SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,0

viversani e belli

No alla "spesona"!
E LE ALTRE BUONE ABITUDINI ANTI SPRECO IN CUCINA

AL RISTORANTE..
...con Fido? Ecc
che cosa è bene saper
per evitare port
in faccia

BEAUTY last minute
ILLUMINA IL VISO CON I TRATTAMENTI DI MEDICINA ESTETICA O I COSMETICI EFFETTO REFRESH

Fiori di Bach
FINE ANNO, TEMPO DI BILANCI. SE T MANDANO IN CRISI, T AIUTA LA FLORITERAPIA

LE SCARPE OK
Sneakers, tacco 12 o ballerine? Prima di scegliere senti l'ortopedico

Digestione
Alcol, grassi spezie: come dare una mano allo stomaco

Raffreddore? No grazie!
LA MALATTIA PIÙ FASTIDIOSA DELL'INVERNO SI PUÒ PREVENIRE: ECCO COME

PADEL MANIA
È lo sport più trendy del momento i suoi benefici

Anno 28 - numero 52 - P.I. 20/12/2019 - settimanale

DIETA IN 4 GIORNI
countdown delle feste
per essere in forma perfetta il giorno di Natale e... per non perderla fino a Capodanno

chiudi in bellezza!

Belle a Capodanno, belle tutto l'anno. Perché questo buon auspicio diventi realtà, partiamo con il piede giusto la notte di San Silvestro

Per arrivare splendide splendenti alla festa più godereccia in assoluto, oltre a una beauty routine rinforzata (nei giorni precedenti) e a un trucco speciale (osate! osate! osate!), anche la medicina estetica corre in aiuto delle Cenerentole metropolitane. Addio al viso grigio e stanco, con trattamenti-lampo di nome e di fatto, perché aggiungono rapidamente luce e vitalità al viso, togliendo i segni dell'immancabile "stress da feste" e anche... qualche anno! Con un occhio di riguardo al collo e al décolleté, che esce finalmente allo scoperto dopo mesi di clausura.

Da "viso pallido"...

Un po' per la stagione, un po' per i ritmi che le feste accelerano, tutte arriviamo a Natale un po' Cenerentole: colorito grigio, occhiaie che spengono lo sguardo, rughe d'espressione che intristiscono il viso.

✔ Giocare d'anticipo = mission impossible? Come l'eroina della fiaba più famosa del mondo, anche le ritardatarie possono arrivare al "grande ballo" come se fossero state sfiorate da una bacchetta magica. Che in questo caso è a forma di siringa o di manipolo!

... a principessa!

Niente paura. I trattamenti estetici last minute sono dolci proprio come la fata turchina, perché non invasivi, indolori e privi di effetti secondari, ma:

✔ efficaci, perché danno risultati immediati in una sola seduta;

✔ naturali, perché non alterano i tratti del viso, che appare più sano, luminoso, disteso e, di conseguenza, giovane.

✔ A prescindere dal trattamento, si può fissare la seduta a ridosso di Capodanno, anche se il top si raggiunge dopo qualche giorno, il tempo che le sostanze iniettate o l'azione stimolante dei manipoli finiscano il loro "lavoro".

effetto glow

per illuminare il viso

In attesa di brindare al nuovo anno sotto la luce scintillante dei fuochi d'artificio, per riconquistare rapidamente un viso più luminoso e sano (quindi subito più bello) basta ritagliarsi **15 minuti tutti per sé**. Il tempo di una seduta di endermologie di LPG, il trattamento che unisce l'utile di **stimolare le cellule della pelle** (fibroblasti) e risvegliare la micro-circolazione venoso-linfatica locale, al dilettevole di abbandonarsi al piacere di un rilassante massaggio cutaneo.

Di che cosa si tratta

Gradevole come un massaggio, naturale al 100%, dolcissima con la pelle, endermologie è la tecnica messa a punto da LPG per "risvegliare" il viso grazie a una **stimolazione meccanica** che riattiva i fibroblasti, cioè le cellule cutanee.

* Come un vero e proprio "operaio specializzato" della pelle, infatti, **il fibroblasto** produce senza sosta le sostanze che le garantiscono turgore, compattezza e luminosità: **il collagene**, che preserva la densità cutanea, **l'elastina**, che assicura l'elasticità, e **l'acido ialuronico**, che porta volume e idratazione.

* Il compito di aumentare la produzione, che rallenta progressivamente con l'età, è affidato a un sofisticato macchinario, Cellu M6 Alliance: il suo manipolo, munito di rullo e aletta motorizzata, esercita tanti micro-battiti su tutta la superficie del viso, esfoliando la pelle, **ossigenando i tessuti**, riattivando la micro-circolazione.

* Questa sorta di seduta **fitness per la cute** uniforma l'incarnato e lo rende radioso, con un "effetto glow garantito".

La seduta e i tempi

Tra i tanti vantaggi di endermologie, oltre alla rapidità e al relax che la seduta regala, c'è il fatto che **non richiede preparazione** e che può essere fatta anche il giorno prima di Capodanno (o di un qualunque altro evento importante).

* Una seduta produce effetti visibili, ma per raggiungere risultati più duraturi, è poi consigliabile programmare **un ciclo di almeno 4 sedute**, una ogni 15 giorni.

i costi

30 EURO A SEDUTA

effetto now

per ringiovanire gli occhi

Ci sono donne superbe, del calibro di Anna Magnani e Carolina Crescentini, che non le hanno mai nascoste, ma che, anzi, hanno fatto di borse e occhiaie un punto di forza e seduzione. Per molte donne (e non solo), però, rappresentano un inestetismo da correggere e in parte hanno ragione, perché conferiscono a tutto il volto un aspetto più stanco, vecchio. La soluzione-lampo per un "nuovo anno", "nuovo sguardo"? Il **filler di acido ialuronico** non crosslinkato e **peptidi biomimetici**.

Di che cosa si tratta

Filler e acido ialuronico: da questo matrimonio felice continuano a nascere trattamenti estetici soft, capaci di eliminare difetti un tempo appannaggio del bisturi, come borse e occhiaie.

* Che siano di natura genetica, cioè formate da grasso che si accumula nell'orbita, o edematosa, cioè conseguenza di un difetto del microcircolo e accompagnate da pelle congestionata di colore scuro, i nuovi filler riescono ad agire su tutti i fronti.

* Merito dell'acido ialuronico non crosslinkato, assorbito in modo più graduale e controllato, e dei peptidi biomimetici, molecole che mimano l'attività di membrane cellulari danneggiate e vecchie, di fatto sostituendole.

* Ogni peptide agisce in maniera diversa sulla cute, con un'**azione** stimolante, lipolitica, **ridensificante, schiarente, miorilassante** o riparatrice. Questo consente di calibrare il filler su misura, riducendo gli accumuli adiposi, ridefinendo l'area o schiarendo eventuali aloni scuri intorno agli occhi.

La seduta e i tempi

È rapida, perché il medico segue la procedura di un normale filler: inietta con tecnica a micropomfi il mix di acido ialuronico e peptidi biomimetici e poi si può tornare alle proprie attività, con l'unica accortezza di evitare ambienti caldi e l'esposizione al sole.

* Il protocollo ideale prevede due sedute a distanza di 3-4 settimane. Ma a ridosso di Capodanno, si opta per una versione soft, per scongiurare effetti secondari.

i costi

450 EURO A SEDUTA

effetto wow

per rivitalizzare il collo e il décolleté

Dopo diverse settimane di "vita ritirata" sotto maglioni, dolcevita, sciarpe e cappotti, il collo e il décolleté tornano alla luce... di ristoranti e discoteche, perché almeno al Veglione via libera ad abiti e camicette scollate. Si tratta, però, di una zona delicata, da trattare con i "guanti di velluto", oppure con le **magiche sferette di Eva**, il protocollo viso di Endosphères Therapy, l'apparecchiatura che agisce con la tecnica della microvibrazione compressiva.

Di che cosa si tratta

Le protagoniste del protocollo Eva sono due: la sofisticata apparecchiatura tecnologica, dotata di quattro manipoli che lavorano in maniera sinergica; e la tecnica della **microvibrazione compressiva**, esercitata da un doppio sistema di sfere in gel brevettato, che scorrono sui tessuti stimolando:
la microcircolazione locale, a vantaggio dell'ossigenazione dei tessuti e della luminosità cutanea;
la vascolarizzazione della zona, con relativo incremento della produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, le sostanze che mantengono la pelle tonica e compatta;
i muscoli locali che, decontratti e anche tonificati, distendono la pelle, subito meno segnata e più uniforme, e allo stesso tempo contrastano meglio i cedimenti dei tessuti.

* Il collo e il décolleté escono da una seduta di Endosphères Therapy **più lisci, freschi, luminosi** e compatti. Pronti anche alla scollatura più vertiginosa!

La seduta e i tempi

Naturale, non invasiva e, anzi, decisamente gradevole e rilassante, la seduta dura **30-45 minuti** e può essere fissata anche il giorno prima di Capodanno, perché è escluso qualunque effetto indesiderato.

* Volendo, per ottenere risultati più evidenti e duraturi, è possibile proseguire anche nel nuovo anno con un **ciclo di 4-6 sedute**.

i costi

A PARTIRE DA 90 EURO

Servizio di Lorenza Resuli.
Con la consulenza del professor Sergio Noviello, medico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano estetica cosmetic surgery & medical Spa.