettuata da un medico. Info: Società Scientifica di ossigenozonoterapia, tel. 035 300903.

**Carbossiterapia:** usa anidride carbonica medicale (CO<sub>2</sub>) per via sottocutanea (iniettata direttamente nel tessuto sottostante alla cute) e percutanea (attraverso la cute) a seconda della zona da trattare. Il trattamento, eseguito da un medico, è semplice: una bombola di anidride carbonica è collegata a un computer che regola il dosaggio e la velocità del flusso. L'apparecchiatura è collegata a un tubicino che termina con un minuscolo ago. Questo somministra l'anidride carbonica mediante microiniezioni localizzate.

L'anidride carbonica favorisce la circolazione del sangue nei capillari, aumenta il drenaggio venoso-linfatico e inizia la rottura delle cellule adipose rimaneggiando il grasso in eccesso. Il sangue scorre così più velocemente, i tessuti ricevono più ossigeno, le tossine vengono smaltite e il gonfiore si riduce.

Info: Società Italiana di Carbossiterapia, tel. 02.4986864, [www.carbossiterapia.it](http://www.carbossiterapia.it)

**Endermologie (o LPG):** si avvale di una macchina con due rulli scorrevoli e un tubo aspirante. In pratica è una "ginnastica cutanea" con

pressioni positive, come nei normali massaggi cutanei, associate a pressioni negative, che creano una "piega" cutanea risucchiata dall'esterno. Il linfodrenaggio e l'aumento di ossigenazione dei tessuti che così si ottiene, permette un riassorbimento dei liquidi di ristagno e una mobilizzazione del grasso sottocutaneo. Durante il massaggio le tossine vengono espulse, l'adiposità in sovraccarico eliminata e anche la pelle diventa più tonica. Costo a seduta 50 €

**lcoone:** è una tecnologia indicata per cellulite, pel-

**L'esercizio fisico costante è indispensabile per mantenere elastici i tessuti e favorire la circolazione sanguigna**



## AMICI PER LA PELLE

Se adottare uno stile di vita sano che comprende alimentazione bilanciata e attività fisica mirata è certamente salutare, un buon aiuto può arrivare anche dai cosmetici specifici. Che, precisiamo, non fanno miracoli, ma rappresentano quella marcia in più che può aiutarci a tenere il problema sotto controllo. Ferma restando la caffeina, per la sua eccellente azione lipolitica, nelle nuove formule troviamo ingredienti che combattono la ritenzione idrica (silicio, escina), rinforzano le fibre di collagene (carbocisteina), rendendo più tonici i tessuti e riattivando la micro circolazione cutanea (ginseng)



**I guanti** svolgono azione snellente ed esfoliante. Collistar, guanto anticellulite, 43 euro

**I gel** stimolano la microcircolazione, grazie al loro effetto freddo, e sono indicati nella cellulite con ritenzione idrica e gambe pesanti. Payot, Celluli-lisse, 45,30 euro



**Le capsule** sono superconcentrate che agiscono sulla cellulite ribelle datata. Cellustop FORTE, MACFAR, confezione 30 capsule 5,90 euro



le rilassate e adiposità localizzate, composta da un manipolo con due rulli, dotati ciascuno di 132 alveoli che creano una micro stimolazione alveolare con il risultato di un aumento del flusso sanguigno micro circolatorio e linfatico. Il trattamento base dura circa 20 minuti, seguito da altri 10 minuti di trattamento specifico (ad esempio rilassamento della parte interna delle cosce). Il ciclo completo prevede 10-15 sedute (2-3 a settimana). Ogni seduta costa circa 70 euro.

## MUOVERSI, MUOVERSI

L'esercizio fisico è indispensabile per mantenere i tessuti tonici ed elastici. Inoltre favorisce la circolazione (prevenendo ristagni di liquidi e gonfiori) e mantiene in buona salute arterie, vene e capillari.

Va precisato, però, che non tutti gli sport sono adeguati, poiché la cellulite è un problema che nasce dalla circolazione e non ha

nulla a che vedere né con la massa grassa né con la muscolatura corporea. Inoltre, non occorre sfianarsi in palestra ore e ore. Basta organizzarsi un programma ad hoc, da seguire ogni giorno, impostato sulle proprie possibilità e capacità.

La cosa più facile è camminare. Basta farlo almeno 40 minuti al giorno. Di buon passo, meglio se con tacchi medi (massimo 4 centimetri). Nuoto, bicicletta e corsa sono invece gli sport più adatti perché coinvolgono più parti del corpo senza appesantirne nessuna, potenziano il tonico muscolare stimolando la circolazione e hanno quindi un'azione benefica sulla circolazione e l'ossigenazione dei tessuti. In palestra, fare attività fisica mirata sulle zone da colpire è ancora meglio, purché sia un'attività dolce, controllata da un esperto. Ad esempio, due ore di esercizi dolci alla settimana, divisi in due sedute da circa un'ora ciascuna, sono la soluzione ideale per aiutare il corpo a combattere i cuscinetti. **W**



Le creme, molto piacevoli da applicare, hanno diverse funzioni, rassodante, tonificante, rimodellante, snellente. Proponiamo Sensorielle, crème de drainage per il corpo, Lierac, 28 euro.



**I patch**, cerotti da applicare sulle zone interessate, rilasciano i principi attivi nell'arco delle 24 ore. Infine, ci sono i concentrati per la notte, che rilasciano gradualmente i principi attivi durante le ore notturne, quando i tessuti sono più ricettivi.

Da Nivea, Anticellulite patch, 12 euro circa

**Gli scrub** rinnovano la pelle, stimolano la microcircolazione e svolgono effetto anti acqua.



Concentrato di sali marini e zucchero di canna, spezie e oli essenziali, regala leggerezza tonifica la silhouette.

Collistar, Talasso-scrub, 39,50 euro