



€2 SOLO AL MESE (IN ITALIA)

Pratica

APRILE 2002



MODA
Languida e sexy per un week-end di benessere

CAPELLI
UNA TESTA DA VERA SELVAGGIA

NUOVE ALLERGIE
"All'improvviso soffro di asma"

PSICOLOGIA
LA TUA FAMIGLIA TI STRESSA? DIFENDITI COSÌ

**IN 3 MESI
CELLULITE
ADDIO**
CON I METODI CHE
FUNZIONANO DAVVERO

FAI DATE
8 SCHEDE FACILI DA CONSERVARE



cardigan sabbia



tovaglia di Pasqua



tende fiorite



dolci golosi

**BRICOLAGE
CUCINA
PIANTE E FIORI
TRICOT** pag. 154

SOLDI TUTTO QUELLO CHE PUOI PRENDERE A NOLEGGIO

EDIZ. S.r.l. - Anno XV n. 4 - Sped. Abb. Post. art. 2 comma 20/B Legge 662/96 45% - Milano

RITOCCHI di bellezza

trattamenti, interventi, novità di medicina estetica di Monica Caiti



LA BIOSTIMOLAZIONE PER UN VISO PIÙ GIOVANE

D. "Ho 53 anni e da alcuni anni correggo le rughe con i filler riassorbibili. Una tecnica efficace, ma che ora non mi basta più. Si nota troppo, infatti, il contrasto tra il viso levigato e la pelle invecchiata, che appare disomogenea e poco compatta.

Cosa posso fare? *R. M. (Milano)*

R. Le suggerisco di sottoporsi innanzitutto alla biostimolazione del derma, che prevede la somministrazione di sostanze attive (glucosaminosolfato e acido ialuronico biotecnologico), in grado di stimolare il ringiovanimento della pelle. Oltre a migliorare il livello di idratazione cutanea, la biostimolazione accelera la sintesi di collagene ed elastina. Per un risultato ottimale, si consigliano 3 sedute ogni settimana (con iniezione di glucosaminosolfato) e 3-4 a distanza di dieci giorni (con acido ialuronico biotecnologico). Dopo una settimana, si può procedere all'inserimento dei filler, che, proprio grazie alla preparazione del derma effettuata con il trattamento precedente, avranno un effetto più duraturo.

• Consulenza di Raffaella Sommariva, chirurgo plastico, Divisione Chirurgia Plastica Ospedale Sampierdarena di Genova

Un peeling anche in gravidanza

D. "Ho il viso pieno di macchie brune e predisposto ai foruncoli. Tutti mi dicono di aspettare la fine della gravidanza (sono incinta di cinque mesi) per risolvere il problema, ma io non ce la faccio. Cosa mi consiglia?" *Anna S. (Roseto - TE)*

R. C'è un nuovo tipo di peeling all'acido glicolico, indicato anche per le donne in gravidanza, perché abbina la massima efficacia alla completa assenza di effetti collaterali. Si chiama Glicodex e stimola il ricambio cellulare, eliminando macchie, disomogeneità e foruncoli, per una pelle del viso levigata e luminosa. Il segreto sta nella sua formulazione: l'acido glicolico è veicolato in un gel contenente le destrine (microspugne vegetali), che lo rilasciano in modo costante a contatto con la cute. Il tutto senza bruciori e rossori. Il dermatologo può effettuare questo peeling anche d'estate, perché consente di esporsi al sole dopo 24 ore. Bastano 2 o 3 sedute, a distanza di quindici giorni.

• Consulenza del prof. Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano

L'OASI DI BELLEZZA

Montegrotto Terme (Pd)

Il Relilax Hotel Terme Miramonti offre i comfort di un 5 stelle e un



Beauty Thermal Center di altissimo livello. Dove cure termali di tradizione europea e trattamenti orientali (in tutto una sessantina) aiutano a ritrovare la forma psicofisica. E per le lettrici di Pratica, una proposta speciale (fino al 30-6): 7 giorni di pensione completa in camera singola con visita medica, dieta e numerosi trattamenti (tra cui massaggi energetici policromatici, grotte ai vapori termali, impacco al corpo "Nuvola...") a € 1.336,20 (info: 0498911755).

SOLO PER LE LETTRICI DI PRATICA

È detto "lifting dei trentenni", perché non invasivo. Si esegue per via endoscopica, inserendo telecamere con microincisioni e tirando pochissimo la pelle

Per dimagrire in modo naturale

"Un anno di benessere". È il libro corredato di agenda e memo 2002, che Figurella ha realizzato appositamente per le sue clienti. 128 pagine di consigli da leggere tutto d'un fiato per imparare a vivere in modo più armonioso, ritrovando il benessere. Un libro che potete donare anche all'amica del cuore, nella speciale confezione a € 18. Vi verrà offerto un buono sconto del valore fino a € 250, da spendere nello stesso centro Figurella in cui è stato

effettuato l'acquisto. Il metodo naturale di dimagrimento Figurella, approdato in Italia una ventina di anni fa, è oggi attuato da oltre 200 centri in tutta Italia. Aiuta la donna a rimodellare fianchi, cosce e pancia e a tonificare la silhouette, mediante una dieta calibrata e un'attività fisica svolta all'interno di uno speciale "lettino" brevettato (info: tel 199144340 o consultare il sito www.figurella.it).



Vuoi conoscere i trattamenti di medicina estetica più nuovi? Scrivi a: "I ritocchi di bellezza", Pratica, via Chioggia 2/4, 20127 Milano. Fax 02281411450; e-mail: mcaiti@editorialeit.it



Sedute e costi Si consigliano 10 trattamenti (41,32 euro l'uno) a cadenza settimanale.

Per gli indirizzi utili tel. 022151226 (Società Europea di Applicazioni Biomediche).

● **PER UNA MAGGIOR EFFICACIA**

Si può associare all'omeomesoterapia e all'assunzione di granuli o gocce omeopatiche, come consiglierà il medico.

La carbossiterapia Nata per curare le ulcere del piede diabetico, da tempo viene applicata anche per ridurre accumuli di grasso e cellulite. L'anidride carbonica medica migliora la microcircolazione, creando una vasodilatazione e parallelamente un'iperossigenazione. Questo gas è somministrato attraverso un'apparecchiatura collegata a un tubicino, che termina con un mini-ago da infilare in vari punti di gambe e addome.

Per tutti i tipi di cellulite.

Sedute e costi Il ciclo consigliato è di 10-15 trattamenti, due a settimana, ognuno a 51,65 euro. Per gli indirizzi tel. 024986864 o 02744628

(Associazione Italiana di Carbossiterapia).

● **PER UNA MAGGIOR EFFICACIA**

Si abbina a omeomesoterapia, a farmaci omeopatici e a massaggi linfodrenanti.

L'ossigeno-ozonoterapia Protagonista una miscela di ossigeno e ozono, anch'essa utilizzata all'inizio per curare vere e proprie patologie. Aspirata da una particolare macchina, viene poi infiltrata attraverso numerose microiniezioni sulla cellulite e i cuscinetti di grasso. Non provoca dolore, ma dà la sensazione di un lieve bruciore. È efficace su ogni tipo di cellulite.

Sedute e costi il numero di trattamenti consigliati (da 41,32 a 51,65 euro) è da dieci a venti, a seconda dell'entità del problema, a cadenza di uno-due la settimana. Per gli indirizzi utili tel. 035299573 (Associazione Sostenitori Ossigeno-Ozono).

● **PER UNA MAGGIOR EFFICACIA**

Nei centri specializzati si abbina a bagni di ossigeno-ozono e all'assunzione per bocca di acqua ozonizzata, per aumentare la motilità intestinale e quindi favorire la massima rimozione di scorie.

Con la consulenza di **Pier Antonio Bacci**, docente di chirurgia estetica all'Università di Siena, **Massimo De Bellis**, specialista in idroclimatologia medica di Milano, **Antonino Di Pietro**, dermatologo di Milano, **Mariano Franzini**, presidente dell'Associazione Sostenitori Ossigeno-Ozono e **Roberto Parmigiani**, fondatore dell'Associazione Italiana di Carbossiterapia

Scelti da noi



A casa e in istituto: **Body Sculptor Cell Crema Intensiva Anticellulite Fisiocenter** (150 ml, € 25,82).



Aqua Scrub Cell-Plus Bios Line (650 g, € 24,79) è un peeling profondo che leviga e rassoda. Con sali marini.



Perfect Slim L'Oréal (200 ml, € 18,29) è un gel-crema snellente e rassodante. Con Ginkgo-Caffeina e Par-Elastyl.



Efficace trattamento d'urto: è **Body Results Anti-Cellulite Program Juvena** (15 fiale x 10 ml, € 35,64).



Fango Termale Anticellulite Naj Oleari Spa System (500 ml, € 33,57) è ricco di alghe marine e oli essenziali.



Per combattere la ritenzione idrica all'origine della cellulite: **Draine-Minceur Biotherm** (200 ml, € 36,67).



Con Lipofree® il **Fango Gel Kalo Mud** (400 ml, € 31) combatte gli inestetismi cutanei di fianchi e addome.



Per un trattamento "professionale" intensivo: **Bende Termali Anticellulite Rassodanti Collistar** (4 buste, € 35,64).



Con attivi naturali, **Celluline Terme Benessere Salba** (6 fiale, € 28,93) è un siero concentrato per i glutei.

L'ossigeno ionico polarizzato

Recentissimo lo sfruttamento di questo gas medicale (che poi è comune ossigeno) fatto passare attraverso un campo magnetico, con lo scopo di trasferire energia elettromagnetica ai processi metabolici. In tal modo si stimola la reattività della paziente nel drenare i liquidi stagnanti e nel riattivare la microcircolazione. A volte da solo, a volte unito a sostanze omeopatiche, viene iniettato sugli stessi punti utilizzati dall'omeomesoterapia e su altri ritenuti idonei alla lotta contro la cellulite dai medici che praticano l'agopuntura. Adatto a tutti gli stadi di cellulite.

E a casa il "fai-da-te"

E a casa? Il massimo sarebbe avere una Jacuzzi. Un bell'idromassaggio al giorno e la cellulite va alle corde. Un lusso che ben pochi si possono permettere, mentre un elettrostimolatore è alla portata di tutte. Una decina di sedute a giorni alterni e già si vedrà l'efficacia della ginnastica per pigrone. È consigliabile effettuare la prima in un centro estetico per imparare la corretta applicazione degli elettrodi. In quanto alla ginnastica attiva, ricordate che la betaossidazione (la rottura della lunga catena di acidi grassi) si ottiene dopo 30-40 minuti di esercizi fisici. Smettere prima significa bruciare zuccheri e non ciccia.

Pelle grassa e impura un rischio a ogni età

Una volta ne soffrivano solo gli adolescenti. Oggi anche molte donne di trent'anni e oltre hanno la cute lucida. Responsabili stress e squilibri ormonali. Meglio intervenire subito con trattamenti mirati **di Manuela Aramini con la consulenza di Magda Belmontesi e Antonino Di Pietro, dermatologi**

Succede generalmente tra i 12 e i 14 anni ma anche, e sempre più di frequente, dopo i 30. La pelle diventa grassa, non tiene il trucco, si copre spesso di comedoni e foruncoliti. Responsabile il sebo, una sostanza che in condizioni normali costituisce un'importante difesa per la pelle. Oltre a mantenerla morbida e lubrificata, svolge una funzione antimicrobica, che rende inoffensivi i germi responsabili delle infezioni cutanee. L'eccesso di sebo contrassegna, invece, due stadi di pelle diversi, il secondo dei quali può preludere all'acne. Eccoli.

● **La pelle è grassa** quando la quantità di sebo prodotta dalle ghiandole sebacee è tale da renderla lucida e oleosa. I pori dilatati la fanno sembrare simile alla buccia d'arancia.

● **La pelle è impura** quando il sebo non fuoriesce più liberamente dai pori, ma si accumula nei dotti sebacei trasformandosi in comedoni. Neri quando, a poro ancora aperto, il sebo si ossida all'interno e trattiene lo sporco. Bianchi, con il poro chiuso, dove il sebo si accumula e aumenta. In tal caso è facile che alcuni germi, presenti sulla pelle, rimangano intrappolati nel dotto sebaceo provocando la formazione del foruncolo.

Parola d'ordine: curarla con dolcezza

Da evitare i prodotti troppo aggressivi. Provocano l'effetto "rebound" e rischiano di asportare il naturale film idrolipidico

● **A vedere il viso così untuoso** e lucido verrebbe voglia di lavarlo e sgrassarlo per bene. E invece no, la pelle grassa o impura va trattata, a qualunque età, con molta dolcezza. Perché è particolarmente sensibile e soggetta a irritazioni e arrossamenti. E poi si può scatenare l'effetto "rebound": per reazione a prodotti troppo aggressivi, le ghiandole producono ancora più sebo. E rischiano di asportare la naturale barriera idrolipidica, con il risultato di renderla secca in superficie e predisporla a diventare asfittica. Vediamo come trattarla nel modo più adeguato.

● **A 14-16 anni** Mattino e sera, pulite accuratamente il viso con detergenti specifici da risciacquare con acqua. Sono prodotti che contengono una quantità di tensioattivi molto limitata proprio per non aggredire la pelle e non provocare un immediato reflusso di sebo. Ad arricchire le loro formulazioni, contribuiscono sostanze

antibatteriche e purificanti di origine vegetale, come alcuni estratti di alghe marine. Concludete la pulizia con una lozione opacizzante non alcolica, da scegliere sempre nelle linee specifiche per pelli impure. Contiene microparticelle assorbenti che aiutano a riequilibrare l'epidermide, conferendole un effetto mat. Applicate, infine, un prodotto idratante che aiuti a mantenerne sotto controllo l'oleosità: si tratta generalmente di un gel o un gel-crema a base di sostanze esfolianti (per esempio, acido salicilico), antirritanti e lenitive (estratto di tè verde, malva, camomilla) e sebonormalizzanti, come tiolisina o flogorigina.

● **Se poi volete nascondere** i brufoli più vistosi, potete utilizzare i correttori specifici in crema che, oltre a uniformare l'aspetto della pelle, favoriscono l'assorbimento del sebo. Durante il giorno, per evitare che il viso diventi troppo lucido, tamponatelo di tanto in tanto con un fazzoletto di carta, che va cambiato ogni volta, per non aumentare il rischio di infezioni. In alternativa, potete utilizzare i fazzolettini specifici che, grazie a speciali polimeri, sono in grado di assorbire l'eccesso di sebo senza rimuovere il velo idratante. La sera, due o tre volte la settimana, applicate una maschera: ideali quelle a base di argilla verde ventilata oppure le più recenti in gel con fosfolipidi e fitoestrogeni. Che svolgono una doppia azione: ricostruiscono il film idrolipidico e, grazie ai fitoestrogeni, regolano in profondità la produzione del sebo.

A 15 O A 30 ANNI È UNA QUESTIONE DI ORMONI

► Sono gli ormoni, specie gli androgeni, a influenzare direttamente attività e dimensioni delle ghiandole sebacee.
► Gli androgeni, presenti anche nelle donne, sono prodotti per la prima volta nella pubertà. Ne deriva un certo scompiglio, che può stimolare eccessivamente le ghiandole sebacee, provocando talvolta l'acne. In genere, la situazione tende a normalizzarsi in modo naturale.

► Dopo i 30 anni le alterazioni ormonali dipendono soprattutto dal sistema nervoso. Stress, depressione, ansia incidono sulla produzione degli androgeni e quindi sull'attività ghiandolare.
► L'impurità della pelle può dipendere inoltre da altri squilibri ormonali, legati, per esempio, a problemi ovarici come una cisti, o da disturbi del metabolismo, in particolare a carico del fegato.



Più attenzione a rughe e disidratazione

Niente creme molto ricche, specie nei giorni precedenti il ciclo. Ideali gli esfolianti a base di acido salicilico o retinolo

● **Dopo i 30 anni** Anche se la pelle ha un comportamento così "giovanile", a questa età bisogna prevenire disidratazione e rughe.

● **Abituatevi ad assecondare** le esigenze della pelle che, nei dieci giorni precedenti il ciclo, è generalmente più grassa. Brufoletti e maggiore untuosità sono, infatti, normali nella fase premestruale. Responsabile, in questo caso, un altro ormone, il progesterone, che aumenta nella seconda metà del ciclo. In questo periodo usate il detergente consigliato alle più giovani; negli altri giorni alternatelo a uno più delicato sempre da risciacquare con acqua. Infine, nebulizzate sul viso un'acqua termale. Al mattino, applicate un'emulsione o una crema gel oil-free ad azione idratante, lenitiva e protettiva. Deve contenere anche

sostanze esfolianti come l'acido salicilico o il retinolo che aiutano l'epidermide a mantenersi pulita, morbida e contrastano la formazione delle rughe. Non utilizzate mai, specie nei giorni prima del ciclo, una crema molto ricca, che occlude i pori e favorisce il propagarsi del sebo all'interno del follicolo e la formazione di foruncoli.

● **Due volte la settimana**, meglio la sera, massaggiare il viso con un esfoliante. Stimolando la rimozione delle cellule morte, impedisce l'ispessimento dello strato corneo che contribuisce sia al peggioramento dell'acne, sia al precoce invecchiamento. Attenzione dall'estetista: per pulire in profondità la pelle impura è meglio ricorrere agli ultrasuoni che rimuovono lo sporco senza grattare e strizzare la pelle. Niente vapore: il caldo stimola l'attività delle ghiandole sebacee. ➤

Scelti da noi



Con Florpur Complex ed estratti floreali: **Oil Control Night Treatment Flower's Pupa** (50 ml, € 18,08).



Per pelli giovani, **Gelée Minérale Aquatique Iod Cristian Dior** (150 ml, € 15,49) deterge con delicatezza.



Eau Aroma-Lactée® Brume Énergisante Visage et Décolleté Nuxe (50 ml, € 26) dona alla pelle il suo equilibrio naturale.



Phyto-Crème Matifiante Hydratante Rancé (60 ml, € 25) idrata a fondo, liberando la pelle dall'untuosità.



Pureness Mask Pikenz (60 ml, € 20,66) deterge la pelle, normalizzando l'equilibrio idro-lipidico.



Con estratto puro di Cakilé, **Hydra Extreme Gel Frais Hydratant Galénic** (40 ml, € 17,56) cattura e trattiene l'acqua.



Pure Systeme Gel Esfoliante Purificante Bio-Etyc (75 ml, € 10,07): con estratto di tè verde e principi attivi marini.



Per pelli miste, **Oligo 25 Vichy** (50 ml, € 15,90) risveglia luminosità e freschezza della carnagione.



La **Lozione Astringente Opacizzante Samusa** (250 ml, € 15,90) dona alla pelle un effetto mat prolungato.

IN TRE MESI CELLULITE ADDIO

Compare tra muscoli e pelle. Nasce come gonfiore e degenera nel famigerato "effetto trapunta". È l'odiata cellulite. Diverse le cause che la provocano: familiarità, squilibri ormonali (compresi quelli provocati dalla pillola anticoncezionale ad alti dosaggi), fumo, cattivo funzionamento dell'intestino, stress. Vittime preferite, le donne. Giovani o mature, magre o grasse, pigre o attivissime. Le armi "intelligenti" create per sconfiggerla ormai quasi non si contano. Ma, diciamolo subito, sono poche quelle davvero efficaci. Per ottenere risultati tangibili, occorre aggredirla su più fronti contemporaneamente, sfoggiando una costanza esemplare. Non si può comunque prescindere da dieta sana – molta fibra, moltissima acqua, poco sale – e attività fisica. Come affrontare al meglio il problema in tre mesi di tempo? Lo abbiamo chiesto agli esperti. Ecco le indicazioni che ci hanno dato.

Tutte le tecniche più efficaci e poco invasive per combatterla prima dell'estate di Maria Cristina Sparaciari

Pronto intervento nel centro **ESTETICO**

Il linfodrenaggio manuale Fatto di lenti sfioramenti e pressioni, di lunghe carezze che partono dalle caviglie e arrivano alle spalle, questo massaggio ha il compito di facilitare lo scorrimento della linfa e del suo carico di tossine da eliminare. È piacevolissimo e rilassante, adatto soprattutto nella cellulite di tipo edematoso. La prova che il massaggiatore

sa il fatto suo? Le numerose corse a fare pipì subito dopo!

Sedute e costi Il linfodrenaggio è consigliato a cicli di una quindicina (due-tre la settimana). I primi effetti sono già visibili dopo qualche settimana. Il prezzo di ciascun massaggio va da 31 a 66 euro circa.

● **PER UNA MAGGIOR EFFICACIA**

Associate il massaggio alla microterapia o alla carbossiterapia (vedi pag. 36).

Il Mass Mar È un particolare massaggio manuale con cui le dita "agganciano" e comprimono lievemente i tessuti con cellulite. Queste operazioni facilitano il drenaggio dei liquidi stagnanti, poi eliminati dal sistema linfatico. Adatto specialmente alla cellulite recente, di tipo edematoso.

Sedute e costi Ottimi risultati dopo un ciclo di 15 sedute, due la settimana, di 45 minuti ciascuna. Un trattamento costa 41,32 euro. Per informazioni sugli indirizzi utili, tel. 0229 5117 85 (Dermolab).

● **PER UNA MAGGIOR EFFICACIA**

Far precedere questi massaggi dalla microterapia (vedi pag. 35).

L'endermologie È un massaggio strumentale a cui persino l'americana Food and Drug Administration ha riconosciuto la reale capacità di "ridurre temporaneamente gli effetti della cellulite". L'operatore fa passare sulle zone colpite da questo inestetismo un piccolo rullo che aspira e rilascia.

Tale mobilizzazione di cute

