N. 02 Febbraio 2004 - Mensile - Sped. Abb. Post. 45% Art. 2 comma 20/b Legge 662/96 - Filiale di Milano - Francia Euro 6,00
Grecia Euro 3,70 - Spagna Euro 3,70 - Svizzera Sfr 6,00 - Svizzera Ticino Sfr 6,00 - Monaco Princ. Euro 6,00 - Germania Euro 5,50 - Gran Bretagna Gbp 2,70

vitalità

VIVERE MEGLIO CORPO E ANIMA

9 771120 459009 40002

Italia Euro 2,60

Più felice con lui

- *Sintonizzare i linguaggi per capirsi davvero*
- *Entrare nella sua mentalità per costruire una storia vera*

Più in pace con te stessa

(Ri)scoprire
il valore del silenzio

Più leggera sulla bilancia

10 giorni per

- **PERDERE 3 CHILI**
- **DEPURARSI**

Più contenta sul lavoro

Ritrovare le buone motivazioni professionali

Più bella allo specchio

- **La mesoterapia che tonifica**
- **I nuovi peeling che illuminano**

1

Concedersi un peeling professionale

Dal dermatologo, con glicodex e acido salicilico, le nuove molecole che permettono un'esfoliazione delicata e altamente efficace. Ecco quale scegliere a seconda del tipo di epidermide

(Abbiamo intervistato: **Antonino Di Pietro,** specialista in dermatologia plastica e presidente dell'Isplad, **Anadela Serra Visconti,** medico estetico a Milano e a Roma)

PER PELLI DELICATE O SECCHE

Il soft peeling più indicato è a base di glicodex, un gel trasparente costituito da acido glicolico al 70% e destrine. Le destrine rappresentano la vera novità. Sono, infatti, molecole vegetali che permettono un rilascio lento e costante dell'acido glicolico, favorendone così un'azione più delicata, ma efficace. Con glicodex si rompono i legami tra le cellule più mature, eliminando le più vecchie e favorendo in questo modo un corretto riallineamento delle nuove. Il tutto si traduce in maggiore luminosità e freschezza del viso. Il trattamento, da programmare all'inizio della primavera, dura in media 20 minuti per ogni seduta. Va ripetuto preferibilmente ogni 10 giorni per 4 o 5 volte. Dopo 2 ore ci si può tranquillamente truccare, senza irritazioni né arrossamenti. Ogni seduta di soft peeling per il viso costa circa 100 euro. Il costo aumenta se il trattamento si estende anche al collo.

PER PELLI GRASSE

Un soft peeling diverso, a base di acido salicilico è la novità per pelli seborroiche o acneiche. In questo caso il trattamento utilizza una soluzione alcolica al 30% di acido salicilico che viene applicata sul viso e lasciata evaporare. Resta così una patina biancastra, costituita dai cristalli di questo acido, che penetra nei pori cutanei e stacca le cellule superficiali invecchiate. Un ulteriore vantaggio di questo peeling per le pelli grasse consiste nel regolarizzare la produzione di sebo, disgregando i punti neri (comedoni) e le impurità. Il risultato non si farà attendere e la pelle apparirà più giovane, ossigenata e idratata. Il trattamento dura circa 20 minuti e le sedute, da effettuarsi in primavera, devono essere 3 o 4 a distanza di 15-20 giorni l'una dall'altra. Anche in questo caso dopo 2 ore ci si può truccare senza problemi. Il costo si aggira sui 100 euro per ogni seduta a seconda delle zone da trattare.

Soft laser per rinfrescare il volto

In presenza di capillari, lentiggini, piccole rughe, ispessimento cutaneo è indicato il peeling al laser o lasy peel. Elimina lo strato superficiale (corneo) dell'epidermide agendo come se si effettuassero parecchie sedute di peeling chimici contemporaneamente senza le controindicazioni (gonfiore, rossore prolungato). Questo perché la stimolazione laser determina una nuova produzione di collagene e un rinnovamento profondo dell'epidermide. Risultato: aspetto più luminoso e fresco nel giro di pochi giorni. Dopo l'intervento (senza anestesia), leggero rossore (per 24 ore) seguito da un'esfoliazione più o meno intensa della pelle che andrà protetta con schermo totale per almeno un mese. Consigliati 2-3 trattamenti (da 15 minuti l'uno) a distanza di 4-6 mesi l'uno dall'altro e almeno un mese prima di esporsi ai raggi solari. Costo: 600-800 euro a seduta.

Colorito spento: perché?

La pelle diventa opaca e spenta quando le cellule superficiali che la rivestono perdono compattezza e omogeneità, per cui la superficie, invece di presentarsi liscia e tonica, appare ruvida e screpolata. Il risultato finale è una conseguenza diretta della legge fisica che regola la riflessione della luce. Se la pelle colpita da un raggio di sole è levigata, la luce si rifletterà in modo omogeneo e brillante; se, invece, è ruvida e disomogenea il riflesso sarà debole e disordinato. Ed è l'inverno che, con il freddo, l'umidità e gli sbalzi di temperatura infierisce principalmente sulla stabilità dei legami cellulari, alterandone la struttura e determinando quell'aspetto spento, opaco, quasi polveroso che ha la pelle a fine stagione. L'estate, invece, con il caldo e la vita all'aria aperta, aumenta l'irrorazione e l'ossigenazione cutanea, favorendo il ricambio cellulare e la luminosità della pelle. Un ruolo importante lo gioca anche l'acqua: le frequenti detersioni estive, infatti, rappresentano un prezioso e delicato peeling naturale per l'epidermide.

Info Per conoscere l'indirizzo del dermatologo più vicino: www.isplad.org

Zefa

2

Continuare a casa con uno scrub regolare

Elimina le cellule morte rendendo la pelle luminosa ed evitando la formazione di imperfezioni. Stimola il turnover cellulare aiutando l'epidermide a restare giovane. Il gommage è un must. Quale scegliere e come farlo

GOMMAGE CON I GRANULI

È più diffuso: si effettua con un prodotto contenente microparticelle abrasive che, massaggiate sulla pelle, asportano le cellule morte con un'azione meccanica. Composti di sostanze sintetiche o naturali come polietilene, silicio, pietra pomice, nocciolo di albicocca, questi microgranuli (che a volte si rompono rilasciando principi attivi), sono immersi in una texture, in genere gel o crema. Gli scrub con microgranuli sono adatti a tutte le pelli ma, soprattutto se in gel, particolarmente indicati per quelle grasse.

CON LA SPAZZOLINA

Si pratica passando sul viso, con delicati movimenti rotatori, una spazzolina dotata di setole morbidissime e molto sottili. La sua azione è meccanica, analoga a quella dello scrub con i granuli ma consente, grazie alle setole, una maggiore penetrazione nelle imperfezioni cutanee: quindi è molto adatto a chi ha una pelle grassa, spessa, resistente, con pori dilatati e qualche irregolarità. La spazzolina si utilizza insieme a una crema o un gel detergenti o a un prodotto con granuli. Un'alternativa è rappresentata dai dischetti in materiale delicatamente abrasivo.

"CHIMICO"

Privi di granuli, gli scrub di questo tipo contengono in genere sostanze vegetali come la papaina o la bromelina, che sono in grado di "digerire" le cellule cornee, degradandole enzimaticamente. Altri sono a base di zuccheri: asportano le cellule morte perché, essendo collosi, vi aderiscono. Sono ideali per le pelli più delicate e sottili, perché svolgono un leggero effetto peeling senza stressare la pelle.

Esfoliazione: come e quando

Qualche regola da rispettare: ■ Il momento ideale per il gommage è la sera, quando la pelle ha davanti tutto il tempo di ripristinare il film idrolipidico cutaneo senza dover affrontare,come di giorno, le aggressioni dell'inquinamento e del clima. ■ Il ritmo di utilizzo dipende dal tipo di pelle: se è grassa, è consigliabile fare un gommage una volta alla settimana; se è secca ma senza particolari problemi, una volta ogni 15 giorni; se è molto fragile e sensibile, una volta al mese. ■ I gesti del gommage, soprattutto di quello meccanico, devono essere rotatori e molto leggeri: vietato strofinare con energia. ■ Dopo ogni esfoliazione, risciacquare il viso con acqua tiepida, e possibilmente, con uno spruzzo di acqua termale in spray, che ha un'azione lenitiva e disarrossante. Per finire idratare a fondo la pelle.

Da provare

1) I COLONIALI Canapa Trattamento Dermo-Levigante Viso. Un kit con spazzolina e crema gel detergente. Euro 18 per 100 ml.
2) MÉTHODE JEANNE PIAUBERT Douceur d'Eau Gentle Foam Cleansing Gel (125 ml) e Brosse de Gym Nettoyage. Un gel di pulizia da usare con una morbida spazzolina Euro 30 ed euro 23.
3) KANEBO Silk Peeling Powder. Una fine polvere levigante con la sua spazzolina. Euro 62 per 40 ml.
4) ESTÉE LAUDER Idealist Micro-D. All'azione dei granuli associa un'azione termica purificante. Euro 57,50 per 75 ml
5) YVES SAINT LAURENT Instant Pur Gommage Action Biologique sans Grains. Privo di granuli e a base di zuccheri. Euro 40,90 per 75 ml.
6) RANCÉ Biorancé Anti-Stress Doux Gommage Éclat. In crema, molto delicato. Euro 19 per 50 ml.
7) LA PRAIRIE Suisse De-Sensitizing Systeme Exfoliating Enzyme Mask. Senza granuli, esfolia grazie ad ananas e papaia. Euro 88 per 50 ml.

Pulire a fondo **ogni giorno**

3

Detergere il viso mattina e sera: un gesto basic per avere una pelle radiosa e trasparente. Per questo è importante scegliere il cleanser giusto, all'interno dei due gruppi: a risciacquo e senza

MOUSSE, CREME, GEL & CO

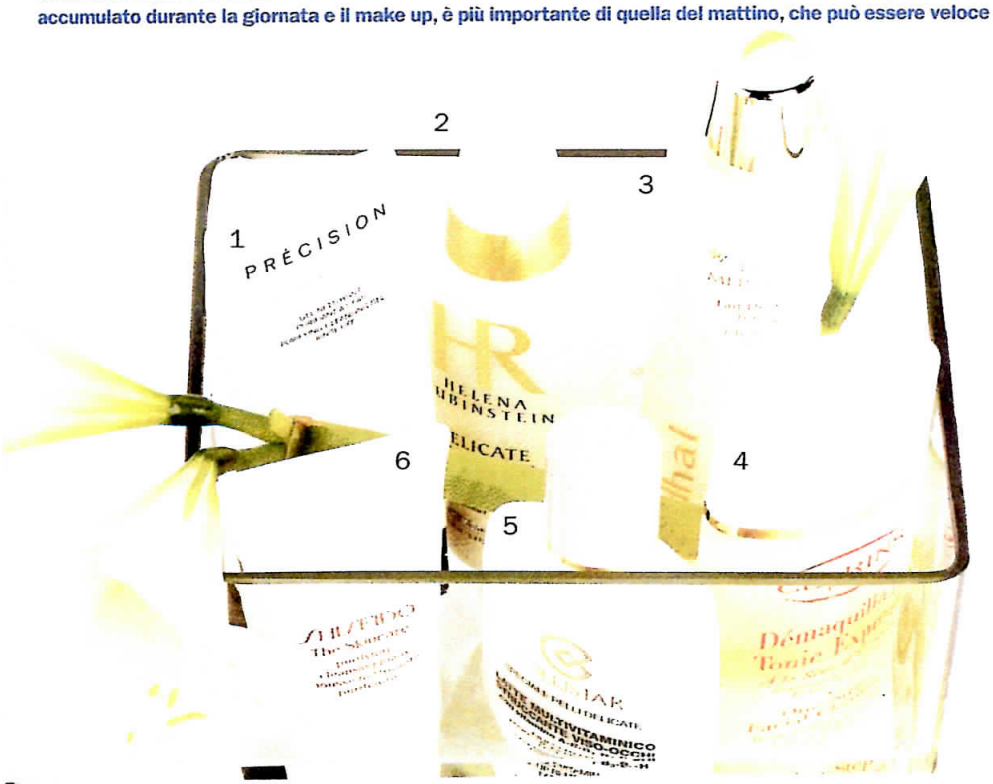
L'acqua contribuisce ad asportare il film idrolipidico cutaneo. Ecco perché i detergenti a risciacquo risultano più sgrassanti degli altri, soprattutto se sono di tipo schiumogeno come i gel e le mousse: perfetti per chi ha la cute grassa, magari ispessita, con una tendenza alla formazione di brufoletti e punti neri, possono a volte dare alle altre pelli, in particolar modo a quelle aride, una sensazione di secchezza. Esistono però persone che, pur avendo una epidermide secca e delicata, non sopportano di rinunciare alla sensazione dell'acqua sul viso: in questo caso sono ideali i cleanser a risciacquo di tipo non schiumogeno, come le creme detergenti e i latti idrosolubili, più ricchi e morbidi. Si eliminano con acqua tiepida o, per un massimo di dolcezza, con una falda di cotone imbevuta d'acqua termale.

LATTI ED EAU DÉMAQUILLANTE

Alla categoria dei cleanser da usare senz'acqua appartengono i latti detergenti e le eau démaquillante. I primi sono indicati per chi ha una pelle sensibile, che reagisce a contatto con l'acqua (quella del rubinetto non è mai pura). E per chi, avendo fatto da poco trattamenti di medicina estetica, come i peeling o il laser, ha, in quella fase, una pelle molto delicata. Le eau démaquillante, acque contenenti particelle di grasso micronizzate per consentire l'emulsione delle sostanze presenti sulla pelle, sono invece perfette per chi, pur non amando l'acqua sul viso, detesta sentire una sensazione di grasso sulla pelle. Meno delicate, in teoria, dei latti, contengono però spesso acque termali ad azione lenitiva, che le rendono indicate anche per le pelli sensibili. Si applicano passando sulla pelle un batuffolo di cotone.

Le regole di un gesto quotidiano

Le indicazioni per ottimizzare i gesti quotidiani della pulizia: ■ Applicare il cleanser massaggiando il viso in punta di dita, per emulsionare bene le particelle di sporco, sebo e trucco presenti sulla pelle. ■ Meglio non usare, per asportare i detergenti, i fazzolettini di carta, generalmente troppo ruvidi: una falda di cotone imbevuta d'acqua, acqua termale o tonico analcolico risulta molto più delicata. ■ Il tonico non è un prodotto essenziale ma, se analcolico, può sostituire l'acqua, aiutando a eliminare i residui di detergente. Molte formule poi contengono preziose sostanze lenitive, come bisabololo o estratti di calendula o camomilla. ■ Tenere presente che la pulizia della sera, che elimina lo sporco accumulato durante la giornata e il make up, è più importante di quella del mattino, che può essere veloce e soft.



Still life di Franco Pizzochero

Da provare

1) CHANEL PRECISION Système Pureté Le Gel. Fresco, fragrante, purifica in profondità le pelli grasse riducendo la secrezione sebacea. Euro 24 per 150 ml.

2) HELENA RUBINSTEIN Delicate Cleansing Milk. Emolliente, idratante, un latte detergente indicato per le epidermidi secche e sensibili. Euro 24 per 200 ml.

3) STENDHAL Recette Merveilleuse Lait Démaquillant Peaux Matures. Un latte che deterge la pelle migliorandone il tono. Euro 30 per 250 ml.

4) CLARINS Démaquillant Tonic Express. Una eau démaquillante ricca di proprietà tonificanti e disintossicanti, con estratto di arancia. Euro 21 per 200 ml.

5) COLLISTAR Latte Multivitaminico Struccante Viso e Occhi. Morbido e delicato, con estratti di hamamelis, aloe vera e vitamine. Euro 12,70 per 200 ml.

6) SHISEIDO Purifying Cleansing Foam. La sua schiuma cremosa rimuove il make up e le impurità senza disidratare la pelle. Euro 31 per 125 ml.

È l'ora del thermage

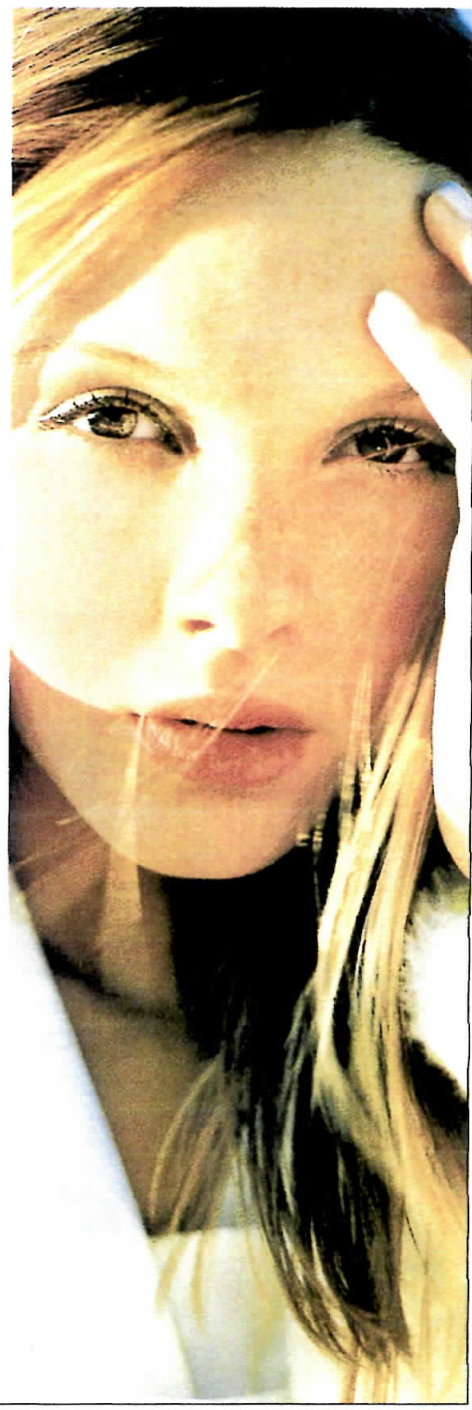
IL LIFTING SENZA BISTURI CHE UTILIZZA
LE ONDE RADIO PER SPIANARE LE RUGHE DEL VISO

Di Fabio Rinaldi

Negli Stati Uniti ormai è l'ultima moda in fatto di trattamenti di dermatologia cosmetologica e in molte parti d'Europa, Italia compresa, lo sta diventando. È il thermage o thermalift, un trattamento di radiofrequenza per ottenere una sorta di lifting medico, cioè senza la necessità di sottoporsi a un intervento chirurgico. Lancette dell'orologio biologico dunque spostate di 2-3 anni e via le rughe di viso e collo. Senza dolore, senza anestesia e soprattutto senza rischi.

Onde di calore Questo effetto si ottiene con un apparecchio che emette una radiofrequenza (onde radio che attraversano i tessuti e interagiscono con essi) capace, grazie al calore sviluppato, di stimolare le cellule del derma (fibroblasti) a produrre nuovo collagene, la sostanza proteica che aiuta a cancellare le rughe distendendo la pelle negli strati più profondi. Le zone interessate: guance, contorno occhi e fronte. Effetto immediato: scompaiono le rughe, si alza la linea delle palpebre. Così lo sguardo diventa più giovane e più attento e, magari, si riduce anche il doppio mento. L'intervento (in ambulatorio) dura circa due ore. Niente dolore, al massimo una lieve sensazione di calore e, dopo, un leggero arrossamento che scompare in poco tempo. Ci si può truccare subito avendo l'accortezza di non esporsi al sole per almeno un mese.

Sedute e costi Buoni risultati si ottengono con solo due o tre sedute (450 euro ciascuna) a distanza di una settimana l'una dall'altra. Indicato a partire dai 30 anni, ha effetti, temporanei che durano circa un anno dopo il quale il trattamento si può ripetere.



Van Kasteel

F. Speranza

DAL PIANETA RICERCA

Di Adele Sparavigna

Tè verde salvapelle

Il tè verde potrebbe, in futuro, giocare un ruolo chiave nella prevenzione dei tumori della pelle causati da eccessiva esposizione solare. Come? Agendo positivamente su infiammazione, immunosoppressione e stress ossidativo indotto dai raggi ultravioletti. Grazie ai polifenoli, dal potere antiossidante e, in particolare, alla epigallocatechina (la più attiva contro i radicali liberi e i tumori). L'azione di questa sostanza, somministrata per bocca, è stata studiata, con risultati positivi negli Usa, a Tucson, presso l'Arizona Cancer Center. Mentre in un altro studio sperimentale effettuato a Irvine, presso l'Università della California, la stessa sostanza è stata applicata direttamente sulla cute. La conclusione: questi polifenoli potrebbero essere usati come sostanze farmacologiche in creme, lozioni, gel a effetto protettivo contro i danni delle radiazioni Uvb (melanomi, tumori cutanei, invecchiamento).

PROBLEMI & SOLUZIONI

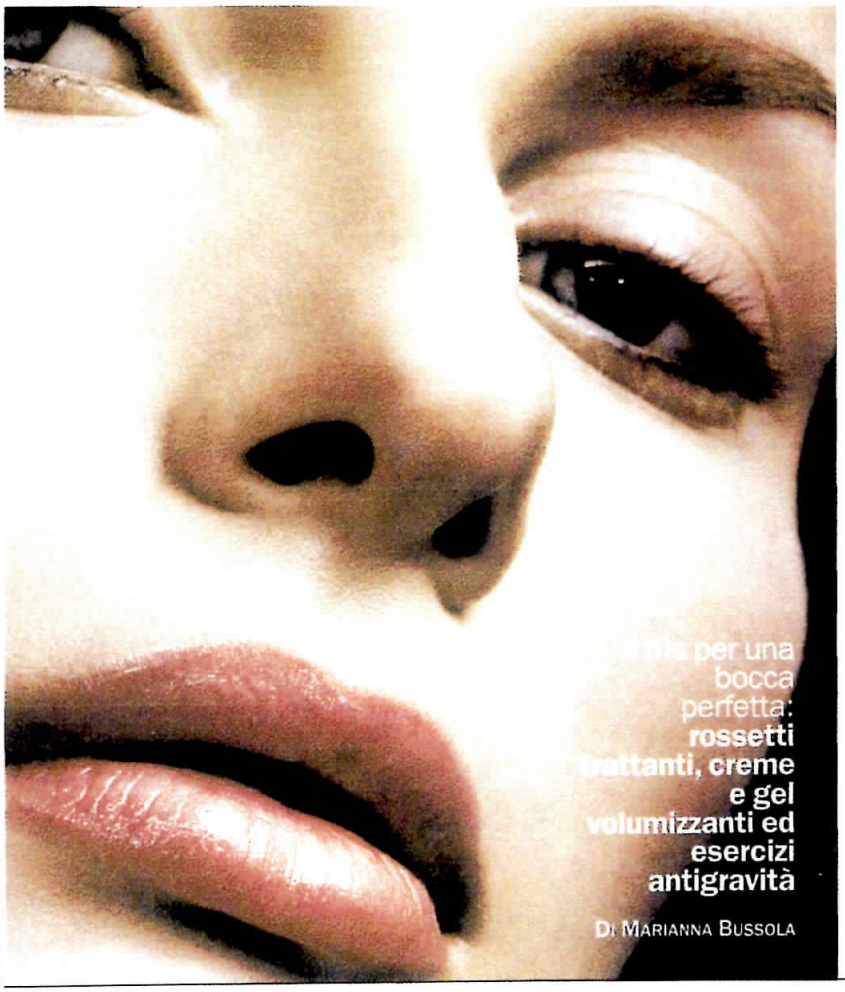
Di Antonino Di Pietro

Acido salicilico per i peli incarniti

Il fenomeno, accentuato dalla depilazione, è provocato dal pelo che può crescere storto e che sfregando contro le calze o il bordo dello slip, va a conficcarsi con la punta nella cute. Conseguenza: il follicolo si infiamma, pizzica e brucia. Fino a infettarsi e a formare una pustola. Un rimedio semplice ed efficace: ammorbidire la punta del pelo con una crema a base di acido salicilico (cheratolitico) al 2-3% fatta preparare dal farmacista. Da applicare per 10-15 giorni dopo la depilazione. Così si evita che il pelo, crescendo, si conficchi nella pelle. In caso di pustola, spalmare crema antibiotica, a base di chinoloni, per 10 giorni. Poi estrarre il pelo con una pinzetta.

A cura della Società internazionale
di dermatologia plastica (Isplad), tel. 02-20404227; www.isplad.org

Gym & care per labbra sensuali



G. Neri - Still life di Andrea Nissotti

Punto focale del viso, la bocca è altresì fragile e delicata. Qui di seguito come esaltarne volume e freschezza.

TRATTAMENTI E GINNASTICA

■ Fragile, la mucosa labiale è priva di ghiandole sebacee e ha poco strato corneo: proteggila con stick a base di cere e con rossetti ricchi di principi attivi trattanti. Per il contorno, un trattamento specifico idratante e antirughe, da stendere anche sulle labbra.

■ Vuoi ottenere più volume? Punta su uno dei nuovi prodotti a effetto plumping. Il loro segreto? Formule a base di sostanze come esapeptidi o acido lipoico, che inducono le cellule a trattenere acqua, gonfiandosi. Altri ottengono l'effetto grazie ad agenti che richiamano il sangue alla mucosa: vanno usati però solo su labbra sane, senza herpes o screpolature.

■ Un'altra mossa utile: fare ogni giorno, un po' di gym mirata che, mantenendo il turgore muscolare, contrasti i cedimenti e la tendenza delle labbra ad assottigliarsi con l'età. Nella pagina a fianco, 3 esercizi: eseguili allo specchio, dopo aver ammorbidito le labbra con una crema.

Tutto pronto per una bocca perfetta: rossetti trattanti, creme e gel volumizzanti ed esercizi antigravità

Di Marianna Bussola

I prodotti per ottenere più morbidezza e volume

1) **MAC PHARMA Yellow Lip Balm.** Una formula in due fasi, stimolante e idratante, che rende le labbra visibilmente più turgide. **Euro 165** per 4 + 4 g, in farmacia.

2) **TRANSVITAL Lip Volume Maxi-Performance Anti-Age.** Ottimo come base per il trucco, leviga il contorno e volumizza le labbra. **Euro 63** per 15 ml.

3) **PATRICIA MILTON Gold Line Enhanced Lip Contour.** Una crema emolliente e antiage che dà alle labbra un aspetto ben definito e più turgido. **Euro 31** per 15 ml.

4) **LANCÔME Primordiale Lèvres.** Con nanocapsule di vitamina E pura, rende le labbra lisce e polpose. **Euro 32,50** per 15 ml.

5) **VICHY Nutrilogie Lèvres.** Combatte l'aridità e la perdita di elasticità, donando turgore. **Euro 6,90** per 15 ml, in farmacia.

6) **HC HEALTH & COLOR Maxi Volume Cream.** Ricca di Maxi Lip e acido ialuronico, stimola la produzione di collagene, con effetto plumping. **Euro 18** per 15 ml, in farmacia.

7) **SCHIAPPARELLI XX-Tra Lips Glossy Gel.** A effetto lucidalabbra, contiene il principio attivo Sepilift DPHP, ad azione volumizzante e ristrutturante. **Euro 14,50** per 10 ml, in farmacia.

(Con la consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano)