

# Leggerezza

SEGUITO scientifica e co-fondatrice di Miami e Nutraivens non ha dubbi: «Il gonfiore agli arti inferiori può essere il sintomo di un malfunzionamento sistemico legato alla cattiva circolazione, e legarsi alla comparsa di problematiche come la cellulite, le smagliature e la perdita di tono, che possono risultare difficili da eliminare nel lungo periodo». L'approccio ideale? «Agire preventivamente, anche se buoni risultati si possono ottenere a inestetismo già presente, intervenendo con specialità cosmetiche e *food supplement* mirati». L'ultima fatica firmata Miami è proprio un integratore alimentare drenante e vasoprotettore, Leg Renew, da assumere per tre mesi, una compressa al giorno.

## Metodi virtuosi

Scolpire, rassodare, snellire, asciugare: il vocabolario della beauty routine estiva ruota sempre attorno a questi concetti e le specialità più indicate contengono cocktail di ingredienti idratanti, tonificanti e drenanti. Vecchie conoscenze dei formulatori, però con una marcia in più rispetto al passato. «Ippocastano, centella asiatica, pepe rosa, estratto di caffè, escina si confermano le sostanze naturali più indicate ed efficaci per chi soffre di ritenzione idrica e cellulite, ma un'evoluzione molto importante riguarda i loro metodi di estrazione, più rispettosi dell'ecosistema e anche in grado di valorizzare le parti meno nobili di questi attivi, che prima venivano scartate ma che invece si è scoperto essere molto performanti» sottolinea la cosmetologa Miriam Deola. Anche le formule ne guadagnano. «Per renderle più pure e più concentrate, da ingredienti verdi come ad

esempio il mentolo e il lampone si estraggono acque cellulari che danno una marcia in più al prodotto anche in termini di freschezza e piacevolezza della texture» chiude Deola.

## Camminate & frizionate

Tanti piccoli gesti tutti insieme possono farvi sentire più leggere. Il primo: a fine giornata sdraiate a terra o sul letto e a piedi nudi, appoggiate le gambe alla parete formando un angolo di 90 gradi e iniziate a spostarle dall'alto verso il basso. Ripetete una decina di volte e terminate l'esercizio mantenendo le estremità aderenti al muro per 10 minuti. Il secondo: prima di massaggiare lo snellente è tassativo lo scrub, per liberarsi di cellule morte e impurità che ne limiterebbero assorbimento ed efficacia. Il terzo: nel selezionare la specialità più indicata per le vostre necessità, sinceratevi che contenga del mentolo per dare un fresco sollievo immediato. Per le più coraggiose, un booster da brivido che consiste nel frizionare energicamente il corpo con una lavetta di spugna o cotone passata prima sotto l'acqua fredda. Provatevi e vi sentirete un peso piuma!

## Dimenticato qualcosa?

Da ultimo, prima di chiudere la porta di casa, al mattino assicuratevi di avere con voi una lozione lenitiva e defaticante spray, da usare al bisogno su piedi e gambe. Chi poi volesse associare al trattamento a casa uno da istituto può optare per un ciclo di massaggi linfodrenanti associati a qualche seduta di carbossiterapia. L'anidride carbonica fa miracoli in caso di adiposità localizzate, pesantezza e gonfiori.

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA

5



2



3



4



1. Olio Trattante Lisciante & Luminosità multiuso nutriente, al fico d'India, 100 per cento di origine naturale CAUDALIE 21,90 euro.
2. Criogel Trattamento Drenante Defaticante effetto freddo, drena i liquidi e alleggerisce le gambe DERM028 29 euro.
3. Carignu de Bentu Soothing Breeze Body Lotion, con estratti di lentisco, calendula e oli naturali made in Sardegna OFFICINA DELLA SALUTE 103 euro.
4. Imago Olio Corpo Anti-età elasticizzante vellutante a base di olio di rosa mosqueta ÉLÈVE 39 euro.
5. Leg Renew, integratore alimentare che favorisce la funzionalità del microcircolo delle gambe, con Bromelina, Rusco, Ippocastano e Orthosiphon MIAMO 45 euro.