

Viversani

e belli

DIETA

W le radici

DAIKON, JICAMA,
PASTINACA:
NUOVI SAPORI
PER PERDERE PESO

COLESTEROLO

6 supercibi che
funzionano come
medicines
anti-grasso

Amici animali

DIRITTI E DOVERI
SE VIVONO IN
CONDOMINIO

IN BICICLETTA

10 regole per
pedalare senza
correre rischi

PRIMA DI PARTIRE

last minute

dei ritocchini

5 trattamenti per pancia,
gambe, viso, collo, glutei

CUORE

Tutto sullo
scompenso:
se lo scopri subito
si può curare

Metamorfica

UNA TECNICA PER
SUPERARE I TRAUMI
E RITROVARE
VITALITÀ

Celiachia

Anche un
ritardo del ciclo
può essere un
segnale...

TORTE SALATE

Semplici e gustose
ricette, anche
take away



ritoccechi

last second

Il conto alla rovescia è iniziato, ma si può ancora **correre ai ripari** per arrivare in spiaggia belle come il sole

Come scegliere tra i tantissimi trattamenti disponibili? Innanzitutto, va ricordato che a poche settimane dalle vacanze è meglio **evitare gli interventi chirurgici veri e propri**, per non correre il rischio di trovarsi ad affrontare un qualsiasi, anche piccolo, inconveniente lontani da casa, nel periodo che si vorrebbe più spensierato. No, quindi, alla chirurgia plastica ricostruttiva, **si ai trattamenti da fare dall'estetista**, al centro benessere e dal medico estetico.

no

AGLI INTERVENTI CON
BISTURI PRIMA DI PARTIRE

→ AI TRATTAMENTI SOFT

Per le gambe la pressoterapia

Per sgonfiare gambe con una cattiva circolazione, che causa cellulite e gonfiore nella parte interna delle ginocchia e nella regione delle caviglie, ideale è la pressoterapia, un **massaggio meccanico** di strutture pneumatiche, con "gambali" indossati sdraiate su un lettino.

* I gambali vengono gonfiati e sgonfiati da un compressore alimentato elettronicamente, che genera un'onda peristaltica, dal piede alla radice della coscia, **migliorando la circolazione del sangue** e della linfa, e contrastando il ristagno alla base della cellulite.

Quanto costa

Una seduta di pressoterapia costa tra i 50 e gli 80 euro. Un ciclo normale di cura prevede di solito 10-12 trattamenti, da eseguire 2-3

volte alla settimana. ✓ Non ci sono controindicazioni all'esposizione al sole, anche se il caldo non aiuta certo chi soffre di cellulite.

Fai da te

Camminare velocemente immersi in acqua fredda fino alla caviglia.

* Così la "spugna" che si trova in corrispondenza della pianta del piede contribuisce al **movimento ascendente del sangue**, mentre l'acqua fredda riattiva la circolazione.

Meglio con...

Per potenziare l'effetto della pressoterapia si può abbinare qualche seduta di **linfodrenaggio**, un massaggio manuale eseguito da personale specializzato, che drena i liquidi linfatici presenti nei tessuti.

* Il linfodrenaggio svolge una sorta di **richiamo profondo della linfa** presente in tutto il corpo, a partire dal collo.

* In seguito, la pressoterapia contribuisce al suo smaltimento, riducendo il gonfiore e il ristagno dei liquidi.

Per il lato B la cavitazione

Come **contrastare depositi localizzati di grasso e cellulite**, presenti soprattutto nella regione dei glutei, dei fianchi e nella parte superiore ed esterna delle cosce (la cosiddetta culotte de cheval)? Con la cavitazione, un trattamento di medicina estetica che impiega ultrasuoni a bassa frequenza.

* La cavitazione prevede l'impiego di un manipolo, che viene passato sulle parti da trattare. Raggiunti dagli ultrasuoni, le cellule adipose "esplodono", liberando il grasso contenuto, che viene poi smaltito con i normali processi fisiologici.

Quanto costa

100-200 euro a trattamento. Il ciclo medio di cura prevede circa 5 sedute. I risultati iniziano ad apprezzarsi già dopo 2 (solitamente a

distanza di una settimana una dall'altra). ✓ È importante prevedere trattamenti di mantenimento, solitamente semestrali.

Fai da te

Per contribuire alla riduzione dei depositi di grasso, è utile **massaggiare quotidianamente**, ma dolcemente, la zona, in modo da riattivare la circolazione e favorire lo smaltimento del grasso.

Meglio con...

Per amplificare l'effetto della cavitazione può essere utile qualche seduta di **mesoterapia**, cioè l'iniezione di farmaci omeopatici (per non sovraccaricare i tessuti) nel derma subito soprastante la parte interessata, con l'effetto di **migliorare il microcircolo**, il cui cattivo funzionamento è alla base della cellulite.

Per l'addome il Thermage

Depositi adiposi sull'addome e tessuti molli si sconfinano con il trattamento Thermage, che usa **una tecnologia a radiofrequenza** brevettata e approvata dalla Fda, l'agenzia americana di controllo su farmaci e dispositivi medici.

* Sulla zona da trattare si passa un manipolo, che trasmette **calore in profondità**, mentre la parte superficiale viene protetta con un sistema di raffreddamento. Per l'alta temperatura raggiunta dai tessuti profondi (50-60°C), l'organismo reagisce producendo nuovo collagene, la proteina che rende i tessuti più tonici ed elastici.

Quanto costa

Basta una sola seduta di Thermage, che

per l'addome può costare circa 1.000 euro.

Fai da te

Per migliorare ulteriormente l'addome si possono praticare (sia in piedi sia da seduti) semplici **esercizi di ginnastica isometrica**, che consistono nel "tenere la pancia", contando fino a 10 nella fase di contrazione, contando fino a 10 nella fase in cui si tiene la massima contrazione e contando fino a 10 nella fase in cui si rilassa progressivamente la muscolatura. L'esercizio va ripetuto 10 volte, ogni giorno.



PER IL CORPO È UTILE ABBINARE

UN'ATTIVITÀ FISICA DOLCE E, SE POSSIBILE, ANCHE DEI MASSAGGI MIRATI



ok

AI TRATTAMENTI
ESTETICI SOFT

BODY BRUSH, PELLE PERFETTA A COSTO ZERO

Si chiama body brush l'ultima novità a costo zero per avere **una pelle perfetta** (e non solo, visto che stimola anche la circolazione venosa e linfatica) e affrontare il sole al meglio. A renderla famosa Cindy Crawford, che nella sua biografia "Becoming" ha dichiarato di sottoporsi tutti i giorni a questo trattamento.

✓ In che cosa consiste? In **massaggi** eseguiti su tutto il corpo con una spazzola con setole naturali e movimenti che vanno dalle estremità verso il cuore.

✓ Per le gambe, si inizia dalle caviglie per risalire verso i glutei, per le braccia dai polsi alle ascelle, per l'addome dalla regione pubica alle costole. E per la schiena? Con l'aiuto di una spazzola dotata di apposito manico, dai reni alle scapole.

✓ Il massaggio va eseguito "a secco", per tre minuti al giorno. Grazie all'**azione esfoliante della spazzola**, la pelle viene liberata da impurità e cellule morte: ecco perché il trattamento è consigliato in questo periodo dell'anno. Da fare al mattino, per sfruttarne l'effetto rivitalizzante e stimolante.

➔ NUMEROSE METODICHE ESTETICHE SONO

TEMPORANEE, CIOÈ DURANO SOLO QUALCHE MESE

Per il viso

il filler

Con il passare degli anni, **il viso tende ad "allungarsi"**, un effetto dato in realtà dalla progressiva attenuazione delle tipiche rotondità (guance e zigomi) della giovinezza.

★ Per restituire pienezza e volume, si ricorre ai filler. L'acido ialuronico, però, non è l'unica possibilità.

★ Quando si vuole un effetto più duraturo, si ricorre a filler con altre caratteristiche, come quello costituito da **microsfere sintetiche di idrossiapatite di calcio**, veicolate da una soluzione acquosa di gel.

★ Il risultato è un **composto riassorbibile** in circa 24 mesi che, se iniettato con moderazione per rimodellare lo zigomo, ottiene anche l'effetto di attenuare i solchi che si delineano tra il naso e la bocca.

Quanto costa

Va preventivata una spesa di circa 800 euro. Il

trattamento (ne basta uno) dura circa 30 minuti.

Per viso e collo

lifting non chirurgico

Per i tessuti del viso e del collo dall'aspetto avvizzito e rilassato, e per il contorno mandibolare non più nitido, una soluzione rapida è il lifting non chirurgico Ulthera, un dispositivo che, tramite un manipolo passato su viso e collo, svolge due funzioni: invia su un monitor un'immagine ecografica dei tessuti fino a 8 mm di profondità ed emette **onde acustiche selettive** in profondità, stimolando il meccanismo rigenerativo del corpo.

★ Grazie al sistema di imaging, l'operatore lavora in sicurezza, visualizzando sul monitor la zona da trattare, che a seconda delle esigenze, viene bersagliata a diversa profondità con **ultrasuoni**, che danneggiano il collagene presente nei tessuti, favorendo la nascita di nuove cellule dello stesso tipo.

★ Anche se il processo di **neocollagenesi** si compie in 90-180 giorni, l'infiammazione provocata dal trattamento conferisce subito un aspetto più turgido.

★ Il trattamento può provocare eritema ed edema, che spariscono in 48 ore. Gli effetti più riscontrati sono l'innalzamento del sopracciglio, il maggior tono delle guance, la definizione della linea mandibolare e più compattezza dei tessuti del collo.

Quanto costa

Circa 1.500 euro. Si esegue un unico trattamento, nello studio di un medico estetico o chirurgo plastico,

per una durata complessiva di circa un'ora. Il trattamento può essere ripetuto negli anni.

LA CREMA PER LE GAMBE

Si trova in farmacia l'estremo rimedio per chi non ha fatto in tempo a combattere capillari in evidenza (teleangectasie) e vene varicose.

✓ Si tratta di **Magic Leg (Covermark)** una crema resistente all'acqua e al sudore, che dura 24 ore ed è disponibile in molte tonalità, in modo da coprire le imperfezioni risultando invisibile.

È così efficace da essere usata anche per camuffare angiomi e tatuaggi. ✓ La confezione da 50 ml costa circa 20 euro.

Servizio di Anna Danieli.
Con la consulenza della dottoressa Stefania de Fazio, chirurgo plastico a Roma e Napoli e membro del consiglio direttivo della Società italiana di Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica (Sicpre).