

bellezza | *focus*

Studiando per 12 anni le foto di atlete e modelle, osservando le statue greche, le opere di Leonardo e persino della bambola Barbie, un'équipe di chirurghi plastici è giunta alla conclusione che il segreto sta nelle ossa, che nelle gambe sexy sono sottili e dritte dalle caviglie alle cosce, con un polpaccio dove rotondità piccole, ma evidenti, danno un aspetto armonioso. Se sulla lunghezza nulla si può fare, molto si può per renderle toniche, lisce e uniformi, così appariranno anche più in forma.

Ora escono allo scoperto.
Come renderle **lisce**
e senza ombre, ma anche
scattanti e colorite

gambe
in vista

depilazione

per ogni gusto

La ceretta, l'epilatore e il rasoio per praticità, ma anche la luce pulsata a casa e in istituto. Così, i peli superflui non fanno più paura.

Presto e bene vanno insieme

È innegabile che sia un'operazione noiosa. Proprio per questo **cosmetica e tecnologia si impegnano** per rendere il tutto non solo più semplice, ma anche piacevole.

«Le creme depilatorie hanno profumi gradevoli e sostanze idratanti e nutrienti che coccolano la pelle, mentre gli epilatori, con le loro vibrazioni delicate ma efficaci anche sui peli più corti, raggiungono facilmente ogni punto del corpo e si usano a pelle asciutta o bagnata, direttamente sotto la doccia» commenta la dottoressa Corinna Rigoni, dermatologa a Milano.

Rasoi sì, ma femminili

Persino il rasoio è sempre più high tech.

«Fermo restando che va usato sempre un modello per lei, i più nuovi si adattano perfettamente al corpo e alle sue forme: basta passarli sulla pelle umida, con **mano leggera** e sostituirli al primo segno di attrito, per non correre rischi di irritazioni e taglietti. Dopo, qualsiasi sia il metodo usato, ci vuole sempre una crema idratante e calmante a base di aloe, calendula, liquirizia e camomilla» precisa Anna Frascchini, estetista a Piacenza.



Alla depilazione prima di mettersi al sole: il momento ideale è la sera, applicando sempre un solare, se ci si espone il giorno dopo.

Come dimenticarsene

In istituto, oltre a cerette con la pasta di zucchero, sono molto richiesti i trattamenti con laser e luce pulsata. Ci sono elementi che distinguono i metodi seri, come Epilzero, che personalizza l'intervento con una visita computerizzata e prepara la pelle per risultati certi e sicuri, dando una garanzia scritta. Per info: www.epilzero.it.

1. Lumea Prestige

Philips
Grazie a delicati impulsi di luce, progressivamente riduce la crescita dei peli fino al 92% in tre trattamenti. Comodo, perché si fa a casa (negozi specializzati, € 539,99).

2. Natural Touch Strisce Depilatorie Braccia & Gambe

Lycia
Senza oli minerali, coloranti e conservanti, con cera 100% naturale, elimina anche i peli più corti (grande distribuzione, 20 strisce + 2 post-epilazione, € 5,30).

3. Crema Gel Depilatoria Corpo

Depilzero
Un delicato profumo fruttato, con estratti di frutti rossi e "symcalmin" per rispettare le pelli più delicate (grande distribuzione, 150 ml, € 4,29).

4. Silk-épil 9 Beauty Set

Braun
Si usa anche sotto la doccia per un'epilazione precisa su tutto il corpo. Nel kit anche accessori per l'estoliazione e il massaggio di viso e corpo (negozi specializzati, € 234).

5. Nohair Supreme Lotion Siero Post Epilazione Ritardante

Skin's
Applicato regolarmente, con l'estratto vegetale di larrea divaricata, indebolisce il fusto dei peli e ne ritarda la crescita, con camomilla e iperico rigenera e lenisce (istituto, 150 ml, € 32).

6. Venus Swirl

Gillette
La flexball insieme alle lame contour consentono al rasoio di seguire bene le curve del corpo e catturare tutti i peli, anche quelli corti (grande distribuzione, € 9,85).

7. Sugaring Cera a Freddo

Strep
Con zucchero di canna e miele per una pelle setosa, è adatta per tutto il corpo (grande distribuzione, 250 ml + 10 strisce in tessuto riutilizzabili, € 6,49).





bellezza *focus*

leggerezza

per tutto il giorno

Bevande senza zuccheri, una ciotola di frutti di bosco a colazione e cosmetici effetto ice per dire addio a pesantezza e gonfiore.

Il freddo che sgonfia

Con i primi caldi le gambe si gonfiano. «Il calore produce una vasodilatazione e un conseguente **rallentamento della circolazione**; poi, anche chi di solito usa le calze graduate, ora le toglie e non gode più del vantaggio della compressione, che spinge il sangue dal basso verso l'alto» commenta la dottoressa Elena Righi, chirurgo vascolare al Salus hospital di Reggio Emilia.

★ Il freddo, al contrario, aiuta: basta passare il getto della **doccia dalle caviglie in su** per un paio di minuti per allentare il gonfiore. ★ Sono tante ed efficaci anche le specialità cosmetiche che mimano l'effetto ice con **menta, mentolo e altri ingredienti refrigeranti**, da usare mattina e sera.

Più acqua & Co.

Secondo un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica "The Lancet" mangiare troppo salato è una delle abitudini peggiori per la salute. Deleteria anche per le gambe, visto che **il sodio trattiene acqua e gonfia**.

★ «Niente sale aggiunto e pochi cibi salati, si a tanta acqua naturale, che **favorisce il drenaggio**» consiglia la specialista.

★ **Largo anche alla frutta** per il benessere delle gambe. «Oltre a essere ricca di acqua, contiene antiossidanti, sali minerali, vitamine, polifenoli e nel caso dei frutti di bosco, da privilegiare, anche preziose sostanze protettive del microcircolo» avverte il dottor Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo dell'università Campus Biomedico di Roma.

Un impulso alla circolazione

Alleggerire le gambe vuol dire stimolare la circolazione venosa e linfatica. Lo si può fare con il massaggio manuale, da sole, dalle caviglie all'inguine, ma è più efficace la stimolazione meccanica proposta dalla tecnica **Endermologie di LPG** che allevia la congestione venosa per un benessere duraturo. Le sedute, di 30 minuti, costano € 70 l'una.



Sì
Pausa relax? Una tazza di tè verde che con i suoi polifenoli favorisce il microcircolo e alleggerisce gli arti inferiori.

1. Stivaletto-Maschera Nutriente Defaticante Collistar

In 20 minuti, toglie la pesantezza da piedi e polpacci, mentre ammorbidisce la pelle (profumeria, € 9,90).

2. Timodore Gel Relax Dr. Ciccarelli

Ideale anche dopo lo sport, ha un'azione drenante che alleggerisce e rinfresca piedi, caviglie e gambe (farmacia, 50 ml, € 8,70).

3. Spray Piedi e Gambe Bottega Verde

Deodora, rinfresca e con l'effetto ice toglie la stanchezza (negozi monomarca e su www.bottegageverde.it, 100 ml, € 13,99).

4. Piè Veloce Spray Deodorante Rinfrescante Helan

Antigonfiore e antiodore, con tè e menta, purificanti, ginkgo biloba, mirtillo e rusco per il microcircolo (erboristeria, 100 ml, € 10).

5. Erbaven Fresh Gel Esi

Con troxerutina, escina, mirtillo, centella, ananas e aloe, rinforza le pareti dei vasi, tonifica e drena (farmacia, 100 ml, € 13).

6 Super Dren Gel Gambe Leggere Bottega di LungaVita

Un pool vegetale, tra cui escina, vite, mirtillo, rusco e vitamina C protegge il microcircolo (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 12,50).

7. Vitalven 5 Gel Specchiasol

Rusco, ippocastano, centella, amamelide e giglio bianco contro gambe stanche e pesanti (erboristeria, 100 ml, € 13,50).



perfezione a fior di pelle

Abbronzate sembrano subito più snelle e, se la tintarella tarda a comparire, arrivano in aiuto i perfezionatori e gli autoabbronzanti.

Effetto mare

Se si abbronzano meno e più lentamente di altre parti, la spiegazione sta nella genetica: il corpo fa una selezione naturale e distribuisce i melanociti, le cellule che producono la melanina e difendono dal sole,

Lo spruzzo colorante

Su una pelle levigata l'autoabbronzante "prende" meglio. «Per questo in istituto prima di applicarlo si procede con uno scrub (il consiglio vale anche a casa) che toglie le ruvidità. Poi, si stende il prodotto con un massaggio o con le pistole a spruzzo: il lavoro professionale garantisce un colore uniforme, dalle caviglie all'inguine» dice l'estetista.

nei punti più esposti, che non sono di certo le gambe. «Una cosa, comunque, è sicura: **no alle lampade** per abbronzare le gambe e sì a un autoabbronzante che, scelto con cura in base al proprio colorito di partenza, dà un ottimo risultato» precisa la dermatologa.

Basta una BB

«Anche se le nuove formule hanno risolto problemi di macchie e colorazioni giallastre, un autoabbronzante steso male, magari sulla pelle umida, senza **massaggiarlo con cura** e dimenticandosi di alcuni punti, come il dorso del piede, non fa certo il suo dovere» avverte l'estetista.

«L'alternativa per chi più che colore vuole bellezza? Capillari dilatati, piccole cicatrici e altre imperfezioni spariscono all'istante con le formule colorate, le BB e i fondotinta specifici per le gambe: si stendono facilmente, **resistono ai tuffi e non lasciano tracce** sugli abiti. Per toglierle ci vuole, infatti, acqua calda e una passata di spugna sotto la doccia.

1. Argà Gocce di Sole Fluido Autoabbronzante Ultra-Rapido

Nature's
Una tintarella naturale e omogenea con l'olio di argan bio, che offre nutrimento e morbidezza (erbaristeria, 125 ml, € 26).

2. Destasi Perfect Legs BB Cream Gambe

Pool Pharma
Un unico gesto per idratare, proteggere dal sole con Spf 15, attenuare il gonfiore e dare un colore naturale e uniforme (farmacia, 100 ml, € 24,50).

3. Crema Autoabbronzante Viso e Corpo

L'Erbolario
Con succo di mango, eritrosio e olio di semi di girasole biologico per un effetto abbronzatura dorata (negozi monomarca e su www.erbolario.com, 100 ml, € 16,50).

4. BB Cream Incarnato Uniforme

Biopoint Body Care
Un idratante a base di acido ialuronico, che a contatto con la pelle si colora, uniformando e illuminando (profumeria, 200 ml, € 14,90).

5. Fondotinta Gambe Spray

Pupa
Con un effetto abbronzatura naturale, scegliendo il colore adatto a sé minimizza imperfezioni e discromie della pelle (profumeria e su www.pupa.it, 100 ml, € 22).

6. Instant Sunless Spray

Australian Gold
Uno spray a getto continuo per un'applicazione facile e precisa e un'azione idratante che dà uniformità al colorito (istituto, 177 ml, 24,40).

7. Leg Magic

Covermark
Per le gambe e il resto del corpo è un fondotinta waterproof che copre qualsiasi imperfezione e macchia, con 24 ore di tenuta e un Spf 16 (profumeria, 50 ml, € 32,80).



Servizio di
Alberta Mascherpa.
Con la consulenza
della dottoressa Corinna
Rigoni, dermatologa a Milano,
di Anna Fraschini, estetista
a Piacenza, della dottoressa
Elena Righi, chirurgo vascolare
al Salus hospital di
Reggio Emilia, e del dottor
Luca Piretta, nutrizionista
e gastroenterologo
dell'università Campus
Biomedico di Roma.