

Euro 3,09 Lire 6.000

Essere & BENESSERE

**SPECIALE
STRESS**
non subirlo più:
impara a
viverlo con
g' oia...

**è
PRIMAVERA!**

belle e in forma con l'acqua

dimagrire senza sforzo

maschere alla frutta

vitamine

pelle perfetta

ESCLUSIVO
i veri sensitivi
che "vedono"
i tuoi mali

**Disturbi
mestruali**
scacciali con i
rimedi dolci

Anno 5 n° 3 - marzo 2000 Spec. in abb. post. 43% art. 2 comma 20/B legge 662/96 - Filiale di Milano

ISSN 1126-3679

00003



9 771126 367001

Pelle grassa? Asciugate-la così...

di Roberta Leggiero

Lucida, specialmente su fronte, naso e mento, con pori dilatati, acne e impurità. È l'identikit della pelle grassa. I tentativi di nascondere con fondotinta e correttori sono inutili: su questo tipo di cute il make-up non "tiene". Per tradizione è abbinata a capelli ricci e occhi scuri, il cosiddetto "tipo mediterraneo", ma a volte si tratta di un problema tem-

poraneo che riguarda anche bionde e castane. Altre, invece, di una questione di costituzione. Ma quali sono le cause?

«La pelle grassa», spiega il dermatologo milanese Antonino Di Pietro, «è legata a un'eccessiva attività delle ghiandole sebacee. Quest'ultima è dovuta di solito a una maggiore presenza di ormoni androgeni nel sangue che, appunto, stimolano le ghiandole a una sovrapproduzione di grasso».

Ormoni ballerini ed è subito "fioritura"

Ecco perché può succedere che un'epidermide normale o anche secca presenti, nella zona T (fronte, naso e mento), che è più spessa e quindi più ricca di ghiandole, lucidità e brufoletti. Specialmente nei giorni del ciclo, in gravidanza, durante l'allattamento, la menopausa: insomma, in quei periodi in cui nell'organismo si scatena una vera e propria tempesta ormonale. Un altro fattore "colpevole" di questi squilibri? «È senz'altro lo stress», continua Di Pietro. «Quando si è sottoposti a una situazione emotivamente difficile o a ritmi di lavoro proibitivi si ha un picco di adrenalina che, a sua volta, provoca l'aumento di ormoni androgeni e quindi il fastidioso effetto "a specchio" sulla cute». Vediamo dunque quali altri fattori possono determinare questo inestetismo e come porvi rimedio.

Piano con burro e latticini

Occhio a tavola: i cibi piccanti e le bevande alcoliche possono avere un notevole effetto vasodilatatore. Perciò non sovraccaricate la dieta con carne, salumi, strutto, burro, latticini e così via. Perché contengono grassi saturi che favoriscono la produzione di un sebo acido e irritante per la cute. Fritti, condimenti e piatti elaborati, poi, affaticano il fegato. E quando quest'organo, che presiede al metabolismo dei grassi, è costretto a un super-lavoro, la prima a risentirne è proprio la pelle. Il consiglio del dermatologo è di orientarsi verso un menù a base di frutta e verdura di stagione. Più pasta, riso, legumi, cereali, pesce, yogurt e cibi cotti a vapore o alla griglia. Dopo essere stato per anni ritenuto responsabile della comparsa dei brufoli, il cioccolato è stato recentemente assolto da ogni accusa: via libera quindi all'antidepressivo per eccellenza (ma senza esagerare...).

Luminosa sì,
lucida no!
La pelle del
viso non deve
riflettere
bagliori come
una luna piena.
Se succede,
bisogna correre ai
ripari. Per la bellezza
e la salute. Con dieta,
creme e... leggete qui
e saprete che cosa

comportamenti da evitare

☛ **Fate** a meno dei prodotti a base alcolica: "asciugano" la pelle ma la incoraggiano a produrre più sebo

☛ **No** alla frangia: i capelli a contatto col viso tendono a sporcare ulteriormente la zona della fronte, già a rischio

☛ **Il trucco** c'è ma non si vede: la voglia di nascondere le imperfezioni può portare a esagerare con il fondotinta.

L'effetto-maschera è in agguato e, se il prodotto non è mirato, può essere un ulteriore fattore di irritazione.

Con il caldo il naso luccica

A rendere la pelle lucida possono contribuire anche le temperature elevate. «Il calore», continua l'esperto, «provoca un maggiore apporto di sangue dai capillari alle ghiandole. Così finisce per stimolare una maggiore produzione di sebo». Il caldo sollecita, inoltre, l'attività delle ghiandole sudoripare. E grasso e sudore, insieme, fanno apparire l'epidermide sempre più untuosa. È importante, quindi, cercare di non esporre direttamente il viso a fonti di calore, in auto evitare di alzare al massimo il riscaldamento. È bene, infine, aerare e umidificare sempre gli ambienti in cui si sta a lungo e bere molta acqua.



Dalla "polvere di luna" alla viola i rimedi naturali

Le medicine complementari offrono una serie di terapie mirate contro la pelle grassa, che danno anche un colorito più sano. Ve ne suggeriamo alcune con l'aiuto

della dermatologa Maria Teresa Luccheroni, del dottor Giuseppe Sitzia, esperto in omotossicologia, e del dottor Antonio Turetta, esperto in medicina cinese.

Fito e gemmoterapia. La **Bardana** ha principi attivi drenanti, antibatterici e antisettici; la **Viola del pensiero** un'azione depurativa a livello renale: insieme sono un ottimo rimedio contro acne e impurità della pelle. Se ne prendono due capsule di ognuna, una volta al giorno, per almeno un mese, o 15 gocce di tintura madre di ciascuna, due volte al giorno, in poca acqua. Per depurare il fegato e "pulire" in profondità la cute sono efficaci, invece, **Bardana**, **Tarassaco** e **Carciofo**. Il farmacista metterà nella boccetta parti uguali di ciascuna tintura. Se ne prenderanno, poi, 30 gocce due volte al giorno. **Betula pubescens MG**, infine, ha un'azione depurativa e drenante che assicura un veloce smaltimento delle tossine da parte di tutto l'organismo: 50 gocce al mattino.

Medicina cinese. Per combattere i problemi della pelle untuosa il terapeuta mette a punto un programma di depurazione dell'organismo. Elimina, quindi, le tossine attivando il sistema linfatico con rimedi erboristici e agopuntura. Consigliato, un preparato a base di tinte madri di **Pilosella**, **Gramigna** ed **Equiseto** (15-20 gocce di ognuna in un poco d'acqua), da assumere per un mese. La terapia con gli aghi prevede, poi, l'intervento nei punti 9 e 6 del meridiano di milza: il primo si trova sotto la parte

interna del ginocchio, il secondo vicino alla caviglia. Entrambi possono essere spesso dolenti, ciò indica che l'organismo non riesce a smaltire le tossine accumulate: alimentazione scorretta, stress, alcol, sigarette e smog aggravano il cattivo funzionamento linfatico, provocando gonfiori e ristagni. Così, per il medico cinese, è importante adottare un sistema di vita più regolare e salutare. Possono essere d'aiuto anche alcuni integratori. La **Vitamina H**, o biotina, per esempio, esercita un'azione

Rimedi

Purificatela con salvia e lavanda

Gli oli essenziali sono particolarmente efficaci nella cura della pelle e possono dare una marcia in più alla solita crema idratante. Non si usano puri ma diluiti (dal 3 al 5%) in altri oli come quello di jojoba, di mandorle dolci, o d'oliva. Per la pelle grassa si possono aggiungere due o tre gocce di olio di arancio amaro, rosmarino o salvia al sapone liquido oppure all'acqua della vasca, per un bagno che rilassa ed elimina il sebo in eccesso da décolleté, schiena e cuoio capelluto. Per la pelle delicata del viso, invece, sono più indicati gli oli di limone e lavanda. Se ne possono aggiungere un paio di gocce a una dose di crema idratante, oppure unirli a una boccetta di acqua distillata, per ricavarne un ottimo tonico.

del pensiero, ecco

Omeopatia. Se pelle lucida e pori dilatati si accompagnano a sensazioni di stanchezza e debolezza è indicato **Selenium 5 CH**. Per chi cede alla malinconia e alla depressione, invece, **Natrum muriaticum 5 CH**. Per entrambi la posologia indicativa è di quattro granuli, due volte al giorno, per almeno un mese. Se, invece, le impurità fanno capolino prima o durante il ciclo mestruale, l'ideale è **Eugenia yambosa 9 CH**, con la stessa posologia. Infine, due rimedi base contro l'acne: due compresse al giorno di **Arnica Compositum** (una alle 8 e l'altra alle 16), e due di **Silicea-Heel** (una alle 10 e l'altra alle 18).

seboregolatrice. È molto utile anche il **lievito di birra**: ricco di vitamina B6 e B8, ha un effetto antisettico e riequilibrante perché agisce a livello dell'intestino, depurando l'organismo. Ma, se si soffre di aerofagia e gonfiori, è meglio orientarsi sui **fermenti lattici** come i duofili e gli acidofili. Contro acne, punti neri e sebo in eccesso, è efficace, infine, **Skin Formula** di Phoenix, un concentrato di principi attivi naturali preziosi alleati della pelle: betacarotene, vitamine H e C, aloe vera, clorofilla, tarassaco, zinco, selenio e fermenti lattici.

1 AL GIORNO

ESI® **NEW**

GINKGO MAX®
ADVANCED BRAIN FORMULA

ILLUMINA LA MENTE!

1 AL GIORNO

ESI®

GINKGO MAX®
ADVANCED BRAIN FORMULA

PRODOTTO ERBORISTICO
a base di estratto di **GINKGO BILOBA**
standardizzato al 26% ginkgoflav. - 80 mg

30 ovalette

CERTIQUALITY
SISTEMA QUALITÀ CERTIFICATO
Norma ISO 9001
Certificato n. 2603

ESI S.P.A.

HERBAL REMEDIES & DIETARY SUPPLEMENTS since 1975

Prodotto Erboristico NON È UN MEDICINALE

IN ERBORISTERIA E FARMACIA

InfoLine: 019486923 www.esi-spa.com

problemi

Il tempo è il suo alleato

Esistono anche i lati positivi della pelle grassa: è la meno colpita dalle rughe e, con il trascorrere degli anni, tende a normalizzarsi. Prendersene cura è un "investimento" per il futuro da tenere presente nei momenti in cui vi sentite penalizzate da Madre Natura. Ecco alcune linee guida per "coccolarla" al meglio.



Fai da te all'argilla

È una terra, polverizzata e purificata, ricca di minerali e principi attivi. L'argilla ha proprietà seboregulatorie, antisettiche e disintossicanti. Agisce sulla cute, assorbendo tossine e impurità e rilasciando sostanze energetiche e rivitalizzanti. Insomma, un vero toccasana per la pelle grassa, impura e acneica.

Pulire e idratare dolcemente

Uno degli errori più diffusi è ricorrere a detergenti troppo aggressivi per "sgrassare" la cute a tutti i costi. Niente di più sbagliato! Quando la pelle viene aggredita, si difende. Come? Producendo una quantità ancora maggiore di sebo. Avviene, cioè,

Latte detergente. Si usa alla sera per rimuovere trucco, smog e sebo. Per la pelle grassa è indicata un'emulsione delicata a base di salvia, arnica, rosmarino o lavanda. Oppure un detergente che agisca per affinità, ad esempio un olio come il Tea Tree (antisettico). Infine, si può optare per un gel schiumoso senza saponi come *Gel detergente per il viso al Pompelmo Rosa di Bottega Verde*: con vitamine F e B6, riduce l'eccesso di sebo sulla zona T e preserva l'idratazione con estratti di hamamelis e rosa.



quello che gli esperti chiamano "effetto rebound". Che fare allora? Innanzitutto scegliere con cura i prodotti per una pulizia profonda ma delicata. Poi, riequilibrare il grado di idratazione. Ecco i consigli della cosmetologa Antonella Antonini.

Sapone. Meglio evitare quelli più aggressivi, come le classiche saponette allo zolfo, e orientarsi su quelle vegetali a base di estratti di piante officinali, oli essenziali e fragranze naturali. Quelle a base di limone e lavanda contrastano l'untuosità, al rosmarino e all'argilla, combattono le impurità; saponi alla calendula disinfettano i brufolotti e ne attenuano l'infiammazione, mentre quelle al Tea Tree hanno anche una azione antibatterica: quella di *Body Shop* fa parte di una linea a base di questo olio essenziale.



Tonico. La tonificazione ha un ruolo importantissimo per questo tipo di pelle: le sostanze purificanti (estratti di menta e cetriolo), calmanti (passiflora, camomilla e hamamelis) e opacizzanti (pompelmo rosa) mantengono a lungo la carnagione fresca e levigata. Ottima la *Lozione Tonica Equilibrante di Collistar*: rigorosamente senz'alcol, grazie alle vitamine F e B6, agli estratti di rosa e hamamelis, rinfresca, stimola l'ossigenazione cutanea e lenisce le irritazioni.



Crema. Devono essere un mix equilibrato di sostanze opacizzanti, antinfiammatorie e idratanti; quelle da giorno dovrebbero essere soprattutto protettive: smog e sbalzi di temperatura mettono a dura prova l'epidermide. Così, ci si può orientare verso gel ed emulsioni a base di filtri e vitamine (A, C, E, F). Indicati anche spray ed

beauty

La maschera. Si stende sul viso, evitando il contorno degli occhi e della bocca, si lascia agire per circa 10-15 minuti, poi si rimuove delicatamente con una spugnetta e acqua tiepida. Infine, si applica sul viso una crema idratante. Ricorrete a questa maschera anche un paio di volte a settimana e comunque nei momenti più critici, quando l'effetto lucido si acuisce maggiormente; per esempio, prima del ciclo mestruale, quando siete sotto stress, o siete reduci da pranzi e cene più abbondanti. Preparatela così:

- 1) Versate 3-4 cucchiaini di argilla bianca in un recipiente di vetro o ceramica.
- 2) Aggiungete acqua fredda fino a ricoprire la polvere. Non mescolate, ma aspettate che il liquido venga assorbito. Poi coprite il recipiente con un tovagliolo e lasciate riposare il tutto per un paio d'ore.
- 3) Controllate che l'impasto sia riuscito: l'argilla deve essere liscia e omogenea, non deve colare.
- 4) Stendete la maschera con una spatola.

emulsioni a base di acqua termale, idratanti e depurativi, come *Adaptive di Vichy*:

formulata per pelli miste, idrata le zone secche e opacizza quelle grasse. Ma la scelta può cadere anche su prodotti a base di acidi di frutta che idratano e al tempo stesso favoriscono il rinnovamento cellulare con

lieve effetto peeling: se usate con costanza, limitano l'accumulo di sebo e cellule morte conferendo alla pelle un aspetto più luminoso. La sera, invece, è importante nutrire e idratare la cute. Le formule per pelli grasse devono essere fluide e non troppo ricche, come il *Fluido termale seboequilibrante di Terme di Saturnia*: con estratti di salvia e rosmarino, vitamina A ed E, acido acetilsalicilico, zolfo organico e microsferi opacizzanti, per un trattamento davvero integrato.

Maschere.

Si applicano una o due volte alla settimana e agiscono più in profondità: in genere sono concepite per assorbire le impurità e ristabilire l'equilibrio: vanno poi risciaquate accuratamente o "strappate" via.

Masque Film Regulateur di Declor, in più, ha un effetto antilucido, opacizzante, grazie alle essenze aromatiche e alle piante contenute nella sua composizione, come Iris e Melaleuca (il Tea Tree). Che permette anche un risultato immediato.

Urto cell spray

L'UNICO CHE TI FARÀ TRADIRE I TUOI VECCHI PRODOTTI

I PROBLEMI NEL COMBATTERE

LA CELLULITE Qualunque prodotto per esercitare una certa azione contro la cellulite deve superare ben cinque strati di epidermide. La caratteristica delle normali creme è che già dopo la prima applicazione esse producono sulla pelle un film occlusivo che rallenta la penetrazione dei principi in esse contenuti. Questo avviene perché in qualche modo la pelle si abitua a tali applicazioni vanificando gran parte dei loro effetti positivi. Anche un massaggio manuale più forte, oltre che essere inutile per superare la barriera lipidica, si rivela addirittura dannoso per le strutture cellulari epidermiche, i capillari ed i vasi superficiali.

LA NOVITÀ Urto cell spray grazie alla sua forma di applicazione (sprayvaporizer con ecogas) ed alla sua composizione, contribuisce a creare una leggera patina cutanea che restando sulla pelle permette alle sostanze in essa contenute di "superare" la resistenza del film lipidico, creando così un meccanismo di automassaggio che permette alle sostanze in esso contenute di penetrare in profondità, esattamente dove hanno origine gli inestetismi della cellulite/pannicolite e delle smagliature.

SEMPLICITÀ DI UTILIZZO È sufficiente una spruzzata di Urto cell Spray sulla zona da trattare senza massaggiare per non interferire sul film che si crea sulla cute. Sono sufficienti due applicazioni al giorno per 8/10 settimane.

I COMPONENTI Urto cell Spray contiene sostanze funzionali eudermiche di origine vegetale. Contiene estr. fluido di *Dioscorea villosa*, estr. fluido di *Quillaja saponaria*, estr. fluido di scorza fresca di *Kumquat*, estr. fluido di *Ruta graveolens*, vit. E, Olio di *Jjoba*, Olio di *Cartamo*, essenza *Geranio*.

I TEST CLINICI Urto cell Spray è clinicamente testato e dichiarato anallergico dall'Istituto di *Cosmesi Dermatologica dell'Università di Siena*.

L'UTILIZZO DI URTOCELL SPRAY PUÒ ESSERE ABBINATO A:

URTOCELL FANGO
AI SALI DEL MAR MORTO
NEL RISPETTO DEI TUOI CAPILLARI

URTOCELL FORTE
CAPSULE TOTALMENTE VEGETALI

GRICAR
Natura Attiva

GRICAR srl
Via San Giuseppe, 18/20
Brughiero (MI)
Tel. 039.883254
Fax 039.883688
E-mail: gricar@tin.it

NELLE ERBORISTERIE E FARMACIE ERBORISTICHE