

# SILHOUETTE

DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità, moda

## LA DIETA DEI 5 CEREALI

perdi subito  
una taglia

## linea

GLI ERRORI CHE  
TI IMPEDISCONO  
DI DIMAGRIRE

## yoga shaping

**moda**  
INVERNO  
NON TI TEMO

## filler

i trattamenti  
top per il viso

**LIFTING  
PROFONDO**

## SPECIALE RESET

ROCOLINI, CELLULITE,  
CEDIMENTI:  
PENSACI ADESSO

**make up**  
sguardi  
misteriosi

**FASTIDI DA  
MASCHERINA**  
BASTA UN  
MASSAGGIO



Un fitoestratto portentoso è al centro di questo appuntamento speciale con la remise en forme

**PROVATO  
PER VOI**

**L**a cellulite? Mi accompagna da oltre 20 anni, specie su cosce e culotte de cheval. Un'amica estetista e docente di estetica, Francesca Teresa Di Terlizzi, direttore di Ecole Vraie Femme a Brescia, **mi mette a conoscenza di un fitoestratto drenante, rimodellante e liporiducente, la drosera ramentacea**, dalla spiritosa forma a ombrellino, che promette scintille contro il mio problema. Decido così di testare un rituale ad hoc con questo ingrediente.

### *il test termografico*

Accolta in una cabina aromatizzata da olio essenziale di pompelmo, che stimola gioia e concentrazione, **ricevo un peeling per detergere e scaldare la cute con un gel fondente e molto piacevole a base di drosera ramentacea, edera, rusco e ippocastano**, sostanze che ostacolano anche la ritenzione idrica. «Ora sei pronta per la valutazione termografica del tuo ti-

# IL POTERE DELLA *drosera*

po di cellulite: edematosa, caratterizzata da ristagni di liquidi, oppure fibrosa, con noduli e un po' dolorosa al tatto» mi dice Francesca. **Sulle zone critiche mi vengono applicate delle lastre che a contatto con la cute diventano di colore verde scuro. Il verdetto? Cellulite edematosa.** Il blu sarebbe stata la shade della fibrosa, il verde chiaro quello della vittoria assoluta: nessun inestetismo rilevato.

### **uno stretching particolare**

Dopo manovre sulla schiena per scaricare la tensione e manualità sui gangli linfatici per rilanciare la circolazione, **passiamo alla tecnica di stretching delle arterie**, una ginnastica dolce e rilassante che lavora tramite un massaggio di stiratura sul tragitto arterioso, più elastico rispetto a quello venoso, con l'obiettivo di dare una

## **WORK**

### **in progress**

Prima di salutarci, Francesca dà in omaggio alcuni patch drenanti a lento rilascio, arricchiti dalle sostanze scelte per il soin, da utilizzare in qualsiasi momento della giornata. Il trattamento ha una durata di circa un'ora e mezza e un costo di 150 euro, che scendono a 95 euro per i rituali successivi. Il ciclo consigliato è di una seduta alla settimana per un paio di mesi in caso di cellulite edematosa (tre mesi o più se fibrosa).



spinta al flusso sanguigno nel portare nutrienti essenziali e ossigeno ai tessuti cutanei. «È il momento del bendaggio caldo dai piedi all'addome con un blend antiritenzione, composto da drosera, ananas, quercia marina e foglie di tè» continua. Durante i 15 minuti di posa, l'esperta esegue un massaggio riflessogeno sui miei piedi, insistendo sui punti riflessi degli organi responsabili della comparsa di cellulite: apparato urinario, endocrino, linfatico e sistema nervoso. Tolto l'impacco, il trattamento si conclude con un massaggio lento e profondo. Quando riapro gli occhi la mia cute è tonica e compatta, una sensazione che non provavo da tempo.

### **per saperne di più**

Lo stretching delle arterie è una tecnica messa a punto da Franck Laporte-Adamski, naturopata e osteopata francese, per stimolare il sangue delle arterie a entrare in quello delle vene, favorendo così la corretta circolazione ematica dagli organi periferici del corpo verso il cuore. Il massaggio si focalizza su sei punti specifici: zona ischiatica (sotto ai glutei), parte superiore del femore, cavo popliteo (dietro alle ginocchia), dietro la tibia, lato anteriore e posteriore dei piedi.

Simona Lovati