

# MI SENTO PIÙ LEGGERA

Questo è il momento giusto per dedicarsi a una **parentesi detox e anticellulite**. Dalla tisana drenante alle onde sciogli-grasso, al siero snellente, *Grazia* ti dà i suggerimenti per ritrovare nuova forma e tanta energia

di MARZIA NICOLINI e FILIPPO BELLINI Foto di LAURENCE LABORIE

**C**ome accade dopo delle feste, cui aggiungere lo stile di vita sedentario dato dalle misure di sicurezza degli scorsi mesi, il bisogno di snellire la silhouette è condiviso da molte in questa fase dell'anno. Non si tratta solo di perdere centimetri nelle classiche zone di addome, fianchi e cosce, ma anche e soprattutto di liberarsi dalla zavorra delle tossine, dirette responsabili di gonfiore addominale, cute opaca, cellulite e ritenzione idrica.

Se avete bisogno di motivazione, vi consigliamo di ordinare il nuovo libro *Detox in 7* della nutrizionista americana JJ Smith (Vallardi). La proposta dell'autrice è puntare tutto sull'aceto di mele bio per rafforzare la flora batterica e dare una spinta al metabolismo: tre cucchiaini al dì, uno prima di ciascuno dei pasti principali, rigorosamente a digiuno. Secondo Chiara Zurro, spa manager di Nerò Spa Terme Montegrotto: «Oltre a bandire per un paio di settimane cibi confezionati, bevande alcoliche e prodotti contenenti zucchero, occorre impegnarsi a bere almeno due litri d'acqua al giorno, da alternare a infusi disintossicanti di rosmarino, zenzero, curcuma, limone e cannella dall'effetto disintossicante». Lottate con la bilancia ma anche con accumuli adiposi in zone specifiche? La sola dieta potrebbe non bastare. Se il problema della pelle a buccia d'arancia è particolarmente radicato, meglio farsi aiutare dagli esperti: ecco una selezione dei protocolli medico-estetici più efficaci contro la cellulite. A voi la scelta ma, soprattutto, non perdere tempo.

Foto TRUNK ARCHIVE



GRAZIA BELLEZZA

PER NUTRIRE E  
RENDERE PIÙ  
ELASTICA LA PELLE, UN  
OLIO ULTRA-  
SENSORIALE, VEGANO  
ED ECOLOGICO, AL  
PROFUMO DI FIORE  
D'ARANCIO 100 PER  
CENTO NATURALE:  
*NOISETTE HUILE*  
*CORPS NOURISSANTE*  
*RÉGÉNERANTE (NUXE*  
**BIO. IN FARMACIA).**



**DOPPIO ATTACCO SU TESSUTI E MUSCOLI.** «La sinergia tra il nuovo sistema *Schwarzzy* e *Onda Coolwaves* intacca allo stesso tempo adipe e cellulite», spiega il dottor Massimo Gualerzi, co-fondatore e direttore scientifico di The Longevity Suite, con sedi a Parma e Milano. «Con il dispositivo Schwarzzy si innescano contrazioni muscolari ampie e profonde, agendo sulle aree critiche in modo non invasivo (addome, braccia, gambe e glutei)». Spesso bastano sei-otto sedute di circa 20-30 minuti, da ripetere un paio di volte a settimana, per ottenere un ottimo livello di rassodamento. Se a questo percorso si abbina una seduta mensile di *Onda Coolwaves*, che lavora in maniera del tutto indolore su adipe, cellulite e lassità attraverso speciali microonde abbinate a calore, la stimolazione risulterà potenziata, riducendo il grasso sottocutaneo più ostinato in maniera duratura». Info: [thelongevitysuite.com](http://thelongevitysuite.com)

**LA FORZA DELL'ANIDRIDE CARBONICA** Resta uno dei metodi più efficaci e, soprattutto, privi di effetti collaterali per ridurre lo stato infiammatorio della cellulite. «Nonostante la sua longevità, non accenna a passare di moda», sottolinea il medico estetico Angelo Emanuele Leone di Studio Medico Adigrat a Milano. «Il solo contro della carbossiterapia è che, specie le prime volte, può risultare dolorosa. Ma i risultati ripagano altamente la sopportazione». Il meccanismo è semplice: «Nel corso della seduta, che non ruba più di 15 minuti, si somministra l'anidride carbonica allo stato gassoso, sfruttando un macchinario dotato di aghi di piccolissime dimensioni. Dopo un ciclo di sei-otto sedute, anche a distanza di una settimana l'una dall'altra, migliorano i parametri sia di circolazione sanguigna sia di metabolismo dei lipidi, con un effetto brucia-grasso». Info: [studiomedicoadigrat.it](http://studiomedicoadigrat.it)

**MIX DI FARMACI E AGHI INDOLORI** «Ecco una tecnica per i casi in cui la cellulite si somma a problemi di ritenzione idrica e adipe ostinato», dice il medico estetico Andrea De Santis. «La mesoterapia è una terapia iniettiva intradermica che si serve di aghetti sottili e corti, con i quali infiltrare un mix di farmaci nello strato medio-profondo del derma (il mesoderma, da cui il nome della tecnica) dove necessita ogni parte del corpo. Si usano cocktail a base di attivi lipolitici e drenanti, o tutti e due. Il percorso ideale prevede sei-otto sedute con cadenza settimanale». Info: [andreadesantis.com](http://andreadesantis.com)

**IL GELO CHE CRISTALLIZZA L'ADIPE** «In caso di cellulite ostinata e "culotte de cheval", ossia quel cuscinetto di adipe localizzato tra fianco e gluteo, funziona bene il protocollo *Cool Pro*», conferma Dvora Ancona, medico estetico a Milano. «Come il nome fa presagire, la sua arma segreta è il super freddo. Si lavora localmente con un manipolo che raggiunge i -13 gradi, provocando la cristallizzazione delle cellule adipose, facendole prima morire e poi espellere naturalmente e rapidamente dall'organismo. Il grande vantaggio: le cellule adipose così intaccate non si riformeranno più in quella zona. La seduta dura circa 1 ora e 15 minuti e non comporta alcun dolore. Se l'inetestismo è molto evidente, si consiglia un ciclo di tre trattamenti, rispettando una pausa di sei mesi tra l'uno e l'altro». Info: [dvoraclinic.it](http://dvoraclinic.it)

**NON SOLO RADIOFREQUENZA** A detta di Carlo Borriello, specialista in chirurgia maxillo-facciale e medicina estetica: «Il sistema di radiofrequenza multipolare di *Venus Legacy* è tra i migliori nella risoluzione dell'inetestismo femminile più lamentato. Associato a uno speciale (e piacevole) massaggio endotermico, questo protocollo lavora su più fronti: riattivando la circolazione, drenando i liquidi in eccesso, levigando la pelle e migliorandone sin da subito la struttura e l'aspetto. Il fatto che favorisca la sintesi del collagene e la proliferazione dei fibroblasti si traduce in un gradevole effetto pelle tonica e levigata. Alla maggior parte delle pazienti indico sei-otto sedute, con appuntamento settimanale. Quanto tempo calcolare? Circa 40 minuti ad appuntamento». Info: +39 3701504633. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## DIMAGRIRE CON GUSTO

La cellulite si sconfigge prima di tutto a tavola. Non c'è bisogno di chissà quale dieta restrittiva: come ricorda l'équipe di esperti in alimentazione e medicina guidata dalla dottoressa Monia Farina, biologa e nutrizionista, si tratta di sposare un approccio equilibrato e razionale, con risultati di dimagrimento e mantenimento del peso forma sul lungo periodo. Grazie al metodo **Mangia per Piacere** messo a punto da Farina, non si devono più mettere in conto enormi sacrifici e rinunce fonte di stress: **completamente cucito su misura, il metodo esclude complicati conteggi di grammi e calorie e punta a stimolare la produzione delle molecole del piacere**, insegnando un corretto stile alimentare e di vita, che non esclude affatto l'esperienza gustativa del buon cibo. In questo modo non solo la silhouette si affina, ma anche l'umore ne giova. (Info: [mangiaperciapere.it](http://mangiaperciapere.it)).

GRAZIA BELLEZZA



## ALLEATI DI STAGIONE

**1.** Ricco di omega 3, 6 e 9, vitamine E e F, **Rilastil Elasticizzante Olio** dona elasticità alla cute grazie a un mix di oli di argan, jojoba, oliva e crusca di riso (€ 19,90, in farmacia).  
**2.** Contrasta l'invecchiamento ormonale della pelle, **Lierac Arkéskin Baume Fondant Tonifiant Corps**: a base di zenzero, rassodante e drenante, e doppio acido ialuronico idratante (€ 29,90, in farmacia).  
**3.** È solubile in acqua l'integratore **Detox Magnifit** di **naturadika**:

elimina le tossine con l'azione diuretica e riduce il gonfiore di carciofo, equiseto e cactinea, mentre depura grazie al cardo mariano e al mate (il box da 20 buste € 29,95, su [naturadika.it](http://naturadika.it)).  
**4.** Per scolpire la silhouette, la crema termoaattiva **Matis Réponse Body Slim-Motion**. Nella formula: caffeina, destoccante dei grassi, enzima di papaia esfoliante, fitoestratti marini tonificanti, e peptidi che stimolano la produzione di collagene (€ 60, in istituto e su [amazon.it](http://amazon.it)).

**5.** Dalla consistenza fondente, nutre e rimpolpa la pelle grazie al mix di acido ialuronico, burro di karité, cacao e olio di mandorle, insieme con Nutri Complex, emolliente: **Biopoint Crema Corpo Burro Rassodante** (€ 15,50).  
**6.** Aiuta a controllare il senso della fame e il peso grazie all'acido idrossicitrico dell'estratto dei frutti di Garcinia. Integratore **Erbamea Garcinia Forte** (blister da 30 compresse, € 12).  
**7.** Tè verde bruciagrassi, finocchio e malva per aiutare

la digestione, più menta piperita antigonfiore: **LPG Thé Ventre Plat** migliora la digestione, drena ed elimina le tossine, con un effetto pancia piatta (€ 32, nei centri LPG).  
**8.** Una sola dose in un litro d'acqua da bere durante la giornata: **B-Selfie Fluid Charm** agisce con un'azione drenante, detox, antiossidante e snellente grazie a un pool di erbe e fitoattivi (€ 27,90, in istituto e su [amazon.it](http://amazon.it)).  
**9.** Contrasta i segni della buccia d'arancia e la cellulite ridando

tono alla pelle **Synchroline Synchrocell Body Crema Corpo** (€ 39,50, in farmacia).  
**10.** Con estratto di soia, rassoda i punti critici come pancia, glutei e gambe. **Nivea Q10 Multi Power 4in1** (€ 8,49, gdo).  
**11.** In vasca o doccia: ricco di oli vegetali e oligoelementi, **Collistar Talasso-Scrub Tonificante**, con estratto di ginepro e cristalli di fior di sale sardi leviga e tonifica la pelle, preparandola ai trattamenti successivi (€ 25).