

BELLEZZA

FORMA

# TI SENTI UN PO' GONFIA?

di Laura d'Orsi

L'effetto palloncino dopo le feste è inevitabile.

Ma con questi super 5 trattamenti da istituto riacquisterai la silhouette. Presto e bene

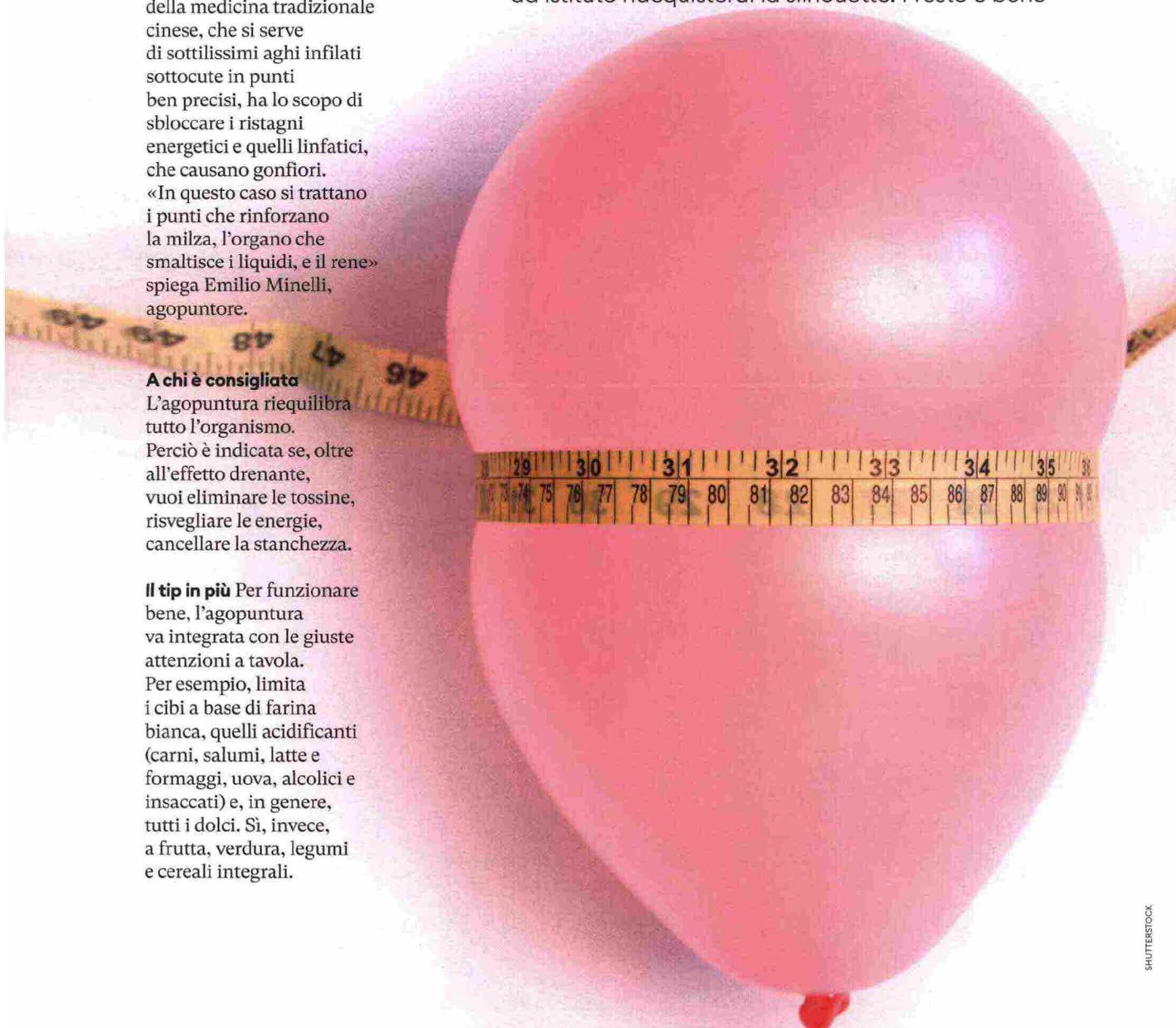
## L'AGOPUNTURA

Questa millenaria disciplina della medicina tradizionale cinese, che si serve di sottilissimi aghi infilati sottocute in punti ben precisi, ha lo scopo di sbloccare i ristagni energetici e quelli linfatici, che causano gonfiore. «In questo caso si trattano i punti che rinforzano la milza, l'organo che smaltisce i liquidi, e il rene» spiega Emilio Minelli, agopuntore.

### A chi è consigliata

L'agopuntura riequilibra tutto l'organismo. Perciò è indicata se, oltre all'effetto drenante, vuoi eliminare le tossine, risvegliare le energie, cancellare la stanchezza.

**Il tip in più** Per funzionare bene, l'agopuntura va integrata con le giuste attenzioni a tavola. Per esempio, limita i cibi a base di farina bianca, quelli acidificanti (carni, salumi, latte e formaggi, uova, alcolici e insaccati) e, in genere, tutti i dolci. Sì, invece, a frutta, verdura, legumi e cereali integrali.



SHUTTERSTOCK

121173

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## IL CUPPING

Anche questa metodica deriva dalla medicina orientale e consiste nell'applicare, in particolari punti del corpo, coppette di vetro che formano un vuoto e "aspirano" la pelle, richiamando la circolazione sanguigna. Grazie a ciò, i tessuti vengono irrorati fino agli strati più superficiali, cosa che aiuta a smaltire i liquidi in eccesso.

**A chi è consigliata** La coppettazione, che deve essere effettuata da mani esperte, può essere utile quando, oltre alla ritenzione idrica e al gonfiore, è presente anche la cellulite. L'effetto ventosa arriva al tessuto connettivo, riducendo i noduli adiposi sotto pelle.

**Il tip in più** A casa, puoi effettuare una variante soft del cupping, utilizzando sui punti critici le apposite coppette di silicone morbido. Per farle scivolare bene ed evitare problemi ai capillari, prima applica sulla pelle un olio secco.

## IL MASSAGGIO

Quello che funziona davvero è il linfodrenaggio. Niente olio, solo leggeri movimenti, come scivolamenti e manovre di pompaggio nei punti in cui si accumulano liquidi in eccesso, cioè gambe, addome, braccia. La sua azione è molto profonda e arriva fino ai canali linfatici. Per potenziare al massimo l'effetto drenante, in alcuni centri estetici lo si esegue con un gel salino.

**A chi è consigliato** Chi preferisce i metodi dolci apprezza le manovre delicate ma efficaci del linfodrenaggio. Che, non a caso, è adatto anche in gravidanza o dopo il parto, per riattivare la circolazione linfatica.

**Il tip in più** Dopo il trattamento, prolunga gli effetti con una tisana a base di piccoli di ciliegia (in erboristeria) da tenere in infusione 5-10 minuti: è iperdrenante e continuerà a sgonfiare.

## I FANGHI

«I fanghi salsobromoiodici hanno un'azione riducente e drenante» spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica. «Sono composti per la maggior parte da argilla e acqua termale, con l'aggiunta di ingredienti come oli essenziali e fitoestratti che li potenziano».

**A chi sono consigliati** Applicati caldi sono utili per chi, oltre all'accumulo di liquidi, ha cellulite di vecchia data e ha bisogno di ridurre qualche cuscinetto adiposo.

**Il tip in più** Per vedere risultati stabili, servono 2 trattamenti a settimana per almeno un mese. Per un'azione più intensa, alternali a sedute di linfodrenaggio: i fanghi mobilitano i liquidi in eccesso, il massaggio ne favorisce l'eliminazione.

## I BENDAGGI

«Si utilizzano bende di tessuto imbevute di ingredienti drenanti, come i sali del mar Morto» spiega la dottoressa Di Russo. «Le fasce vengono avvolte dai piedi fino ai glutei esercitando una leggera compressione, che favorisce il ritorno venoso, e si lasciano in posa per 20-30 minuti».

**A chi sono consigliati** Fanno benissimo a chi soffre di pesantezza alle gambe, a chi sta molte ore in piedi o ha i capillari fragili: la compressione restringe i vasi e ne rinvigorisce le pareti.

**Il tip in più** Quando non puoi andare in istituto, usa i kit monouso già pronti: sono facili da applicare. Un trucco per renderli più efficaci è avvolgere le bende sulla pelle calda subito dopo aver fatto doccia e scrub: la vasodilatazione fa sì che i principi attivi vengano assorbiti meglio.



**1.** Fango Maschera Drenante di **Somatoline Cosmetic** (39,90 euro, in farmacia), che leviga e aiuta a espellere le tossine, si stende dalle caviglia ai glutei: la formula effetto fresco riattiva il microcircolo. **2.** Con escina, caffeina ed estratto di quinoa, il trattamento urto Bendaggio Anti-cellulite Drenante Mission Cell Dren di **Dibi** (75 euro, il kit da 3, in istituto) sgonfia e contrasta gli accumuli adiposi. **3.** Il Tónico per le Gambe di **Dr. Hauschka** (24,50 euro), con borragine e rosmarino, è un trattamento antifatica che previene i gonfiori. **4.** L'integratore a base di foglie di betulla bio stimola la funzionalità delle vie urinarie e depura l'organismo: Decotto di Betulla di **Weleda** (17 euro). **5.** Scrub Corpo Pure Detox di **Biopoint** (9,90 euro) esfolia con granuli di scorza d'arancia e riduce il ristagno dei liquidi con il sale del Mar Morto.