Anno XII- N.10 - Ottobre 2003

TopSalute

Euro 6,20
+elettrostimolatore

È PROVATO

COSÌ LO STRESS TI FA FELICE

Le nuove strategie a pag. 20

sesso
Quanto sei hard?
Te lo svela il test

IL CICLO È IRREGOLARE?
Erbe e granuli lo mettono in riga

CANCELLA LE RUGHE
6 ritocchi rapidi e soft
(che puoi fare in pausa pranzo)

Guida pratica

Intolleranze alimentari
Vincerle si può! Ecco test e menu per tornare a mangiare di tutto

20
rimedi verdi per affrontare l'autunno

AUTOGUARIGIONE
SCOPRI COME SFRUTTARE LE RISORSE DEL CORPO

-5 CHILI IN UN MESE
la dieta zona
semplificata per te

9 771123 353007 30010>

ALBERTO PERUZZO EDITORE

NUOVI RITOCCHI RAPIDI E SOFT

Cambio faccia in pausa pranzo

Un quarto d'ora per spianare le rughe, mezz'ora per riempire le guance o levigare il décolleté... Anche tu puoi approfittare dell'intervallo di lavoro per regalarti un viso più giovane e radioso. E al rientro nessuno si accorgerà del «trucco».

MANCINI

ZEFA

Ultima moda negli Stati Uniti è il lunch-time-beauty, il momento di colazione che diventa uno stacco per farsi più belle e - perchè no?- cancellare gli anni dal volto, senza che nessuno se ne accorga. Le ultime frontiere della medicina estetica e della dermatologia plastica permettono, infatti, di eliminare rughe, zampe di gallina, irregolarità in poche decine di minuti. In più, hanno il vantaggio di garantire un effetto di ringiovanimento immediato e, soprattutto, senza segnacci e turgori che potrebbero svelare a tutti dove si è stati.
Volete provare anche voi a imitare le americane? Ecco una panoramica delle tecniche antietà più all'avanguardia: dai nuovi laser spianarughe ai peeling in grado di rinfrescare il volto, dai filler che riempiono i solchi dell'età alle iniezioni superidratanti. Tutti questi trattamenti sono accomunati dalla rapidità: i tempi di ogni seduta oscillano tra i 20 e i 40 minuti.
A mezzogiorno, quindi, invece del panino, basta puntare diritte nello studio del medico per uscirne, una mezz'oretta dopo, ringiovanite. E una volta tornate in ufficio sicuramente vi sentirete dire: «Ma cos'hai fatto oggi? Sembri una ragazzina!».

Botox: presto la legge

È di sicuro la tecnica antirughe più chiacchierata del momento: le iniezioni di botulino sono ormai considerate una fonte di giovinezza da milioni di donne americane e inglesi. Negli Stati Uniti la Fda ha infatti approvato l'uso della tossina botulinica (un veleno che blocca i muscoli facciali) ai fini estetici. In Italia, invece, si può usare solo negli ospedali per cure neurologiche. L'impiego in campo estetico è in via di approvazione da parte del ministero della Salute. In discussione anche una normativa che autorizzi l'uso del Botox solo a medici che abbiano seguito appositi corsi.

Il nuovo laser che agisce da lifting

È una novità: un laser non ablativo con una lunghezza d'onda specifica per ringiovanire la pelle .

Indicazioni: è indicato per viso, collo, décolleté e anche per le mani.

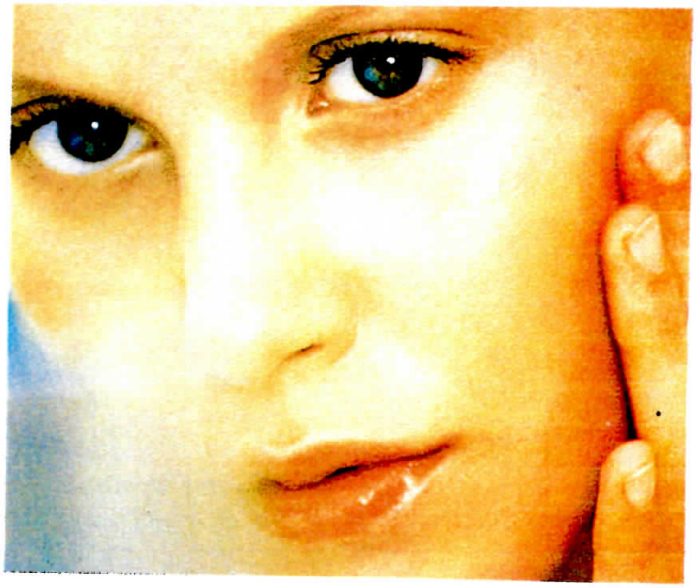
Tempi: circa 40 minuti.

Trattamento: questa nuova generazione di laser agisce senza asportare strati cutanei. Utilizza una lunghezza d'onda specifica che ha come bersaglio l'acqua presente nei tessuti e la porta a una temperatura di 42°-50°, proprio quella a cui si modifica l'attività delle cellule che producono le fibre elastiche della pelle, i fibroblasti. Queste non scoppiano (e quindi non c'è asportazione della pelle), ma vengono fortemente stimolate a produrre nuove fibre elastiche. La seduta comincia con un'accurata pulizia della pelle, attraverso la ionoforesi o un peeling superficiale. Quindi viene passato il laser, indolore: si avvertono solo delle microscosse. Al termine, la pelle è appena arrossata, come dopo una lampada Uva un po' forte. Si applica una crema a schermo solare totale e ci si trucca, per proteggere la pelle.

Costi: 310 euro a seduta. Si consiglia una seduta mensile per 4-5 volte.

RISULTATO: la pelle è subito più giovane e i risultati sono stabili nel tempo, come se si riducessero gli effetti dell'invecchiamento. A distanza di un anno sono consigliate sedute di richiamo.

Consulenza: dottoressa Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano.



Arriva il thermage

È il trattamento antietà da "lunch break time" più in voga tra le americane: il thermage cancella le rughe in due ore, senza bisturi, senza anestesia, grazie a un apparecchio a onde radio che emette un calore capace di stimolare in profondità, nel derma, la produzione di collagene, la fibra che dà sostegno alla pelle. I risultati si vedono subito e diventano sempre più soddisfacenti, perché si innesca un processo di autorigenerazione della pelle. Costa circa 2000 dollari e va ripetuto ogni anno.
E in Italia? Non si sta con le mani in mano, anzi: è già in arrivo l'evoluzione, riveduta e potenziata, del thermage. Una nuova apparecchiatura che sfrutta la potenza stimolante di particolari frequenze in grado di incrementare l'attività dei fibroblasti, ovvero le cellule che producono collagene ed elastina.
«La sperimentazione è in fase conclusiva», assicura il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplade, «e sta dando risultati molto soddisfacenti: il trattamento sarà disponibile probabilmente già dal prossimo inverno a Milano e anche in altre città italiane».

Collo e décolleté levigati con l'erbium

Ecco un trattamento di ringiovanimento che si avvale di due tecniche speciali: l'erbium laser e l'hydroelettroforesi .

Indicazioni: viso, collo e décolleté.

Tempi: 40 minuti circa.

Trattamento: si utilizza un particolare tipo di laser ablativo, l'erbium, che agisce asportando per vaporizzazione uno strato sottilissimo di pelle (la 50millesima parte di 1 mm), quello dove le cellule sono ormai vecchie. Il principio su cui si basa è l'affinità con l'acqua dei tessuti, per cui necessita frequenze molto basse: il derma profondo non viene irritato, ma anzi stimolato dal calore a rigenerarsi, attraverso l'incremento del metabolismo dei fibroblasti che producono nuove cellule di collagene ed elastina. A questo punto, il medico passa sulla pelle un apparecchio che sfrutta i principi dell'hydroelettroforesi (migrazione di ioni positivi-negativi) per veicolare principi benefici: DNA nativo, acido ialuronico, aminoacidi e vitamine, tutti principi che contrastano l'invecchiamento e i danni indotti dagli UVA.

Costi: circa 120 euro a seduta per ciascun metodo. Si consigliano 3 trattamenti ravvicinati, più un richiamo dopo 21 giorni.

RISULTATO: la pelle è subito più luminosa, i pori sono micronizzati, i tessuti compatti. Giorno dopo giorno c'è un'evidente riduzione delle rugosità. Gli effetti sono a lunga durata: più di un anno.

Consulenza: dottor. Bruno Mandalari, dermatologo a Milano.

Scopri il bello dell'idromassaggio

Rilassa e cancella la fatica. Rende la pelle liscia e riduce la cellulite. È un piccolo lusso che dà grandi benefici: al corpo e alla mente. A patto di conoscerne tutti i segreti.

È l'oasi di relax, il guscio dove ritrovarsi e vivere un momento di puro piacere, in assoluta privacy. O da condividere con il partner, visto che le dimensioni invitano a entrarci perlomeno in coppia.
La vasca a idromassaggio è un moderno toccasana per corpo e spirito e, potendoselo permettere, rappresenta un vero investimento. Che molti hanno già deciso di fare: nel Nord Italia si stima che l'idromassaggio sia presente in un bagno su cinque e, secondo le previsioni, quest'anno si registreranno 70mila nuovi acquisti. Oggi il mercato offre modelli e soluzioni per ogni ambiente, e se in bagno c'è poco spazio, basta scegliere un box doccia ad alta tecnologia o installare, sopra la vasca, una colonnina multifunzionale con idrogetti.
Ma perchè l'idromassaggio piace tanto? E i fantomatici getti pressurizzati hanno davvero effetti salutari? Sentiamo cosa rispondono gli esperti.

BEAUTY PHOTO STUDIO

Libera le molecole del buonumore

Stare immersi nell'acqua calda e spumeggiamte regala sensazioni piacevolissime. «La leggera pressione che le bollicine esercitano sul corpo stimola un rilascio di endorfine - le molecole del buonumore - che eccitano le fibre nervose e "comunicano" piacere al cervello», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano.

Ma l'idromassaggio assicura anche benefici a livello fisico. **«L'azione "antifatica" sulla muscolatura** di un getto carezzante o picchiettante è indubbia», dice il dottor Alberto Massirone, medico idrologo all'Università di Milano. «Dalle bocchette delle vasche esce, sotto pressione, un flusso di aria e acqua: una miriade di bollicine che risalgono fino a rompersi sulla pelle, dove liberano il loro contenuto di ossigeno ed effettuano un delicato massaggio».

Contro insonnia e gonfiori

La pressione dell'acqua combinata all'azione dell'aria riattiva la circolazione e favorisce l'ossigenazione delle cellule cutanee. Risultato? La pelle appare più elastica e luminosa. Ma è efficace anche contro la cellulite: l'acqua che viene pompata sul corpo combatte il ristagno dei liquidi e aiuta a sciogliere i cucinetti. Inoltre il massaggio subacqueo, stimolando l'elasticità venosa, allevia i gonfiori alle gambe e tiene lontane teleangectasie e varici.

Di recente, l'idromassaggio è stato sperimentato anche contro l'insonnia: 15 minuti di immersione, con eventuale aggiunta di essenza di melissa, sono la soluzione dolce ed efficace per chi fatica ad addormentarsi. In più, è raccomandato nei postumi di traumi e per rieducare gli arti.

LE BOLLICINE DEL DOPO SPORT

«Dopo una seduta in palestra, il corso di aerobica, una partita di tennis, sarebbe opportuno concedersi 15 minuti di idromassaggio», dice Elio Tascone personal trainer. «L'acqua calda mossa dalle bollicine, infatti, favorisce il rilassamento muscolare e agevola l'eliminazione delle tossine e dell'acido lattico accumulati durante lo sforzo. L'idromassaggio, inoltre, ha un'azione rilassante sulla mente: l'attività fisica stimola la produzione di adrenalina, sostanza eccitante che, con un'immersione, può essere riportata ai valori ottimali». Dopo l'idromassaggio passate sul corpo il getto d'acqua fredda «È il modo migliore per ottenere una contrazione dei vasi dilatati durante l'idromassaggio e un effetto tonificante sui tessuti», spiega Tascone. «Non solo: stimolando la microcircolazione, l'acqua consente di fare davvero il pieno di energia».

Per la salute e come cura di bellezza

Per potenziare gli effetti terapeutici dell'idromassaggio, potete aggiungere nella vasca qualche goccia d'essenza. Ecco, a seconda del problema, quale scegliere, con i tempi di immersione e la temperatura dell'acqua.

INDICAZIONE	FREQUENZE	TEMPERATURA	DURATA	EVENTUALI AGGIUNTE
INSONNIA	Ogni sera per 20 giorni, successivamente a giorni alterni per altre 20 gg	36-37°	15-20 minuti	Estratto di pino, olio essenziale di melissa, sale marino, tiglio
CELLULITE	2-3 volte alla settimana al mattino o prima di cena	da 36 a 37°	20-30 minuti	Sale marino e salsobromoiodico Fra gli oli: ippocastano
INSUFFICIENZA VENOSA (varici)	2 volte alla settimana al mattino o nel pomeriggio (2 ore prima dei pasti)	35-36° max	20-30 minuti	Sali salsoiodici o sali marini. Oli da bagno a base di ippocastano e rusco
TRAUMATOLOGIA (traumi ossei e muscolari)	3-4 volte alla settimana al mattino o nel pomeriggio (2 ore prima dei pasti)	38°	30 minuti	Sali marini
STRESS	A giorni alterni al mattino o prima di cena	35-36°	20 minuti	Oli essenziali di melissa, tiglio. Sali minerali

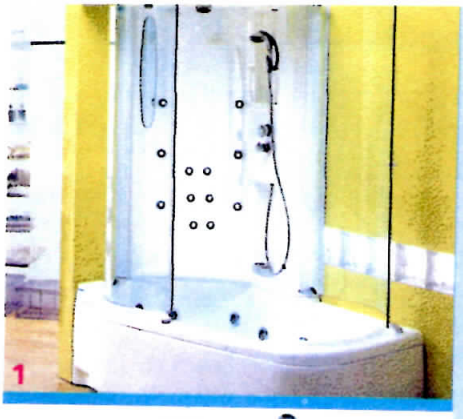
➤ Il bello dell'idromassaggio

Attenzione però: per ottenere reali benefici bisogna rispettare i tempi di immersione. «Il bagno non deve durare più di 20 minuti» avverte Di Pietro, «perchè l'acqua rischia di privare la pelle del suo film idrolipidico e provocare una vasodilatazione che 2richiama sangue verso la pelle, impoverendo , di conseguenza, cervello e organi interni. Non a caso, dopo un bagno eccessivamente prolungato, è facile sentirsi spossati e con la pressione a terra».
Inoltre, non è vero, come si è portati a credere, che più il getto è potente più si avverte una sensazione di benessere sul corpo. Anzi, un'eccessiva velocità nell'emissione può creare problemi ai capillari fragili.

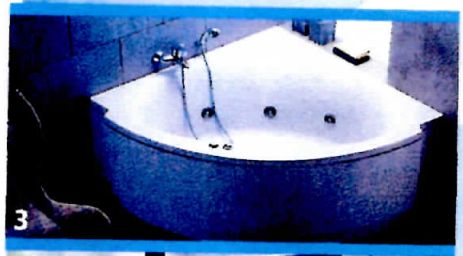
Anche con essenze

Fondamentale, ai fini terapeutici, la temperatura dell'acqua: calda favorisce la circolazione essenziale per la riabilitazione motoria; fredda procura vasocostrizione e rilassamento della muscolatura. L'effetto curativo, inoltre, può aumentare con l'aggiunta di oli essenziali da scegliere in base all'azione che si vuole ottenere (*vedi riquadro nella pagina precedente*). Da evitare tassativamente l'uso di bagnoschiuma non specifici e prodotti che fanno schiuma.

Vittorio d'Amico


1

2


3

4

5

6

NOVITÀ IN VETRINA

1. DOCCIA E VASCA INSIEME
Per chi ha poco spazio a disposizione, Sidney, di *Busco*, coniuga la praticità della doccia all'effetto relax del bagno. Il box è dotato di 12 getti disposti in modo da creare un massaggio verticale, dorsale e cervicale. Sotto, la vasca: da scegliere con o senza idromassaggio. Costa 7.982 euro.

2. IDROMASSAGGIO PER DUE
Pensata per due, **Egos** di *Alma by Ferroli* è una vasca che coniuga bellezza e comodità (ci sono anche due poggiatesta) all'alta tecnologia. Con la tastiera digitale potete attivare le funzioni dell'apparecchio: regolare la temperatura e il flusso della miscela aria/acqua, attivare il massaggio pulsato, l'effetto onda e l'impianto di disinfezione. Da 2.345 euro (Iva esclusa).

3. IL MODELLO SALVASPAZIO
Praxis, di *Ideal Standard*, è una vasca angolare (140 x 140 cm) che non richiede grandi spazi. Oltre a 6 bocchette getto, possiede un regolatore d'intensità dell'aria e una sonda che blocca l'avviamento se il livello dell'acqua non è sufficiente. Disponibile anche con impianto igienizzante. Da 3.250 euro.

4. L'ISOLA DEL BENESSERE
Atollo di *Calix by Palazzetti* una vera isola di benessere. Una vasca in cui sottoporsi a un massaggio - a scelta tra pulsato o turbo (per tonificarsi) linfodrenante e rilassante - rigenerarsi con l'ozono e ascoltare la musica (c'è un kit radio sopravasca). In più, grazie a due sistemi a fibre ottiche, potete «accendere» l'acqua con una luce verde smeraldo o blu zaffiro. Costa 7.296 euro.

5. BEAUTY FARM IN BOX
Non è una semplice doccia idromassaggio. **Duscholive Top** è una vera e propria beauty farm firmata *Duscholux*: ci sono 10 flutti per il massaggio dorsale, 5 per quello cervicale e 4 laterali; in più, l'erogatore di vapore, che in tre minuti vi offre anche un benefico bagno turco. Il box è dotato di un sistema di illuminazione, con possibilità di inserire faretti colorati per la cromoterapia. Il tutto azionabile da una tastiera. Costa 10.090 euro.

6. LA DOCCIA CON AROMI E COLORI
Si chiama Chiocciola rivitalizzante **Elite** lo speciale sistema doccia di *Happy sauna* composto di speciali pannelli rivestiti in mosaico. Al suo interno potrete sottoporvi a tre trattamenti esclusivi: idromassaggio completo, «nebbia fredda» con acqua vaporizzata e rilassante luce blu, «pioggia all'essenza tropicale», con oli aromatici al maracuja e fasci di luce arancione.
Costa 9.980 euro (Iva esclusa).

Guida alla scelta

Per essere sicure di acquistare la vasca o il box doccia che offra garanzie di sicurezza e affidabilità seguite questi suggerimenti.

- **Osservate i fori: maggiore è il numero, più il massaggio è completo e avvolgente: ricordate, nel valutarne la collocazione, che dovrebbe riprodurre un normale massaggio manuale: partire dai piedi per arrivare alla testa.**
- **Il sistema di propulsione della vasca deve essere progettato in modo che la pelle subisca l'impatto con le bollicine per quattro o cinque volte al secondo.**
- **Preferite gli impianti che producono bolle d'aria piccole, del diametro di un millimetro. Quelle più grandi perdono efficacia incontrando la resistenza dell'acqua.**
- **È importante che la vasca sia dotata di un sistema autoigienizzante, che elimini, con un ciclo di lavaggio, qualsiasi residuo.**
- **Infine, chiedete di vederla in azione al massimo della potenza: la forte rumorosità può infastidire e limitarne l'uso, specie la sera, se abitate in appartamento.**