



alterna tacchi di altezze diverse

**Gioca "a zona"
CONTRO LA CELLULITE**

I suoi bersagli sono glutei, cosce, ginocchia e caviglie. «Ossia le zone dove gli ormoni estrogeni favoriscono la stasi sanguigna, l'accumulo di grasso e la degenerazione del connettivo», spiega Pier Antonio Bacci, docente di flebologia e chirurgia estetica all'Università di Siena. Per vincerla serve un piano a 360 gradi.

COSA FARE SUBITO L'attività fisica giusta risolve in fretta la cellulite al primo stadio e migliora molto quella vecchia, che si nota meno perché camuffata dai muscoli, più tonici. Ti basta allenarti tre ore alla settimana in palestra per vedere, dopo 15 giorni, i risultati. «L'ideale è eseguire 20 o 30 minuti di lavoro aerobico su cyclette, tapis roulant o cross training a media intensità: potenziano il sistema cardiovascolare e ossigenano le cellule nei distretti periferici», precisa Chiara Petterlini, personal trainer alla palestra Bo-

dy Engineering di Segrate. «Completa con mezz'ora di esercizi anaerobici a corpo libero in sala pesi, come squat e affondi, che puoi rendere più intensi tenendo in mano due manubri o un bilanciere: rinforzano i muscoli, aumentando l'afflusso di sangue, e disinfiammano i tessuti, stimolando il drenaggio». Dopo la doccia, stendi una crema cosmetica: «Sceglila con principi attivi drenanti, riducenti e rassodanti, come centella asiatica, ginkgo, zenzero, spirulina, caffeina, carnitina e finocchio marino. Se la usi con costanza, i benefici sono innegabili», spie-

ga Marcella Ribuffo, dermatologa dell'Istituto dermatologico dell'Immacolata di Roma. Per contrastare dall'interno il ristagno di liquidi che porta alla cellulite, poi, bevi un litro e mezzo d'acqua al giorno. «Per due mesi puoi assumere un integratore con estratti vegetali drenanti, come verga d'oro, ananas, pilosella, betulla, o con antiossidanti efficaci sul metabolismo di grassi e proteine, tipo tè verde e acido linoleico coniugato», continua la dermatologa. Puoi aggiungere una cura interna con rimedi omotossicologici: «Graphites Homaccord agisce sugli accumuli di grasso e cellulite; Gallium Heel, è un drenante generale e Lymphomyosot disinfiltra i tessuti del connettivo», dice Stefano Bernini, ginecologo esperto in medicine naturali. «Prendine 15 gocce di ognuno diluite in acqua, due volte al giorno, per un mese».

LE CURE DELLO SPECIALISTA Per la cellulite sulla parte esterna delle cosce è ancora valida la mesoterapia: consiste in microiniezioni con un cocktail personalizzato di sostanze lipolitiche, ad esempio carnitina e teofillina, e altri farmaci che attivano la circolazione ed eliminano i ristagni. Occorrono almeno 5 sedute, da circa 100 euro l'una. Invece, per la cellulite localizzata sull'interno delle cosce e accompagnata dai primi cedimenti cutanei, è efficace Icoone, un apparecchio che effettua un massaggio molto intenso per aumentare il flusso sanguigno e linfatico, stimolare la lipolisi, ovvero lo