

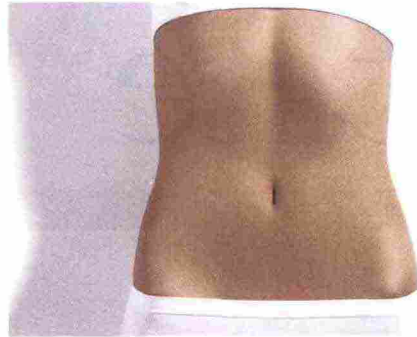
Bellezza

Consigli per la cura del viso e del corpo

~ A cura di Monica Catti ~

I trattamenti per la pancia piatta

È l'unica zona del corpo femminile che si desidera «immune» da rotondità. La pancia: piatta e levigata, tonica e compatta. Facile a dirsi, non sempre a farsi. I tessuti addominali sono soggetti a rilassamento sia dopo una gravidanza, sia in seguito a improvvise perdite di peso. Per non parlare degli accumuli adiposi che spesso si concentrano sulla pancia - complici errata postura e vita sedentaria - e dei frequenti gonfiori, dovuti a tensioni, stanchezza, ciclo mestruale, disturbi digestivi. **«Migliorare l'alimentazione è il primo step per rimodellare l'addome»**, spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica a Milano e Formia. «Tra gli accorgimenti: prestare attenzione a latte e derivati e alle solanacee (patate, melanzane, pomodori, peperoni), ridurre il più possibile frittute, salse, bevande gassate e lieviti che tendono



MARCA

a fermentare e a gonfiare la pancia. Importante diminuire sale, caffè e alcolici. Consigliate invece le tisane drenanti. L'anice stellato agisce sulla fermentazione intestinale contrastando i gas e facilitando la digestione. Carciofo, cardo e tarassaco, coadiuvanti delle funzioni epatiche e renali, accelerano il drenaggio delle tossine». Poi, via libera ai cosmetici ad hoc. «Ottime le formule che combinano l'effetto snellente e drenante di alghe ed estratti vegetali, come caffeina, escina e ippocastano, con quello

rassodante», conclude l'esperta. «Molti prodotti agiscono con un effetto caldo-freddo, attivato da sostanze come peperoncino e mentolo: l'alternarsi della temperatura migliora la circolazione e aiuta a restituire tono al ventre. **Creme o gel vanno stesi con un delicato massaggio**: iniziate disegnando un piccolo cerchio con le dita intorno all'ombelico, in senso orario, per poi allargare sempre più i cerchi, fino ai fianchi. Ripetete tre-quattro volte e terminate pizzicando leggermente la pancia, sempre in senso circolare».

L'AIUTO DEGLI INTEGRATORI

Per appiattire l'addome e ridurre il girovita, si può puntare anche sugli integratori specifici. A condizione che siano affiancati a un corretto regime alimentare. «Sotto forma di capsule, pastiglie, concentrati e oli aiutano a bruciare il grasso attraverso l'accelerazione del metabolismo e stimolano la diuresi», commenta Maria Gabriella Di Russo. «Quattro le tipologie di ingredienti: da quelli che assorbono liquidi, gas e tossine e regolano la motilità gastrointestinale, come carbone vegetale, cardo mariano e finocchio, a quelli che contrastano l'accumulo di grasso, quali caffeina e alghe brune. Ci sono poi le sostanze che proteggono e favoriscono la circolazione sanguigna (ginkgo biloba, mirtillo, vite rossa e betulla) e gli attivi drenanti come pilosella e fucus». Gli integratori vanno assunti a cicli di 2-3 mesi, preferibilmente sotto controllo medico.

I prodotti specifici



- 1. CREMA ULTRA INTENSIVA PANCIA PIATTA** di Bemama (150 ml, 25,20 €, grande distribuzione): per una rapida remise in forme dopo la gravidanza, contiene vitamina E, ippocastano, estratto di caffè e olio di mandorle.
- 2. TRATTAMENTO RIMODELLANTE E TONIFICANTE ADDOME E FIANCHI** di Iodase (200 ml, 39,90 €, farmacia) sfrutta la sinergia della fosfatidilcolina veicolata e delle adipokine (F-Complex) per contrastare il grasso.
- 3. GIROVITA ADDOME E FIANCHI TRATTAMENTO INTENSIVO** di Schiapparelli 1824 (150 ml, 63 €, farmacia) svolge azione snellente, elasticizzante e tonificante. Con estratti di magnolia, caffeina, kigelia africana ed escina.
- 4. TRATTAMENTO PANCIA E FIANCHI ADVANCE 1** di Somatoline Cosmetic (150 ml, 38,50 €, farmacia) punta sul Redux Advance-complex, mix di ingredienti attivi snellenti arricchito da un fito-derivato e da una molecola carrier.



ERBALAX SLIM PANCIA PIATTA di Erbvavita (12 liquid stick da 10 ml, 11,90 €, farmacia): con piante carminative e digestive è un instant drink che favorisce il transito intestinale e il controllo del peso.

KILOCAL PANCIA PIATTA di Pool Pharma (15 compresse, 16 €, farmacia) ripristina una buona funzionalità gastrointestinale. Tra gli ingredienti: boswellia, finocchio, probiotico, carbone vegetale, papaina e bromelina.



maggio 2015 **ok** 105