

FIGLI: PUNIRLI

O CAPIRLI? METODI EDUCATIVI A CONFRONTO

Naturale

style

N. 95 MAGGIO 2011
€ 2,00

30 IDEE
PER LA TUA CASA ECO

CURE VERDI

CAPELLI

tagli, tinte e styling

MANI E PIEDI

francio, verde, blu
eco i nuovi smalti

CELLULITE

TOLLERANZA ZERO

inghi, sale, fieno
cure per rassodare

MODA

VOGLIA DI MARE
COSTUMI E COLORI
TENDENZA

SCEGLI LA PACE

Azzera i conflitti nella tua vita
Apri ti agli altri con la danza meditativa
5 camminate e picnic sui prati
Vacanze in Africa: i safari benefici

PIANTA
UN FIORE
E RIDUCI
LO STRESS

Jane
Alexander

"Sono una
mamma bio:
risparmio acqua
e riciclo tutto"

VEG!
LA DIETA
VERDE PER
PERDERE
TRE CHILI



CAIRO EDITORE



9 771723 272005



BRACCIA

Estratti vegetali per contrastare il ristagno linfatico e ossigenare i tessuti: CelluBloc DERMOMPHISOLOGUE, 54 euro. Carnitina e loto per il gel Good-bye Cellulite di NIVEA, 12,05 euro. Attenua i cuscinetti e snellisce il trattamento green Phyto-Svelt Global SISLEY, 142 euro. Focus sulle braccia con Arm Sculpt RODIAL, 105 euro.



cronica e i problemi di circolazione. Si abbina al massaggio e i risultati si vedono già dopo poche sedute. Da 150 euro.

Info: Smooth Shapes, www.ntr.it.

Onde acustiche

Body Care Tower Acoustic Wave è l'ultima novità per il trattamento delle adiposità localizzate, che sfrutta le onde acustiche per agire sulla ristrutturazione dei tessuti, aumentare la circolazione sanguigna localizzata in pochissimo tempo e stimolare il drenaggio naturale. Ideale per curare la cellulite edematosa, fibrosa e sclerotica, si usa molto per le braccia. Una seduta da 35 minuti costa 100 euro. **Info:** Centri Esthetologue tel. 055/7766691, www.esthetologue.com.

Risonanza quantica molecolare

Si tratta di una speciale macchina, che usa onde a bassa e altissima frequenza per migliorare il metabolismo delle cellule e si basa sul principio della risonanza quantica molecolare. Riesce a levigare la cellulite edematosa e fibrosa, ma ci vogliono almeno 6/8 sedute da 40 minuti l'una (costo 160 euro). **Info:** Studio Dietologico Italiano, tel. 02/76021568.

Dermalslim

Per levigare la buccia d'arancia e ridurre i cuscinetti senza l'intervento dei bisturi, ci sono le onde ultrasonore a bassa frequenza di DermalSlim, che sfrutta il fenomeno della cavitazione. Con un manipolo si eseguono movimenti circolari e continui a forma di otto. Questi generano delle microbolle all'interno del liquido interstiziale, che raggiunge così la membrana degli adipociti liberandola dai grassi (smaltiti in seguito da fegato e reni). Una seduta costa 159 euro ma, tra un trattamento e l'altro, deve passare un mese, per consentire all'organismo di metabolizzare i grassi e le scorie. **Info:** DermalSlim, numero verde 800 266266, www.dermalinstitute.it.

La remise en forme inizia a tavola



Per combattere la cellulite, macchine e creme non bastano. «Pesce, carne bianca, uova cucinate con pochi grassi, due porzioni di frutta al giorno e tanta acqua per combattere la ritenzione idrica. Elimina anche il vino, perché il suo potere ipoglicemizzante ci porta a richiedere il dolce (da sostituire invece con fettine di mele, finocchi, carote)» dice Fausto Mearelli, farmacista ed erborista. Da non dimenticare gli integratori, come quelli all'ananas, ricchi di bromelina (enzima antinfiammatorio), che aiutano a migliorare la circolazione e attenuano i gonfiori.

Tè verde e glucosamina marina per gli integratori CelluStretch INVECO, 29,50 euro. Acidi linoleici e polifenoli d'uva per i drenanti Gamma Minceur OENOBIO, 27,50 euro. Compresse all'ananas ERBAMEA, 12 euro.