

ECCO LE VOSTRE DOMANDE

1 CHE BELLE LE CAVIGLIE SOTTILI!

Vorrei un paio di "scarpe scultura", ma evidenziano le mie caviglie un po' grosse...

Elena, 28 anni

2 GINOCCHIA SODE E BEN MODELLATE

Vorrei eliminare la ciccia in eccesso che mi appesantisce le ginocchia. È possibile?

Isabella, 37 anni

2 SOGNO POLPACCI AFFUSOLATI

Sì, i miei polpacci sono decisamente "importanti". Esiste un modo soft per sfinarli sensibilmente?

Carla, 35 anni

4 ADDIO, CULOTTE DE CHEVAL

Le mie gambe non sarebbero niente male, se non fosse per quei brutti bozzi lì, proprio sulle cosce.

Antonia, 25 anni



Mancini

Gambe superleggere

Le vorremmo sottili e slanciate, toniche, scattanti dalla mattina alla sera: non sono desideri impossibili. Con i consigli e i prodotti giusti conquisterai ottimi risultati

Sei alta un metro e settanta? Per raggiungere la perfezione proporzionale dovresti avere gambe lunghe più di un metro: secondo uno studio condotto da due ricercatori dell'Università polacca di Wroclaw, infatti, per la massima armonia gli arti inferiori dovrebbero corrispondere più o meno al 60 per cento della statura totale. In attesa di un magico "allungatore", puoi fare molto per la bellezza delle tue gambe, soprattutto nei punti più deboli (o meglio, più forti) come cosce, ginocchia, caviglie. Sono tutte zone dove si può accumulare con maggior frequenza un mix di cellulite e di cuscinetti adiposi, a causa della conformazione scheletrica tipica femminile e dell'azione degli ormoni estrogeni.

Attenta ai tacchi a spillo! Per evitare gonfiore e ristagni di liquidi, puoi effettuare cicli di sedute di agopuntura (com'è solita fare

Gwyneth Paltrow) e dedicarti regolarmente ad attività aerobiche, come bicicletta, corsa, nuoto e acquagym. Un altro segreto per gambe leggere? Non esagerare con i tacchi alti. Ricorda che è meglio indossare gli stilette oltre i 6-8 centimetri per non più di 3-4 ore consecutive. La sera, per compensarne l'uso, puoi fare esercizi defaticanti: cammina per una decina di minuti a piedi scalzi e raccogli con le dita piccoli oggetti, per esempio una matita o una calza arrotolata.

1 CAVIGLIE GROSSE

I prodotti giusti Al mattino applica un gel che stimoli il microcircolo e il drenaggio, con centella asiatica, rusco, vite rossa, escina, ginkgo biloba, vitamina K. La sera preferisci una crema, da massaggiare dal piede all'inguine. Prova lo step e aggiungi questo esercizio: seduta o distesa, descrivi con le punte dei piedi dei cerchi (10 volte in senso orario e viceversa). Infine prova questo efficace rimedio dolce: le gemme di castagno in macerato glicerico, che stimolano il drenaggio agli arti inferiori (70 gocce, 2 volte al giorno, per un mese).

Il trattamento estetico Dal medico: mesoterapia con microinfiltrazioni di un cocktail di attivi, ad esempio con sostanze lipolitiche, come carnitina, teofillina, e drenanti e attivanti la circolazione, come l'ippocastano, seguiti da massaggi linfodrenanti in istituto, che sgonfiano e favoriscono l'eliminazione delle tossine (minimo 10 sedute).



La ricetta naturale Fai un pediluvio tiepido con due cucchiai di sale marino grosso, 5 gocce di olio essenziale di cedro e 5 di cipresso. Concludi passando sulle caviglie, dal basso verso l'alto, un cubetto di ghiaccio avvolto in una garza.

2 GINOCCHIA CICCIOTELLE

I prodotti giusti Come cura-urto puoi utilizzare i patch dimagranti a base di attivi lipolitici e drenanti estratti da piante come fucus, tè verde, caffeina, che agiscono più in profondità rispetto a una crema (uno al giorno, per uno-due mesi). Poi, passa all'applicazione di fanghi liporiducanti e drenanti a base di argilla, estratti di alghe e sali marini, da tenere in posa per una quarantina di minuti avvolgendo le ginocchia con una pellicola di plastica. Utilissimo il nuoto a stili alternati, inclusa la rana, che fa lavorare particolarmente le ginocchia, e la cyclette (30 minuti al giorno a bassa intensità).

Il trattamento estetico Carbossiterapia, ovvero microiniezioni locali di anidride carbonica che provocano vasodilatazione, aumentano il drenaggio veno-linfatico e "sciogliono" il grasso in eccesso, che viene poi eliminato per via fisiologica (10-15 sedute).



La ricetta naturale Mescola a otto cucchiaini di crema base (in farmacia), 3 gocce di olio essenziale di cannella, 3 di santoreggia, 2 di limone, 1 di incenso, 2 di rosmarino. Applicala con un massaggio circolare, mattino e sera.

3 POLPACCI "IMPORTANTI"

I prodotti giusti Usa creme drenanti e riducenti, con fosfatidilcolina, caffeina, arancio amaro, allantoina, da applicare mattino e sera con un massaggio che parte dai piedi e si dirige con cerchi concentrici verso il ginocchio. Associale a un cosmetico con attivi esfolianti e leviganti, che aumentano la capacità di penetrazione degli attivi snellenti, come la liftilina (proteine del grano) o l'acido mandelico. No agli esercizi che tendono a irrobustire ulteriormente il polpaccio come lo step o il tapis roulant senza motore; sì a quelli che allungano le fibre muscolari come stretching e Pilates.

Il trattamento estetico Dal medico estetico: trattamenti con ossigeno-ozono terapia (piccole iniezioni di una miscela di ossigeno e ozono medicali), che ha un'ottima capacità lipolitica e aiuta anche a riattivare la circolazione (10-15 sedute).



La ricetta naturale Fai bollire per 10 minuti in 250 ml di acqua: 20 g di estratto secco di gambo d'ananas, 20 g di piccioli di ciliegia, 20 g di fiori di achillea. Lascia raffreddare, filtra, poi utilizza il liquido per fare impacchi locali.

4 CULOTTE DE CHEVAL

I prodotti giusti La mattina applica prodotti con un cocktail di attivi vegetali: caffeina e fucus che favoriscono la lipolisi, guaranà e liana del Perù (riducenti/tonificanti), o alghe marine, peperoncino rosso e mentolo, che con l'effetto caldo-freddo effettuano una "ginnastica" vasomotoria, facilitando la mobilitazione dei grassi. La sera preferisci prodotti con estratti peptidici di riso e di pepe di Sichuan, che stimolano le proteine UCP, che trasformano l'energia apportata dall'alimentazione in calore, evitando che si trasformi in grasso.

Il trattamento estetico In alternativa alla liposcultura, se il problema non è molto accentuato puoi provare gli ultrasuoni a bassa frequenza focalizzata: una sonda emette queste speciali frequenze per stimolare gli adipociti ad eliminare i grassi e la cellulite (sedute variabili secondo l'entità del problema).



La ricetta naturale 50 ml di tintura madre di centella asiatica, 50 ml di t.m. di linfa di betulla, 30 gocce di olio essenziale di pompelmo, 30 di lavanda. Versa in una bottiglietta di vetro scuro, agita prima dell'uso e massaggia a giorni alterni.