

Guida alla prova costume, ecco come intervenire con piante e preparati ad hoc contro cellulite e buccia di arancia: “In primis centella e pungitopo”

La prova costume è ormai cominciata. Forse però qualcuno dovrà attendere ancora uno o due mesi per partire in ferie. E questo potrebbe essere un grande vantaggio. Che fare infatti con poco tempo a disposizione di fronte a un po' di chili in più e qualche flaccidità su gambe, addome e glutei? La tentazione è di ricorrere a rimedi “last minute” per raggiungere il peso forma, avere gambe e glutei asciutti, e una pelle liscia. Complice anche la ricerca costante di somigliare non solo alla nota influencer che espone una forma smagliante, ma pure alla fortunata “amica del cuore”. Abbiamo chiesto allora ad alcuni esperti, attraverso **un percorso in tre puntate**, che fare per ottenere una forma migliore, evitando spreco di soldi e di tempo. In questa seconda puntata, [dopo avere affrontato i temi della dieta e del fitness](#), ecco come intervenire con piante e preparati ad hoc contro cellulite e buccia di arancia. Iniziando a sottolineare che “la cellulite è un **processo patologico che interessa il tessuto adiposo e il sistema del microcircolo**. Parliamo quindi di una vera e propria patologia per combattere gli inestetismi della cellulite che si può affrontare anche con **rimedi fitoterapici mirati**, oltre che **attività fisica aerobica e dieta**”, spiega la dottoressa **Maria Elena Frosini**, farmacista ed esperta di fitoterapia.

Quali rimedi ci può suggerire?

“Al mattino un bicchierone d’acqua tiepida con 2 limoni

spremuti. Si depura l'organismo e si migliora l'attività intestinale. E poi, possiamo ricorrere ad alcune piante d'elezione. Come **Ruscus aculeatus, meglio conosciuto come rusco o pungitopo:** 40 gocce di tintura madre (TM), un quarto d'ora prima di pranzo in mezzo bicchiere d'acqua. Il pungitopo ha una marcata attività antiedemigena. È indicato in caso di ritenzione idrica ed edema causati da insufficienza venoso-linfatica degli arti inferiori”.

Ci sono altre piante utili per esigenze di forma fisica?

“La **Centella asiatica 1 DH,** 50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, un quarto d'ora prima di cena. La centella asiatica ha proprietà eudermiche e flebotoniche, agisce quindi sul tessuto connettivo migliorando la funzionalità dei capillari e di conseguenza l'ossigenazione e il drenaggio dei tessuti”.

Quali accorgimenti adottare per salvaguardare la pelle durante l'esposizione solare?

“Premesso che il sole fa molto bene alla pelle, ma è di fatto necessario prepararsi per godere solo dei benefici e non fare danni. La struttura della pelle si mantiene integra utilizzando detergenti che non riducano lo strato lipidico che mantiene l'epidermide elastica e tonica. Dopo la detersione si può applicare **olio di carota,** ricchissimo di beta-carotene, che aiuta a proteggere la pelle durante l'esposizione solare, dona un'abbronzatura più sicura e persistente, ha proprietà emollienti e idratanti. Prima di esporsi al sole, ancora meglio prima di uscire di casa, è indispensabile applicare uno schermo solare ad alta protezione, **un fattore solare che non scenda sotto SPF 30,** applicazione che va ripetuta dopo ogni bagno. La dieta può essere arricchita con **frutta e verdura rossa, arancio, blu, i colori dei polifenoli.** Sono antiossidanti e antinfiammatori che proteggono la pelle dai danni foto-ossidativi provocati dalle radiazioni solari”.

Sostieni ilfattoquotidiano.it: portiamo avanti insieme le battaglie in cui crediamo!

Sostenere ilfattoquotidiano.it significa permetterci di continuare a pubblicare un giornale online ricco di notizie e approfondimenti.

Ma anche essere parte attiva di una comunità con idee, testimonianze e partecipazione. Sostienici ora.

Grazie

Articolo Precedente

Tananai: “Ero un ragazzino obeso, ho saltato qualche mese di scuola per non farmi vedere che ero in carrozzina”

Articolo Successivo

Pascale-Turci, Luxuria: “Così ho capito che tra loro c'era intesa. Auguro a entrambe di poter diventare mamme un giorno”

[Read More](#)