

Le creme agiscono come una calza elastica

In farmacia, in profumeria e anche nei supermercati c'è solo l'imbarazzo della scelta: ma servono davvero i prodotti cosmetici snellenti? «Le creme, come i gel, sono un valido aiuto per migliorare la compattezza, l'elasticità, il turgore della cute e migliorare così l'aspetto più esterno dell'ineestetismo», spiega Antonino Di Pietro, fondatore e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis di Milano. «È come se l'epidermide diventasse una calza elastica che contiene meglio il grasso e riveste la pelle. I prodotti specifici, se usati con costanza, mattino e sera, per un minimo di tre mesi, danno buoni risultati». Due sono le armi a disposizione.

FANGHI. Sono prodotti formulati ad hoc che contengono vari tipi di alghe marine in grado di stimolare la circolazione sanguigna e l'ossigenazione cellulare a livello locale. Hanno un eccezionale potere osmotico, favoriscono il drenaggio e l'eliminazione delle tossine. Sono consigliate due applicazioni settimanali per almeno due-tre mesi. Si tengono in posa per 30-40 minuti e si eliminano poi con acqua tiepida.

→ **Avvertenze.** Evita i fanghi che producono calore, potrebbero danneggiare i capillari.

CREME E GEL. Hanno principi attivi quasi sempre di origine naturale come le alghe, la fospidina, la caffeina, la curcuma o la centella asiatica. Migliorano la compattezza cutanea e possono avere un effetto drenante e stimolante sul microcircolo. Spalma con costanza questi prodotti, alla mattina e alla sera per almeno due-tre mesi. Massaggia a lungo le cosce e i glutei, per favorirne la penetrazione, con movimenti circolari dall'alto verso il basso. Nelle confezioni delle creme spesso si trova anche un piccolo strumento manuale dotato di testine rotanti. Passa questo massaggiatore sulle zone critiche, prima e dopo aver messo il prodotto. Il movimento del palper-rouler (rotolare sulla pelle premendola) aiuta a riattivare la microcircolazione periferica e favorisce il drenaggio dei liquidi.

→ **Avvertenze.** Se hai problemi di tiroide, consulta il medico.