

CORPO Perfetto

**L'ARTE DI NON
INVECCHIARE:**
donne belle
a 50 anni
come a 30 anni

SKINCARE DA UFFICIO:
*come proteggere la pelle
da STRESS e giornate al PC*

EPILAZIONE LASER:
*una prerogativa tipica
delle donne o anche
degli uomini?*

BLACK FRIDAY

14 • 19
NOVEMBRE

da noi
arriva
PRIMA

1€

LUXURY
MASSAGE
PROVALO A
a partire da

€36

ANZICHÈ 90€

il secondo abbonamento, servizio
o prodotto lo paghi solo 1 euro



CORPO
Perfetto

SETTEMBRE - OTTOBRE - NOVEMBRE

Editoriale
AUTUNNO
di NUOVA energia

pag 4



VISO SENZA MACCHIE
SKINCARE da UFFICIO:
come **PROTEGGERE** la pelle
da stress e giornate al pc

pag 6



pag 10

VISO PERFETTO
effetto lifting
Il tuo lifting naturale:
occupati dei **PUNTI**
CRITICI



pag 16

CORPO
PERFETTO
senza impurità
È solo **GRASSO**
o anche **RITENZIONE?**

pag 18
GAMBE-ADDOME
GLUTEI perfetti:
La chiave potrebbe
essere nel **Nostro DNA**



pag 22

WELLNESS DIET:
La **RICETTA** di **LUNGA VITA?**
È nel nostro **PIATTO**



pag 8



VISO SENZA RUGHE
L'Arte di non invecchiare:
donne **BELLE** a 50 ANNI
come a 30 ANNI

CORPO
PERFETTO
senza cellulite
SARCOPENIA
e perdita della
MUSCOLATURA

pag 14

EVENTI
GOLDEN
Lifting **POST SOLE**
in modo Naturale

pag 26



pag 28

LIBERI
PER SEMPRE
EPILAZIONE LASER:
una **PREROGATIVA**
TIPICA delle donne o anche
degli uomini?

VIVIAMO ogni istante nella piena consapevolezza.

*Non sprechiamo il nostro tempo
in cose futili o banali, ma riempiamolo
di ciò che ci dà gioia. Così si resta giovani.*

Care amiche ben ritrovate!

Eccoci con questa nuova edizione del nostro Magazine trimestrale, tutta per voi!

Dove potete trovare tutte le anteprime della stagione autunnale, tante novità e consigli su come prendersi cura del corpo, del viso e come mantenere la vostra bellezza e benessere sempre al massimo.

Siamo ritornati già da un po' dalle vacanze estive, è ricominciata la routine lavorativa e anche i figli hanno affrontato il tanto temuto rientro a scuola.

Ecco che il caldo comincia a lasciare spazio a giornate più fresche e ventilate, i colori cambiano e anche la luce comincia a farsi meno intensa. Arriva così l'autunno, preludio della stagione fredda, che ci coglie sempre con un po' di malinconia per le sue giornate corte e piovose.

L'autunno è una stagione di transizione e l'arrivo del freddo non va sottovalutato: il nostro corpo infatti è sottoposto a uno stress e deve adattarsi a nuove condizioni. Può capitare di sentirsi più stanchi del solito, di vedere l'umore messo a dura prova, di avere i capelli più fragili del solito o la pelle secca.

Come in tutte le cose quello che fa la differenza è la volontà di affrontare la giornata con spirito di iniziativa e buonumore: freddo, vento e giornate buie non possono niente contro di loro!

Allora non facciamoci prendere dall'abbattimento ma viviamoci alla grande anche questo periodo dell'anno che, se preso nella maniera giusta, ha in serbo per noi delle belle sorprese.

Per non farci abbattere dal clima uggioso e dai primi freddi abbiamo bisogno di coccolarci per rinnovarci.

Cominciamo quindi col darvi risposte semplici e facili da mettere in pratica per gli inestetismi che l'autunno porta con sé e affrontarli con leggerezza e allegria.

Su, forza....Non fatevi scoraggiare dal primo freddo e dalla pioggia, anche l'autunno può essere una stagione meravigliosa, e noi del centro Dharma abbiamo scelto di viverla al meglio insieme a voi, per ritrovare il benessere e una buona dose di felicità.

Vi porteremo attraverso il mondo dell'alimentazione per il benessere.

Scopriremo come l'alimentazione è la chiave per la longevità! Andremo alla scoperta della wellness Diet, cioè il rapporto che c'è tra longevità benessere bellezza e l'alimentazione e quali sono le regole basilari da seguire per mantenersi giovani mangiando.

Capiremo quali sono gli alimenti da preferire per il bene della nostra pelle, il ruolo degli omega 3 e di quante e quali vitamine ha bisogno la pelle con il cambio di stagione. Ci divertiremo a farci consigliare ricette sfiziose che sposino il gusto alla salute, senza troppe privazioni che farebbero salire lo stress.... Nemico numero uno per il nostro "bell'essere".

Marzia Vettore

♥ LA VERA BELLEZZA

In tutto quello che facciamo, la vera bellezza è la nostra priorità.

Da ArgentoVivo noi crediamo che la vera bellezza non sia un semplice compiacimento, ma una pratica quotidiana da organizzare in modo accurato.

Ci vuole disciplina per assumersi la piena e completa responsabilità per il proprio benessere.

Avere cura di sé significa essere responsabili, significa cioè fare le cose che ci fanno stare bene veramente e rispettare la natura. Chi si prende davvero cura di se stesso è anche più forte e più in grado di dedicarsi agli altri.

Abbiamo bisogno di donne e uomini che usino la loro intelligenza non solo per arricchirsi, ma anche per elevare l'umanità guidando il mondo con autentica passione, cuore sociale e anima ecologica.

Per noi la vera bellezza, è uno stile di vita quotidiano guidato dai quattro pilastri dell'epigenetica:

- Allenamento fisico e relax
- Alimentazione sana
- Meditazione e gratitudine
- Integrazione con phytocosmetici naturali

ArgentoVivo è un atelier di bellezza epigenetica AntiAge specializzato in programmi Viso e Corpo specifici per età metabolica e biologica della pelle.

Per questo motivo tutti i nostri programmi prevedono Phyto Test preliminare per verificare anche lo stato di salute della pelle ed il Kinesio Test per verificare le predisposizioni genetiche.



54 strategie
per un corpo perfetto

VISO
SENZA MACCHIE

SKINCARE da *UFFICIO*: come proteggere LA PELLE da *STRESS e GIORNATE al PC*

*Pc, luci blu e al neon, stress e inquinamento
invecchiano la pelle e causano grigiore.*

*I segreti beauty e gli indispensabili a portata
di scrivania per rimediare alla stanchezza e
agli effetti di ore passate davanti a pc e device*

Ma che cos'è l'invecchiamento digitale della pelle?

Noto anche come digital aging, l'invecchiamento digitale riguarda tutti quei cambiamenti del derma del viso dovuti all'utilizzo prolungato di smartphone, pc, tablet e tutta quella serie di dispositivi elettronici che emettono la cosiddetta luce blu.

Il 30% delle persone utilizza i dispositivi digitali (smartphone, PC, tablet, TV) per circa 6 ore al giorno, il 14% per circa 10 ore. Tutti questi strumenti, utilizzati per lavoro o per svago, emettono la cosiddetta luce blu.

Presente naturalmente nel sole ed emessa artificialmente da dispositivi LCD e LED, la luce blu ha una lunghezza d'onda corta e quindi maggior frequenza ed energia.

Se è vero che la luce blu è presente anche nella luce solare, è anche vero che gli esseri umani sono da sempre stati esposti a questo tipo di luce solamente durante il giorno. È solo negli ultimi 10 o 20 anni che abbiamo cominciato a esporre i nostri occhi e la pelle del viso alla luce blu durante le ore notturne.

In ufficio, all'università, nel tempo libero, abbiamo costantemente a che fare con una moltitudine di device.

*Da quando ci svegliamo a
quando andiamo a
dormire, i nostri occhi e
la pelle del nostro viso
vengono colpiti in
maniera massiccia e
prolungata dalla
luce blu degli
schermi di questi
dispositivi.*

Conosciuta anche come luce ad alta energia visibile o luce HEV (acronimo di High Energy Visible), la luce blu causa importanti danni alla pelle portando a un invecchiamento cutaneo prematuro.

**Ma quali sono, nello specifico,
gli effetti di questi "raggi digitali"
sulla nostra pelle?**

Iperpigmentazione

Arrossamento

Rughe

Secchezza oculare

Produzione di radicali liberi

Accelerazione dell'invecchiamento cutaneo

Come affrontare l'invecchiamento digitale della pelle

Fortunatamente la ricerca cosmetica ha fatto passi da gigante e formulato prodotti specifici che servono proprio a proteggere il derma dalla effetti nocivi della luce HEV. Si tratta di una serie di cosmetici all'avanguardia, che proteggono la pelle, favoriscono il rinnovamento cellulare e riparano le cellule dal danno ossidativo dovuto alla luce blu. Non solo, molti di questi prodotti creano una vera barriera protettiva sulla pelle impedendo alla luce degli schermi di entrare in profondità e contrastando in questo modo l'invecchiamento digitale.

Basta seguire alcuni piccoli accorgimenti e munirsi dei prodotti giusti. Sieri e creme che aiutano sia in fase di prevenzione che in quella di riparazione e che vanno inseriti nella nostra skincare mattutina in modo da proteggerci durante tutta la giornata. Oltre però ad affidarsi al mondo della cosmesi è possibile mettere in campo altri tips necessari per limitare i danni connessi all'invecchiamento digitale. Alcuni esempi? Munirsi di occhiali anti luce blu, limitare, quando possibile, il tempo trascorso davanti agli schermi dei nostri device e attivare il filtro luce blu su smartphone e pc.



54

54 strategie
per un Corpo perfetto

Solo phytoestratti
NATURALI
per un viso e un
corpo più **GIOVANE**

VISO
SENZA RUGHE

CORPO
perfetto

L'ARTE DI NON
INVECCHIARE:
donne belle
a 50 anni
come a 30 anni

Non è un
sogno e non
è necessario
il ritocco
chirurgico.

54

54 strategie
per un corpo perfetto

... questi sono
i vantaggi per
i nostri clienti!

Vantaggi di AV® Rimodellamento Anti-Age

1. Programmi integrati con tecnologie hi-tech e phytocosmesi personalizzati in funzione del metabolismo, dell'età biologica della pelle e dell'obiettivo desiderato dal cliente per un viso e un corpo naturalmente più giovane in meno di 12 sedute.

2. Tutti i nostri programmi di estetica avanzata sono coperti dalla GARANZIA 100% EFFICACE, infatti se entro il secondo trattamento il cliente non è soddisfatto restituiamo tutto il costo del programma senza richiedere le motivazioni.

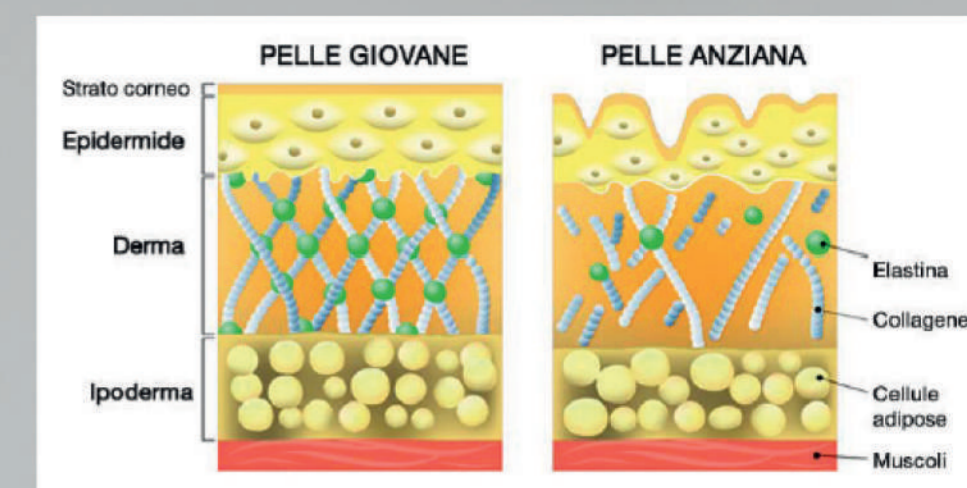
3. Mantenimento dei risultati nel tempo grazie al Programma Annuale di Bellezza personalizzato con il Phyto Test ad ogni cambio di stagione.

Ad esempio, per contrastare le rughe d'espressione, la scienza si è preoccupata di ricercare sostanze capaci di limitare la risposta muscolare allo stimolo motorio; è il caso, ad esempio, della tossina botulinica, utilizzata per la sua capacità di "paralizzare" i muscoli lasciandoli in uno stato di completo rilassamento.

La cosmetologia, da parte sua, è alla continua ricerca di sostanze analoghe ma capaci di riprodurre tale effetto in maniera più sicura, dolce e perfettamente reversibile.

A questa categoria di principi attivi si affiancano cosmetici che tentano di risolvere il problema delle rughe espressive alla radice, donando alla pelle l'elasticità e l'idratazione perduta, stimolando il rinnovamento cellulare ed apportando sostanze utili al processo di rigenerazione (acqua, corpi grassi, acido ialuronico ecc.). Inoltre, i prodotti anti-age forniscono alla pelle grandi quantità di agenti antiossidanti (fondamentali per contrastare l'azione dei radicali liberi) e nutrienti (peptidi), per fornire alla pelle tutte le sostanze di cui ha bisogno per difendersi dai processi di invecchiamento.

Per quanto riguarda il fotoinvecchiamento, invece, un ruolo primario è svolto dalla prevenzione, per tale ragione è assolutamente necessario proteggere la pelle utilizzando adeguati filtri solari.



Che cosa funziona davvero per contrastare le rughe? Ecco gli attivi di ultima generazione con una marcia in più. Nell'universo degli ingredienti, o meglio "attivi cosmetici" antirughe, le novità non finiscono mai. Creme, sieri e maschere sempre più performanti promettono di contrastare il tempo che passa, non certo con pozioni miracolose ma con formule che migliorano la grana della pelle, correggono piccoli difetti, ridanno luce, e, soprattutto, fanno sentire più a proprio agio con se stesse. **Accanto a antiossidanti e vitamine una nuova generazione di attivi antirughe sta conquistando la ribalta i peptidi biomimetici. Sostanze di sintesi che mimano la funzionalità delle cellule, formate da due o più amminoacidi creando specifiche proteine, possono essere definiti "frammenti di proteine". Il motivo per cui sono molto sfruttati nella cosmetica è la loro efficace azione anti-aging (anti-invecchiamento).**

Negli ultimi anni, sono stati svolti precisi studi e valutazioni sugli effetti di questi peptidi, consigliando sia ad uomini che a donne, l'applicazione di appositi cosmetici due volte al giorno per un periodo di trenta giorni; i risultati ottenuti permettono di affermare che (alla fine del trattamento), è possibile notare una evidente riduzione di rughe della fronte, nonché di quelle del contorno occhi e del contorno della bocca. Normalmente le rugosità fini e superficiali hanno risposto in modo migliore, mentre quelle causate dalla contrazione dei muscoli di espressione appaiono in ogni caso alligierite.

Va sottolineato che il trattamento con i peptidi la durata d'azione ed i risultati a distanza, dipendono sia dalla concentrazione del peptide che dai principi attivi (complementari ed aggiuntivi), che possono sia accentuare gli effetti idratanti ed elasticizzanti, che aumentare la penetrazione e la disponibilità cutanea profonda.

Le rughe sono delle pieghe o dei solchi, tendenzialmente assai poco graditi, che si formano sulla superficie di pelli rese aride e poco elastiche dall'inesorabile trascorrere del tempo.

Oltre al naturale processo di invecchiamento, alla comparsa delle rughe concorrono fattori genetici ed ambientali. È risaputo, infatti, che il fumo, l'alcool, lo stress, l'esposizione a radiazioni luminose (sia naturali che artificiali) o ad agenti chimici (inclusi detergenti troppo aggressivi), così come l'accentuata mimica del viso e gli eccessi in genere, rientrano tra i più fedeli alleati dell'invecchiamento cutaneo.

L'invecchiamento della pelle è un processo fisiologico naturale, interessa tutta la pelle del nostro corpo, anche se, generalmente, si tende a dare più importanza alle manifestazioni dell'invecchiamento della pelle del viso, dal momento che questa zona è considerata un indice di giovinezza e, soprattutto, di bellezza.

L'invecchiamento della pelle non dipende solo da fattori interni al nostro organismo, ma è legato anche a fattori esterni e ambientali definiti "estrinseci".

I fattori che provocano questo tipo di invecchiamento sono diversi e fra questi ricordiamo il fumo di sigaretta, l'eccessivo consumo di alcool, l'alimentazione errata e l'esposizione a sostanze irritanti e ad agenti atmosferici.

Tuttavia, il fattore principale, maggiormente implicato nell'invecchiamento cutaneo estrinseco, è rappresentato dall'eccessiva esposizione della pelle alla luce solare, quindi ai raggi UV. Tale eccessiva esposizione, infatti, dà origine al cosiddetto fotoinvecchiamento (o photoaging).

Le manifestazioni tipiche dell'invecchiamento della pelle possono essere diverse; fra queste, ricordiamo: la perdita di elasticità e idratazione, l'assottigliamento cutaneo, la comparsa di macchie scure e, soprattutto, la formazione delle rughe sul viso.

Attualmente, i metodi per contrastare le rughe e ritardarne il più possibile la comparsa sono numerosi, sia in campo estetico che in campo medico. In quest'ambito, la ricerca si è sviluppata in maniera tale da contrastare il problema delle rughe agendo su tutti i fattori che ne costituiscono la causa, portando così alla formulazione di prodotti cosmetici e alla messa a punto di tecniche estetiche e chirurgiche in grado di contrastare - in maniera più o meno definitiva - questo tipo di inestetismi.



Il tuo
LIFTING
NATURALE:

occupati dei punti critici

Collo, contorno labbra, zona periorbitale sono parti delicate che si segnano facilmente. Richiedono quindi trattamenti mirati e qualche attenzione in più.

Il volto racconta la nostra storia e le nostre emozioni anche se, a volte, non lo vorremmo, perché la vita e la routine giornaliera portano anche ansia, preoccupazione, stress, che si traducono, inevitabilmente, in rughe superficiali o profonde proprio sul tuo viso.

Quante volte ti sei avvicinata allo specchio per controllare i segni di espressione del contorno occhi?

È assolutamente normale. La prima cosa che incrociamo al mattino è il nostro sguardo e le rughe del contorno occhi non sono un bel buongiorno.

Si è sempre attenti a questa parte del corpo che nel sociale è come se fosse il nostro biglietto da visita, ma non si dedica altrettanta attenzione al trattamento di collo e décolleté.

Eppure si tratta di zone molto delicate che necessitano delle stesse attenzioni che vengono rivolte al viso se non ancora di più; infatti il detto "l'età di una donna si capisce dal collo" deriva proprio dal fatto che la pelle in questa zona del corpo è

più sottile e fragile e risente quindi prima dei segni del tempo ed è più soggetta a perdita di tono, rughe e macchie. Questi inestetismi consistono in: alterazioni del colore della pelle, presenza di capillari sulla cute, rughe a collare, flaccidità della cute e perdita di elasticità.

Preservare l'elasticità della pelle del viso, collo e del décolleté è uno dei segreti per continuare ad apparire giovani e in genere è necessario associare trattamenti diversi, ecco perché la modalità di trattamento più adeguata ai diversi inestetismi viene scelta in base alle alterazioni presenti, al grado di invecchiamento cutaneo e alle necessità ed aspettative di ogni cliente.

Avere un aspetto che sia il più fresco, naturale e giovane possibile, anche a dispetto dell'avanzare dell'età, non è impossibile.

Esiste davvero un'alternativa a botox e lifting invasivi per i punti critici?

Ci sono tantissime ricerche e domande sui trattamenti estetici (botox, lifting...) al contorno occhi. Questo perché è la zona che per prima tradisce il passare del tempo.

Il volto trasmette i nostri sentimenti, le nostre ansie. Per questo è anche il primo a pagarne le conseguenze.

Esistono dei movimenti per stimolare la circolazione e la buona notizia è che ti ruberanno un paio di minuti massimo. Ti consiglio di dedicare questo poco tempo per una ginnastica veloce ma continuativa, con prodotti naturali ma efficaci, è il tuo miglior alleato a lungo termine contro l'invecchiamento.

Ecco 10 mosse di base da conoscere per tonificare l'ovale del viso e distendere le rughe

- 1)** Il riscaldamento: eseguire dei piccoli cerchi concentrici con le dita sul cuoio capelluto, come se si stesse facendo uno shampoo. Attivano la circolazione e sciogliono le tensioni.
- 2)** Prendere il lobi delle orecchie tra il pollice e l'indice, e salire con piccole pressioni fino alla punta delle orecchie: sembra incredibile ma risveglia il colorito all'istante.
- 3)** Per combattere i cedimenti, una mossa per il platisma, il grosso muscolo largo del collo: puntando i pugni chiusi sotto il mento, cercare di aprire la bocca facendo resistenza con le nocche. Ripetere 30 volte.
- 4)** Sempre per il collo: guardando verso l'alto, con il mento in su, cercare di sorridere verso il basso, per 10 volte.
- 5)** Per i cedimenti nell'area del mento: sempre guardando in su, con il mento sollevato, mandare dei baci oppure soffiare verso l'alto, 30 volte. Entrambi gli esercizi aiutano a tendere tutte le fasce del collo e definire l'ovale.

- 6)** Per contrastare le naso labiali, le righe verticali intorno alla bocca: gonfiare le guance, "effetto pesce palla". Aiuta a distenderle dall'interno della bocca.
- 7)** Per sollevare gli zigomi: fare un sorriso storto, prima da un lato, poi dall'altro, 15 ripetizioni per lato.
- 8)** Per il contorno occhi rilassato: provare l'esercizio del cannocchiale. Cercare di spalancare le palpebre facendo resistenza con le dita posizionate come degli occhiali immaginari intorno agli occhi. Ripetere 30 volte.
- 9)** Per spianare le linee orizzontali sulla la fronte: puntando i polpastrelli piatti a centro fronte, in orizzontale, spingere con le dita delicatamente verso l'alto mentre si guarda verso il basso.
- 10)** E per quelle verticali: cercare di corrucciare le sopracciglia, facendo resistenza con i polpastrelli, stavolta in verticale. 30 ripetizioni sono sempre l'ideale.

Ora è il momento ideale per applicare lo skincare, da stendere sempre dall'interno verso l'esterno del viso, e in caso di texture sierose, picchettando delicatamente per facilitare l'assorbimento.

LET'S XMAS

1 • 24
DICEMBRE



A Natale

REGALA

la bellezza

1 €

XMAS
LUXURY
MASSAGE
PROVALO A
a partire da

€36

ANZICHÈ 80€

il secondo abbonamento, servizio
o prodotto lo paghi solo 1 euro



speciale viso NOVEMBRE

VISO PERFETTO
senza macchie

Un pool di preziosi acidi rigenera e rinnova la pelle, minimizzando macchie e imperfezioni ed evidenziano il suo naturale splendore. Per un viso sempre in primo piano!



LA MINDFULNESS
VISO È MEGLIO
DEL LIFTING

Scopri il nuovo trattamento relax del programma viso perfetto

provalo a **35€**
anziché 90€



WHITE MOON

Emulsione illuminante e protettiva formulata specificamente per pelli grige e spente. Grazie ai principi attivi di origine naturale è un prodotto ideale per rigenerare la cute "stanca" e stressata e per contrastare l'invecchiamento cutaneo. L'incarnato apparirà radioso, uniforme e satinato.

48€

TRATTAMENTO
VISO PERFETTO IN OMAGGIO

speciale viso DICEMBRE

VISO PERFETTO
effetto lifting

Un pool di preziosi acidi rigenera e rinnova la pelle, minimizzando macchie e imperfezioni ed evidenziano il suo naturale splendore. Per un viso sempre in primo piano!



TIRATI
PER LE FESTE

Scopri il nuovo trattamento relax del programma VISO PERFETTO EFFETTO LIFTING

prova il trattamento
a **35€**
anziché 80€



CREMA LIFTING GLAMOUR

Crema giorno antirughe effetto lifting. Grazie ai principi attivi di origine naturale ridisegna i contorni del viso, rendendolo compatto e ridensificato. Distende e ridefinisce lasciando la pelle profondamente nutrita e rassodata.

88€

TRATTAMENTO
VISO PERFETTO IN OMAGGIO

speciale viso GENNAIO

VISO PERFETTO
senza impurità

Un trattamento sensorile che dona benessere e comfort alla pelle del viso grazie alla sinergia dei preziosi estratti di Curcuma e Pepe di Sichuan. I tratti si distendono, la pelle diventa setosa e morbida e ritrova tutta la protezione di cui necessita



PELLE DA
ACCAREZZARE

Prova subito il nuovo programma viso perfetto luxury massage



CREMA DETERGENTE

Una morbida crema detergente per la pelle del viso, formulata specificatamente anche per la cute più sensibile. Deterge a fondo, ma in modo estremamente delicato lasciando la pelle morbida e idratata.

29€

TRATTAMENTO
VISO PERFETTO IN OMAGGIO

54

54 strategie AntiAge
... questo è il nostro
segreto magico !

Il segreto magico di AV Rimodellamento Anti-age è una vera e propria personalizzazione del programma di bellezza, con 54 strategie differenti in funzione delle 6 differenti fasce di età, della disponibilità di tempo del cliente e delle sue diverse esigenze di perfezione in termini di risultati estetici.

Il protocollo scientifico alla base del nostro AV Rimodellamento Anti-Age® utilizza solo prodotti con phytoestratti naturali hi-tech certificati con test di efficacia minima del 95%.

Quali sono, quindi, gli alleati per una pelle soda?

[Gli antiossidanti: conservano le cellule giovani: si trovano nei cavoli, broccoli, pomodori, mele, pere, fragole, melone, albicocche, uva.

[I bioflavonoidi: rallentano la degenerazione dei tessuti: li trovi nella soia, nei fagioli, nei cavolini di Bruxelles e nelle olive

[L'acqua e le tisane: idratano i tessuti e depurano.

[Le fibre, che favoriscono il funzionamento dell'intestino e "ripuliscono" l'organismo, evitando l'accumulo di tossine. Le trovi nel pane integrale, nei legumi, nei cereali.

[Il collagene e l'elastina: si tratta di due proteine indispensabili per mantenere la pelle tonica. Dove si trovano? Legumi, latte e derivati, semi di soia, di lino e di girasole, frutta fresca e secca.



CORPO PERFETTO Tonico e Giovane

Sarcopenia e perdita della muscolatura: il ruolo delle proteine per combatterla a tavola

I muscoli si costruiscono a tavola, grazie alle proteine

Il progressivo invecchiamento della popolazione sta aprendo nuovi scenari sulla classica panoramica della medicina antiaging. Uno di questi è rappresentato dalla progressiva riduzione della massa muscolare e della sua funzionalità, che si osserva con l'invecchiamento.

L'ovale del volto che perde definizione, il doppio mento che comincia ad affiorare, il collo che si riempie di linee orizzontali.

E poi la pelle delle cosce e dell'interno braccia che perde tonicità, si assottiglia e cede ogni giorno di più alla forza di gravità. Sono i segni inequivocabili della lassità cutanea, una condizione che lentamente ma inesorabilmente si insinua nella nostra vita.

La perdita della muscolatura e la lassità cutanea sono le forme più esplicite e inequivocabili di invecchiamento causato da fattori interni, cioè di natura genetica, metabolica e ormonale. Come tutte le cellule, anche quelle della pelle con l'invecchiamento subiscono un rallentamento del metabolismo e dunque il ricambio avviene in modo più graduale. Dobbiamo partire dal presupposto che la lassità cutanea è una condizione complicata che non può essere trattata solo con l'attività fisica o con l'applicazione di qualche crema, ma richiede un complesso integrato di azioni.

L'esercizio fisico.

Una costante di attività fisica consente di sviluppare un buon tono muscolare e, quindi, ridurre di molto i cedimenti della pelle.

Quindi si al cardio, ma senza dimenticare l'allenamento con i pesi, che andrebbe praticato fin da subito.

Questa attività, infatti, è fondamentale per cercare di ridare tonicità ed elasticità alla pelle e per ricostruire la muscolatura. Anche lo stretching aiuta perché aiuta ad allungare la muscolatura e distendere il corpo.

Stile di vita.

Il fumo, l'esposizione ai raggi solari senza adeguate protezioni, le diete shock che ci fanno perdere peso e poi recuperarlo: sono cattive abitudini che lasciano rapidamente la loro firma sulla nostra pelle. Meglio abbandonarle in fretta.

La dieta.

Ci sono alimenti in grado di stimolare più di altri la sintesi del collagene e la produzione di elastina. E' indispensabile consumare i cibi giusti, che mantengono la giusta idratazione e l'elasticità della pelle, mantenendola giovane e tonica.

È molto importante prendersi cura della propria pelle con costanza. Come? Ecco alcuni consigli:

• Massaggiate la pelle sotto la doccia con un guanto in crine o con una spazzola con setole naturali: questo consente di migliorare la circolazione e favorire l'eliminazione di tossine e di scorie depositate sotto la cute e rende la pelle liscia e luminosa.

• Utilizzate oli vegetali per il massaggio: associare al massaggio l'uso di un buon olio può migliorare visibilmente l'aspetto della pelle. A differenza di quelli minerali, gli oli vegetali sono simili al sebo umano. Vengono, quindi, riconosciuti come affini e riescono veramente a entrare in rapporto anche con gli strati più profondi della pelle. Scegliete quelli ricchi di antiossidanti, che mantengono in forma i fibroblasti, e di Omega 3 e 6 che promuovono attivamente l'elasticità.

• Fate una sauna: assicura una efficace azione purificante della cute. Le saune a raggi infrarossi sono le più efficaci perché penetrano più in profondità rispetto a quelle finlandesi.

• Fate un bagno caldo: aiuta a espellere le tossine tramite la sudorazione. L'ideale è aggiungere sali marini e minerali per migliorare ulteriormente il tono della pelle.

CORPO PERFETTO
senza impurità

È solo GRASSO o anche RITENZIONE?

Occhio a non confondere il gonfiore con l'adipe in eccesso. Il rallentamento metabolico può far accumulare più tossine liquide.

Che sia una moda o una buona abitudine nei mesi autunnali, la parola d'ordine è detox!



Inquinamento e tossine nemici di corpo e mente, l'importanza della disintossicazione come chiave per la salute e il benessere.

Scagli la prima pietra chi in questa estate non ha dato sfogo a tutti i vizi che cerca di tenere a bada durante il resto dell'anno! Proprio così, quando si entra nel mood vacanze tutto è concesso.

Ed è giusto che sia così: allontaniamo le preoccupazioni, ci concentriamo solo sul momento di relax e di divertimento senza pensare al ritorno alla vita "di città".

Ma si sa, settembre è il mese in cui si riparte anche con i trattamenti che ci fanno sentire bene con il nostro corpo!

Per riprendere in mano la nostra forma fisica dopo un periodo di sgarri alimentari e non solo, è fondamentale un trattamento detossinante e depurante per la pelle, in modo da iniziare ad eliminare tutti gli zuccheri e le tossine accumulati dopo un'estate di follie!

Ogni giorno abbiamo a che fare con un ambiente carico di tossine: nell'acqua che beviamo, nell'aria che respiriamo, nel cibo che mangiamo, nei prodotti per la cura personale e nelle cose che ci circondano. E il nostro corpo ci dà continui segnali della sua sofferenza di fronte a queste minacce: difficoltà a perdere peso, ritenzione idrica, gonfiore delle gambe e addominale, costipazione, dolori articolari o muscolari, insonnia, pelle spenta, opaca o con problemi quali eczema, prurito, acne.

Anche il sovrappeso non è necessariamente legato solo al grasso. Può anche essere il sintomo di ritenzione idrica. Si intende il ristagno di liquidi all'interno dei tessuti, per lo più all'altezza delle cosce, dei glutei e in genere degli arti inferiori. La ritenzione idrica è una condizione molto più femminile.

I liquidi ristagnano quando i sistemi di drenaggio dell'organismo (circolazione venosa e linfatica) eliminano le sostanze di scarto con difficoltà. A questo punto si aggiungono dieta sbagliata, lo scarso movimento, il fumo e lo stress.

Alcuni campanelli d'allarme segnalano il rischio di ritenzione, il peso cambia nella giornata con l'aumento anche di 1 Kg dal mattino alla sera, si fa fatica a togliere gli anelli dalle dita, le palpebre sono gonfie, specie al mattino, mentre caviglie e fianchi la sera.

Esiste un test immediato e molto semplice per fare una prima distinzione tra grasso e ritenzione idrica e consiste nel premere, con la punta di un dito, il punto in cui la cute sembra più molle. Se, per qualche secondo, permane una leggera cavità laddove è stata esercitata la pressione, siamo di fronte a gonfiore dovuto alla ritenzione, se invece la cute recupera immediatamente la sua forma originaria il tessuto è più ricco di grasso.

Nell'organismo l'acqua trattenuta e l'acqua eliminata sono in "delicato" equilibrio. Un'alimentazione sbagliata, uso di farmaci, o uno stile di vita sedentario, alterano questo equilibrio ed aumentano l'acqua trattenuta in rapporto a quella eliminata. Questa è la ritenzione idrica.

Sono proprio i chili su addome e fianchi i più difficili da smaltire. Il grasso addominale è considerato più pericoloso per la salute rispetto a quello localizzato in altre zone; fino a che il grasso rimane nel sottocute è antiestetico, ma quando si infiltra negli organi mette anche in pericolo la salute. Agire sul grasso superficiale, è più "facile" da eliminare adottando buone abitudini di vita.

I risultati migliori e duraturi si possono ottenere attraverso un'azione completa che preveda una prima fase ad azione drenante, seguita da una fase di attacco all'adipe. Adottare un sano stile di vita per migliorare e mantenere ottimali le funzioni drenanti, il metabolismo, e lo smaltimento dei grassi dell'organismo.

Ti farà sentire leggera e in forma.

Cos'è e a cosa serve un programma detox.

Eliminare i liquidi in eccesso fa bene e fa anche perdere peso, proprio perché alcuni chili sono da attribuire all'acqua trattenuta.

CORPO
Perfetto

Quello che si può fare è stimolare il drenaggio dei liquidi, e mantenere nel tempo un sano stile di vita che faciliti l'equilibrio dei liquidi nell'organismo.

I risultati di un programma detox sono sorprendenti e ti permettono di toccare con mano alcuni cambiamenti più o meno visibili del tuo corpo.

1. Per prima cosa non avrai più fatica ad alzarti la mattina perchè riuscirai a riposare bene durante la notte.

2. Il gonfiore del corpo e sul viso (come le occhiaie) sparirà e si tradurrà in un ridotto volume corporeo ed accumulo adiposo.

3. Ti sentirai più attiva e le tue performance sportive saranno migliori, perchè ci sarà un maggior apporto di energia sana (senza bisogno di stimolanti come ad esempio il caffè).

4. Avrai una migliore digestione con una diminuzione del mangiare compulsivo.

5. Diminuiranno emicranie e dolori muscolari e ti sentirai più attenta e concentrata.

Sentirete la vostra pelle rinascere: più ossigenata, più brillante e viva, levigata e soda!

Il modo migliore per rientrare dalle vacanze estive e per affrontare l'imminente autunno e inverno, è avendo più energie a partire dal nostro corpo e dalla nostra pelle.



CORPO PERFETTO SODO e Modellato

*La chiave
potrebbe essere
nel Nostro DNA*

Le nuove frontiere della genetica stanno chiarendo che, pur non essendoci veri e propri geni della longevità, nel nostro codice ereditario ci sono risorse importanti in chiave anti-age. Come il gene meccanico che ripara i cromosomi.

Tutti gli esseri umani hanno un desiderio: quello di rimanere giovane il più a lungo possibile.

Un corpo giovanile, agile e sano; una mente sveglia ed efficiente, non solo a vent'anni, ma anche a settanta e più. Non è fantascienza, ma uno scenario molto probabile del nostro domani.

Il tema della longevità, dell'invecchiare bene, è quanto mai attuale, non a caso le Nazioni Unite hanno dichiarato, insieme con l'Organizzazione mondiale della Sanità, il 2021-2030 decennio dell'healthy ageing, dell'invecchiare bene e in salute. La medicina dell'invecchiamento o healthy ageing medicine il cui obiettivo diventa quello di "condizionare l'invecchiamento", ovvero di rendere sereno il trascorrere degli anni in una condizione di essere umano sano.

L'invecchiamento è un processo di logoramento delle cellule: tanti piccoli danni si accumulano, l'organismo si indebolisce e, a un certo punto, si ammala. È un percorso naturale, paragonabile al destino di un'auto: con il passare del tempo perde efficienza, poi il motore si inceppa, alla fine va sostituita. Gli studi sulla longevità hanno tutto il potenziale per trasformare radicalmente il modo di comprendere la salute, l'invecchiamento.

La genetica ha aperto una nuova frontiera. Recenti ricerche scientifiche dimostrano come l'invecchiamento del corpo e della pelle sia un fenomeno complesso, influenzato dalla stretta interazione tra fattori genetici e fattori ambientali.

Ora, però, possiamo modificare questo processo; la velocità con cui i danni si accumulano e, quindi, quella con cui progredisce l'invecchiamento è legata all'efficienza dei meccanismi di prevenzione e riparazione controllati dai geni.

Oggi possiamo finalmente capire come preservare la giovinezza di questo meraviglioso dono che è il nostro corpo e la nostra pelle attraverso la comprensione di come abitudini, stili di vita e alimentazione possano modificare quello che pensavamo fosse un destino scolpito nella pietra...nel nostro codice genetico.

Conoscere il genoma, cioè il patrimonio genetico, significa trovare la chiave di lettura del funzionamento dell'organismo, nel corso della vita intera. I geni sono strutture vive e, in qualche modo, plasmabili. Come il corpo risponde e si modifica negli anni a seconda dello stile di vita e delle esperienze vissute, così si può intervenire, attraverso la nutrizione, l'attività fisica, le abitudini quotidiane; anche la ricerca cosmetica si sta concentrando sulla prevenzione, per ritardare i processi di invecchiamento ed intervenendo prima che si sviluppino i danni estetici, ha inoltre individuato molecole ad efficacia epigenetica, in grado di regolare i processi infiammatori e non solo per ridurre al minimo le conseguenze di un patrimonio genetico non favorevole ma soprattutto per rispondere in modo personalizzato a quelle "alterazioni" estetiche. Una nuova generazione di soluzioni per il corpo con formule su misura per ogni esigenza e ogni indicazione, supportate da risultati comprovati.

Pensare che nel Dna esista il destino è un limite

Il nostro corpo è un ecosistema, come la terra: i cattivi comportamenti ne cambiano l'equilibrio. L'inetetismo è la manifestazione visibile di un "malfunzionamento". Siamo nell'era dell'epigenetica.

L'Epigenetica è una nuova scienza che si evolve in quella branca della genetica che si occupa di studiare l'interazione del nostro patrimonio genetico con l'ambiente in cui l'individuo vive e si relaziona. L'epigenetica, studia come ambiente, stress, abitudini alimentari, sanitarie e igieniche siano in grado di variare l'espressione genetica.

Siamo ciò che scegliamo di essere e la nostra pelle invecchia in relazione al patrimonio genetico ereditato ma anche alle cure e alla "manutenzione" che dedichiamo ad essa.

Se per assurdo due persone, con lo stesso stile di vita, mangiassero i medesimi alimenti ed eseguissero gli stessi trattamenti, ci accorgeremmo che il loro corpo si comporterebbe in modo del tutto personale. Non si possono applicare o imporre regole e schemi standardizzati, non considerando la nostra costituzione genetica, il nostro stile di vita, è per questo assistiamo a tanti insuccessi.

"Non aspettare di essere felice per sorridere, ma sorridi per essere felice." Edward L. Krame

La risata agisce non solo sul morale ma anche sul corpo. È una vera e propria ginnastica, non solo per il viso utilizzando ben 12 muscoli facciali, ma anche dell'intero organismo stimolando la circolazione sanguigna, facilitando il controllo della pressione arteriosa ed il ritmo sonno-veglia, riducendo gli ormoni dello stress e stimolando il sistema immunitario.

Se è vero che la risata porta alla felicità, quest'ultima sarà terapeutica per la nostra bellezza.

L'essere felici attiva una serie di reazioni chimiche che determinano delle modificazioni in positivo nell'espressione del DNA. È un dato di fatto che individui felici sottoposti a trattamenti estetici ottengono maggiori benefici rispetto a soggetti tendenzialmente ipocondriaci o depressi.

Questa semplice ricetta, il sorriso, aiuterebbe nella riparazione del DNA e nel minimizzare l'espressione di un meno fortunato patrimonio genetico della bellezza.

golden week

16 • 21
GENNAIO

NATURA LMENTE PERFETTO

BEAUTY TECH FREE

la tecnologia è gratis

PROVALO A

€35

ANZICHÈ 90€



speciale corpo NOVEMBRE

CORPO PERFETTO rilassante

Ritrova la tua energia e vitalità dentro un corpo perfetto e rigenerato secondo le tue specifiche esigenze di bellezza e benessere



LA MINDFULNESS CORPO È MEGLIO DEL LIFTING

Scopri il nuovo trattamento relax del programma corpo perfetto

provalo a **36€**
anziché 90€



SIERO RIMODELLANTE RIDUCENTE

Siero corpo riducente ad azione urto. Questa specifica formulazione amplifica la funzione riducente, contribuendo a modellare adipe localizzato, cellulite e atonia, grazie agli estratti di Lythrum Salicaria e rosa Nera. Si caratterizza per una texture leggera a rapido assorbimento e genera un piacevole effetto calore. Capsule naturali rilasciano la niacinamide, vitamina che migliora elasticità e aspetto della pelle.

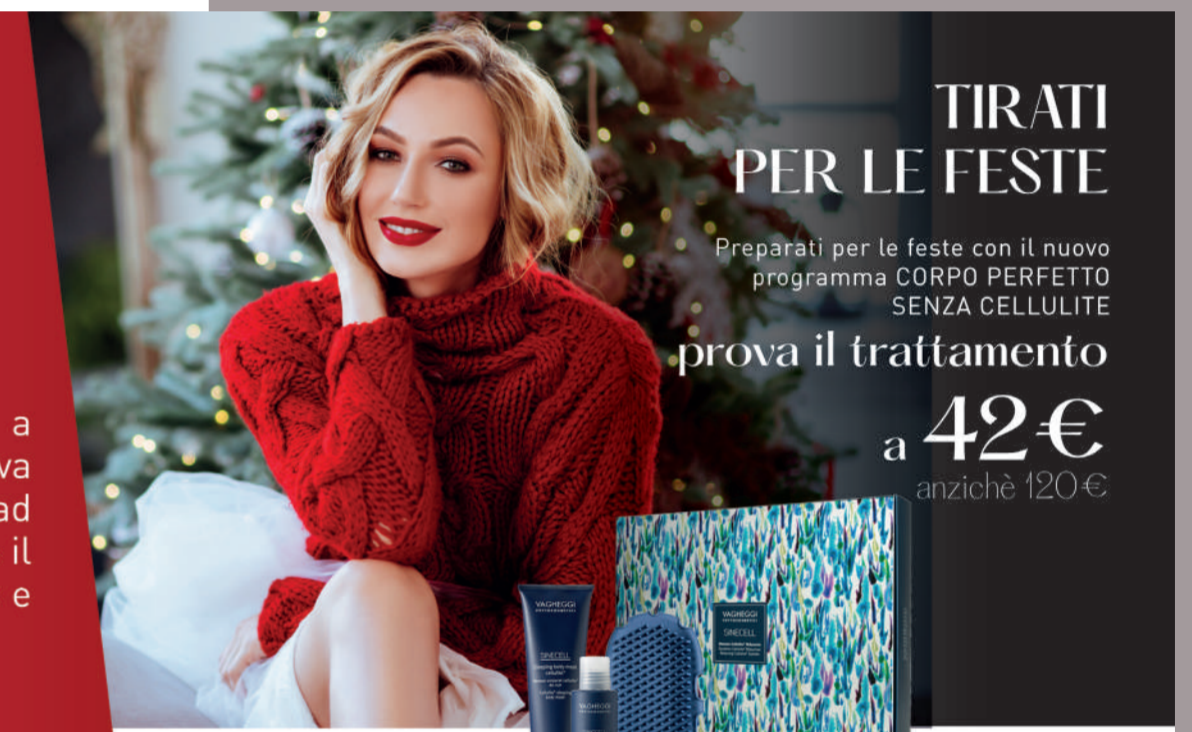
39€

TRATTAMENTO
CORPO PERFETTO IN OMAGGIO

speciale corpo DICEMBRE

CORPO PERFETTO senza cellulite

Riduci visibilmente l'aspetto a buccia d'arancia con l'esclusiva alga Jania rubens sinergizzata ad un esclusivo attivo che ripristina il microbiota cutaneo, rinforzando e tonificando la pelle



TIRATI PER LE FESTE

Preparati per le feste con il nuovo programma CORPO PERFETTO SENZA CELLULITE

prova il trattamento
a **42€**
anziché 120€



SINECELL SISTEMA CELL.

Rimodella il profilo corporeo, contrasta l'inetestismo della cellulite, annulla gli effetti dello stress e della vita frenetica sulla tua figura. A base di Alga Polysiphonia brodiei, Jania rubens e Probiotici purificati.

79€

TRATTAMENTO
CORPO PERFETTO IN OMAGGIO

speciale corpo GENNAIO

CORPO PERFETTO senza impurità

Il sale, principale agente detossinante e purificante, sinergizzato con una cascata di oli pregiati, elimina le tossine accumulate durante le feste e dona bellezza e benessere al corpo



PELLE DA ACCAREZZARE

Prova subito il nuovo programma corpo perfetto senza macchie



SCRUB CORPO NUTRIENTE

Concentrato a base vegetale a supporto della funzionalità epatica, contribuisce alla funzione depurativa dell'organismo facilitandone la digestione, e garantisce un buono stato di salute della pelle.

40,50€

TRATTAMENTO
CORPO PERFETTO IN OMAGGIO

La RICETTA di lunga vita? È nel nostro PIATTO

L'alimentazione come chiave
della longevità

Le abitudini alimentari si stanno dimostrando sempre di più decisive per donare salute, o all'opposto, accelerare i processi di invecchiamento. A tavola si gioca una partita cruciale per proteggere il nostro "capitale di Benessere".

Il rapporto che c'è tra la lunga vita ma soprattutto con il benessere e la bellezza è molto complesso ed entrano in gioco fattori come la qualità del cibo, la quantità, le tecniche di cottura e la stagionalità.

L'estate lascia in eredità una pelle più affaticata, meno elastica e che si secca velocemente; complici di questi inestetismi sono i raggi solari, il sale e la beauty routine che non viene osservata così accuratamente quando si è in viaggio. In autunno il problema si ripropone con l'aggressione di nuovi agenti esterni come smog e temperature in discesa che possono cambiare da un giorno all'altro. Ecco perché, è consigliato assumere vitamine per la pelle del viso, che è la parte del corpo più esposta a questi fattori ambientali. Inoltre se in autunno si comincia un trattamento con integratori di vitamine per la pelle si può preparare il tessuto cutaneo all'inverno.

L'autunno con i suoi colori caldi e le temperature ancora miti è la stagione che dolcemente ci accompagna verso l'inverno, una stagione che con le sue temperature rigide e la mancanza di luce mette a dura prova il nostro organismo.

È il momento di portare in tavola, una sana e buona dieta autunnale a base di cibi stagionali, con un alto tasso di antiossidanti, che ci aiuterà a superare con facilità non solo i piccoli problemi legati ai nuovi ritmi e alle nuove temperature ma anche a mantenere la pelle giovane e in salute.

Chi non ha mai sentito il detto "A tavola non si invecchia"

Quali sono gli alimenti da preferire per il bene della nostra pelle?



E quali le regole basilari da seguire per mantenersi giovani mangiando?

Variare gli alimenti, ovvero mangiare di tutto, controllando la modalità di cottura e preparazione. Un nuovo concetto, supportato da lavori scientifici, ci permette anche gli strappi alimentari: l'ORMESI, verbo greco ormao, che significa stimolare, è una relazione dose/risposta caratterizzata da un effetto bifasico: molti organismi/sistemi biologici esposti ad un'ampia gamma di stimoli mostrano risposte opposte a seconda della dose; l'ormesi viene considerata una funzione adattativa, ovvero un piccolo danno inferto all'organismo, produce un beneficio di gran lunga maggiore.

D'altronde il cibo, come è ben noto, rappresenta la prima arma di bellezza e prevenzione contro i radicali liberi, responsabili appunto dell'invecchiamento cellulare.

Ogni cellula umana ne produce ogni giorno una quantità tale che se superano un certo livello di soglia aprono le porte a invecchiamento precoce e stress ossidativo. Il processo d'invecchiamento cellulare è naturale ma può essere anticipato e reso più veloce da una serie di comportamenti e abitudini poco sane.

Ad esempio una dieta ricca di cibi grassi, raffinati, zuccheri, additivi, metalli pesanti e calorie, che di fatto 'riempie' ma priva dei nutrienti essenziali di cui l'organismo ha davvero bisogno.

Vediamo allora quali sono i cibi da portare in tavola non solo per contrastare l'effetto del tempo. Scopriremo che le qualità principali di questi alimenti devono essere quelle di tenere a bada il colesterolo alto, specie quello cattivo (LDL), e mantenere una pelle luminosa e vivere a lungo restando in forma.



Il ruolo degli omega 3

Tra i cibi antinvecchiamento ci sono gli acidi grassi essenziali, grassi buoni contenuti soprattutto nel pesce e ideali per tenere a bada il colesterolo mantenendo elastiche le pareti venose.

Oltre tutto, contrastano l'azione dei radicali liberi e come tutti gli altri grassi facilitano l'assorbimento delle **vitamine liposolubili come A, D, E, K dall'effetto anti età.**

Stimolano anche il metabolismo, aumentandone l'efficienza soprattutto nel bruciare grassi e carboidrati.

Fra i cibi più ricchi di omega 3 c'è il pesce azzurro come alici, sgombri, acciughe, aringhe e salmone.

Ottime fonti sono anche il tofu, le noci e alcuni oli vegetali come l'olio di semi di nocciole.

Di quante e quali vitamine ha bisogno la pelle con il cambio di stagione?

Con il cambio di stagione, l'arrivo dell'autunno e i primi freddi, la pelle ha bisogno di un aiuto in più.

Gli integratori di vitamine per la pelle sono un ottimo alleato per mantenere la bellezza dell'epidermide e prevenire pelle secca e spenta. La ripresa delle routine quotidiane, l'ambiente cittadino frenetico e i livelli di smog che aumentano, possono causare irritazioni e dermatiti che possono essere evitate grazie a piccoli gesti quotidiani.

A, B, C ed E: sono queste le vitamine per la pelle in autunno.

Per integrarle basta selezionare frutta e verdura di stagione ricche di queste preziose sostanze. Consuma dunque frutta e verdura crude o al massimo cotte al vapore o bollite, per conservare percentuali più alte di vitamine e sali minerali. La vitamina C la ritrovi negli agrumi, ma anche frutti rossi (sebbene in autunno comincino a non essere più disponibili a causa delle temperature più rigide).

L'autunno porta con sé la raccolta di noci e nocciole, ricche di vitamina E che aiuta la pelle a mantenersi idratata. Esistono poi vitamine per la pelle consigliate in menopausa, in particolare la vitamina A, contenuta in verdure come zucca, spinaci e verze.

La zucca è la regina della stagione autunnale, è così buona e versatile che si può sfruttare le sue proprietà nutritive dal break di metà mattina fino al dolce del dopocena. Povera di zuccheri, ma ricca di acqua, vitamine A ed E, beta-carotene e tanti minerali, la zucca è l'ingrediente perfetto per preparare sane vellutate, contorni sfiziosi, torte salate e dolci da consumare comodamente anche in ufficio. I semi di zucca tostati e non salati, poi, sono uno stuzzicante snack da sgranocchiare quando vuoi.

Possiamo scegliere gli alimenti anche in base alle proprie esigenze cutanee e dermatologiche. Integrare cibi che contengono vitamine del gruppo B in particolare la biotina. Sono buone fonti di biotina le verdure come i cavolfiori e gli spinaci; ma anche l'avena, le uova, i formaggi, i funghi, i legumi, la frutta secca, i semi e molti altri cibi. Per favorirne l'assorbimento a tavola non fatevi mancare lo zinco (pesce, frutti di mare, eccetera). In autunno, si possono sperimentare contorni leggeri e saporiti per piatti unici a base di carne o pesce, usando cavolfiore, verza o cavolini di Bruxelles.

Se *“siamo quello che mangiamo”*, come affermava Feuerbach, l'alimentazione occupa un ruolo decisivo per il nostro ben-essere.

Spesso però non “sappiamo quello che mangiamo”, è qui che entra in gioco la **Nutraceutica**, nasce dalla fusione dei termini “nutrizione” e “farmaceutica”, per indicare la disciplina che indaga tutti i componenti o i principi attivi degli alimenti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie.

Invece di mangiare e curarsi, ecco come curarsi mangiando. I nutraceutici «alimenti (o parte di essi) in grado di apportare benefici medici o sanitari, inclusa la prevenzione e/o trattamento di malattie».

Oggi nella categorie dei nutraceutici non vengono più inseriti gli alimenti, ma soltanto i componenti degli stessi che contribuiscono alla salute, al benessere e possono aiutare nella prevenzione di alcune malattie.



Io mi voglio bene



ACHILLE CAROSI

Osteopata, Kinesiologo, Posturologo

Il decalogo per essere sempre in forma ed avere energia:

1. Assumere cibi a basso indice glicemico (Indice Glicemico): inferiore a 50 entro le ore 14 e inferiore a 25 dopo le ore 14. Per chi vuole dimagrire mangiare per un mese cibi a indice glicemico massimo 35.
2. Bere mediamente (secondo le stagioni) almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, soprattutto al mattino e non durante i pasti.
3. Frazionare i pasti (mangiare almeno 5 volte al giorno)
4. Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno preferibilmente cruda ed entro le 17, lontano dai pasti principali. Iniziare i pasti principali con verdure crude.
5. Mangiare più pesce che carne, preferibilmente carne bianca.
6. Condimenti: olio extra vergine di oliva a crudo (3-4 cucchiaini al giorno), limone o aceto di mele. Limitare il consumo di sale che deve essere preferibilmente marino ed integrale.
7. Alternare durante la settimana cereali integrali, (grano, riso, orzo, farro, miglio, grano saraceno, avena, quinoa, amaranto, ecc.) e legumi.
8. Eliminare completamente tutti i cibi raffinati (farine e zuccheri), i cibi contenenti conservanti coloranti ed additivi. Zuccherare con fruttosio.
9. Limitare il latte. Preferire il latte di soia, la ricotta di siero ed il parmigiano stagionato 24 mesi (non contengono lattosio).
10. Dopo un pasto trasgressivo mangiare per un giorno cibi con Indice Glicemico.

IL SEGRETO PER PERDERE GRASSO E RESTARE IN FORMA (E FELICI) PER SEMPRE

La RICETTA di lunga vita?

E' nel nostro piatto!!

L'alimentazione come chiave della longevità

Siamo quello che mangiamo, l'alimentazione occupa un ruolo decisivo per il nostro benessere.

Relatori: **Dott. Carosi Achille**

Info e prenotazione 0365 541585 - 338 8140835

**Mercoledì
26 Ottobre 2022**

**ore 19.00
Hotel Bogliaco**

Sarete nostri ospiti all'apericena



IL SEGRETO
per perdere
grasso e **RESTARE**
IN FORMA (e felici)
per sempre

*Over 70,
ADDIO AL PESO
...dei dolori!*

*La vita ci insegna
che non è mai troppo tardi per
rimettersi in discussione, ed è quello
che fanno le nostre clienti over 70.*

Senti il peso dei dolori, non riesci a dormire la notte, le giornate diventano faticose da affrontare e la tua pelle cade a pezzi?

Quanti farmaci hai provato per eliminare i tuoi dolori, quante visite mediche hai fatto per avere un leggero miglioramento che ti permettesse almeno di riposare la notte per essere una guerriera durante il giorno?

Il momento di prendere una decisione è arrivato: basta dubbi, basta paure, basta pregiudizi.

Cosa cercano le donne come Gabriella ?

"Arrivo da ArgentoVivo Rimodellamento Anti-age per tentare di alleviare i miei dolori nati da una vita di lavoro e sacrifici, un corpo che con la menopausa ha aumentato il suo volume ed una cattiva circolazione. Marzia, beauty manager, mi mette subito nelle ottime mani di Sonia ed inizio a pensare che concedermi del tempo è un lusso che merito.

Con Sonia, in seguito alla nostra prima consulenza, ci fissiamo degli obiettivi:

- Eliminare i liquidi in eccesso e riattivare correttamente la circolazione linfatica
- Aliegerire i dolori
- Diminuire il volume del mio addome **eliminando la massa grassa.**

Vedere al mio fianco Sonia così decisa e motivata battersi per raggiungere i miei obiettivi mi ha commossa. Sapevo che a 70 anni non potevo avere grandi pretese e soprattutto che i miracoli non li fa nessuno ma nonostante le mie convinzioni, ho deciso!

Era il momento di provarci! In fondo avevo già provato il fisioterapista, i trattamenti erboristici, medici di natura diversa. Che sia la volta buona?

ArgentoVivo Rimodellamento Anti-age ha pensato a tutto. Un primo programma di 12 sedute di **Corpo Perfetto Senza Cellulite**, una seduta di un'ora una volta a settimana, per permettermi di conoscere un mondo a me sconosciuto fino a pochi giorni prima.

Terminato il primo percorso il risultato è stato grandioso: il corpo era decisamente diverso, mi sentivo molto più leggera, i pantaloni mi stavano larghi, i dolori alle gambe regrediti, la notte riuscivo a riposare meglio e ho scoperto che frequentare un'atelier di bellezza, è piacevolissimo!!!

Quando ho visto che il lavoro di Sonia iniziava a funzionare ho deciso che da uno, gli appuntamenti sarebbero diventati 2 alla settimana perchè ora volevo veder diminuire la massa grassa e cambiare il volume del mio addome.

Il programma consigliato **Corpo Perfetto Gambe Addome Glutei** era quello che ci voleva per continuare sul rimodellamento del mio corpo, questo perchè quando vedi i risultati impari ad essere un pò pretenziosa!

Ho deciso di acquistare anche il **Programma domiciliare Corpo Perfetto Gambe Addome Glutei** per rafforzare e mantenere il lavoro svolto in cabina. La mia pelle è cambiata: nutrita, colorita e sana.

Arriva **LA GRANDE NOVITA'!** ArgentoVivo Rimodellamento Anti-age lancia **ZERO-FAT** per aumentare e rendere i risultati più visibili e duraturi.

Mi viene suggerito il nuovo programma Corpo Perfetto con la nuova tecnologia rivoluzionaria efficace per drenare, tonificare e snellire tutto nella stessa seduta. Il programma ha come obiettivo **la riduzione della massa grassa svolgendo un'attività fisica passiva**, il tutto su un comodo lettino, per ridefinire e tonificare.

I risultati precedenti sono fantastici ma con questa tecnologia andiamo di cesello!

Quando penso che più di questo non si può avere, ArgentoVivo ancora una volta è in grado di stupirmi presentandomi un professionista di altissimo livello, il **Dott. Achille Carosi, Kinesologo** che a seguito di un **KINESIOTEST** migliora anche l'aspetto legato alla mia alimentazione, perchè **l'alimentazione è la chiave della longevità.**

Oggi seguo il mio **Programma Annuale di Bellezza**, una volta a settimana, non rinuncio più a stare bene!

All'ultimo **check-up epigenetico**, per controllare i risultati raggiunti, la conferma della mia gioia: ho perso altri 2 kg, i dolori si presentano molto meno e ho migliorato la qualità del sonno. **Wow che soddisfazione!!!**

Non pensavo che arrivata a 70 anni potessi conoscere una nuova felicità!!!

Questa è la storia di Gabriella Novelli



EPILAZIONE *laser*: una prerogativa tipica delle donne o anche degli uomini?

COSMOLASER UN NUOVO SISTEMA DI EPILAZIONE PERMANENTE 3 VOLTE PIU' EFFICACE DEL DIODO LASER

Scordiamoci i tempi in cui i peli maschili erano simbolo di virilità: al giorno d'oggi questo è uno stereotipo ormai passato di moda e un numero sempre maggiore di uomini presta attenzione al proprio aspetto.

La presenza dei peli superflui non passa in secondo piano ed è considerata scomoda e antiestetica, ed è per questa ragione che l'epilazione è una pratica sempre più diffusa.

Ad esser precisi in un certo senso, per gli uomini, è un'abitudine diffusa da moltissimo tempo dato che il "farsi la barba" è di fatto una depilazione, ma tralasciando questa operazione tipicamente maschile, ciò che sta crescendo a dismisura è l'esecuzione di questa pratica in zone del corpo in cui prima nessun uomo osava depilarsi.

Molti uomini, infatti, scelgono di depilarsi e non solo chi ha effettivamente troppi peli, ma anche chi ha una peluria normale.

Alcuni scelgono di rimuovere i peli solo durante la stagione estiva, un po' per ovviare al problema del caldo e del sudore che i peli trattengono, un po' per un fattore estetico, ma per tanti la depilazione è una routine eseguita durante tutto l'anno.

Ciò che prima era prerogativa solo di modelli e sportivi, pensiamo soprattutto ai nuotatori, ai calciatori o ai ciclisti, oggi è diventata una richiesta comune. Nel periodo estivo, come per le donne, la richiesta è sempre maggiore. Alcuni uomini preferiscono depilare grandi zone come schiena e petto, altri preferiscono epilare zone delicate come l'inguine o le ascelle. Sono cambiati gli standard e i canoni

di bellezza: anche gli uomini vogliono apparire o semplicemente sentirsi bene con se stessi. Vale la pena ricordare che eliminare i peli superflui è particolarmente indicato per l'igiene, per l'attività sportiva e, talvolta, per essere considerati più sexy.

La rimozione dei peli nell'uomo: una pratica sempre più diffusa. I peli superflui evidentemente non piacciono a nessuno, né alle donne né agli uomini. Tuttavia tradizionalmente la depilazione del corpo è stata una preoccupazione del tutto femminile, specialmente se si parla di epilazione laser.

L'epilazione definitiva è un metodo adatto non solo alle donne, e può essere un'ottima soluzione anche per gli uomini. Il trattamento di epilazione laser può riguardare tutto il corpo o solo alcune specifiche parti ed è sempre più richiesto, a qualunque età e per qualsiasi esigenza.

Perché soffrire con i metodi tradizionali?

Ceretta ed epilatore si fondano sul medesimo principio: entrambi infatti agiscono mediante lo strappo dei peli. Nel primo caso, più peli contemporaneamente verranno rimossi per mezzo di un unico strappo; nel secondo, una serie di pinzette rotanti estirpa meccanicamente i peli, uno a uno. Tra i due metodi, la ceretta risulta certamente più invasiva, poiché coinvolge in larga parte anche la pelle.

Esiste pertanto una serie di fattori che, qualora presenti, ne sconsiglierebbero fortemente l'uso:

- Ustioni
- Eczemi
- Follicoliti
- Capillari fragili
- Varici
- Lesioni cutanee

In tutti questi casi, procedere all'epilazione tramite ceretta risulterebbe controproducente per la guarigione, oltre che molto doloroso. In particolare, vale la pena approfondire il discorso su capillari e vene varicose, poiché la correlazione con la ceretta potrebbe non essere così evidente.

La **ceretta a caldo** in special modo rischia di aggravare queste due patologie, se non addirittura esserne la causa scatenante. Applicare una fonte di calore sulla pelle può infatti provocare dilatazione venosa, aumentando il diametro delle varici, con tutte le conseguenze che ciò comporta: ritenzione idrica, crampi e sensazione di pesantezza. Senza trascurare, naturalmente, l'aspetto estetico. Allo stesso modo, i capillari posti negli strati più superficiali dell'epidermide subiscono uno stress dovuto allo sbalzo termico, rompendosi e provocando i tipici arrossamenti.

Effetti collaterali di particolare gravità si riscontrano con l'epilazione intima. La cosiddetta ceretta brasiliana, che consiste in una rimozione completa della peluria da pube e zona inguinale, si presta per natura a reazioni avverse più frequenti e di maggior entità. Questo accade a maggior ragione nei soggetti immunodepressi, per cui il rischio che insorgano infezioni, anche gravi, è sensibilmente più alto della media

Cos'è la follicolite? Perché si manifesta?

Con il termine follicolite si intende un'inflammatione dei follicoli piliferi, le cui principali cause sono da ricondursi a virus, funghi e batteri. Parlando di follicolite post-epilazione, la sua origine risiede nell'alterazione dell'epidermide che, sottoposta allo stress di tagli e strappi, sviluppa l'infezione.

Un problema che si manifesta in special modo su gambe e inguine, con la comparsa di brufoli, peli sottocutanei, macchie e, nei casi più gravi, cicatrici.

Per evitare che ciò si verifichi, sarebbe opportuno affidarsi a un metodo di epilazione ben tollerato o perlomeno compatibile con le esigenze della propria pelle.

A questo proposito, laser e luce pulsata rappresentano certamente una valida soluzione, con un rischio davvero esiguo di sviluppare follicoliti.

La fotoepilazione risulta meno invasiva per il corpo, poiché non comporta traumatici strappi né sostanze da applicare a diretto contatto con la pelle.

Da questo punto di vista, le controindicazioni sono davvero poche e le probabilità di reazioni avverse si riducono al minimo. Fondandosi sull'utilizzo di una luce selettiva, l'unica componente direttamente coinvolta rimane dunque il pelo e la sola reazione a carico della pelle potrà manifestarsi con un leggero e temporaneo arrossamento, trattabile con una banalissima crema lenitiva.



Crema depilatoria

Le creme per la depilazione sono chiamate depilatori chimici perché contengono alcune sostanze chimiche alcaline diverse, come il tioglicolato di sodio e il tioglicolato di calcio, che reagiscono con la struttura proteica dei peli su cui vengono applicati. Una volta applicata sulla pelle, rompe i legami chimici che compongono la struttura proteica dei peli. Queste proteine, che danno la struttura del pelo, sono conosciute come cheratiniche. Una volta che un depilatorio scioglie la cheratina, i peli diventano deboli abbastanza da cadere sciolti alla base della pelle. La combinazione di tioglicolato di calcio e idrossido di sodio nella maggior parte delle creme depilatorie è la reazione

chimica principale che provoca lo scioglimento della cheratina dei peli. Odore a parte, ci sono alcuni aspetti da tenere a mente quando si utilizza una crema depilatoria.

L'aspetto fondamentale è la reazione che la nostra pelle può avere con questa tipologia di prodotti. Le creme depilatorie contengono sostanze chimiche innocue per la maggior parte delle persone.

Tuttavia gli alcali utili a sciogliere la base cheratinica del pelo possono irritare o causare reazioni allergiche su alcuni tipi di pelli, oltre a rendere la zona fortemente fotosensibile e predisporla alla formazione di macchie scure.

LIBERI PER SEMPRE

Perché effettuare l'epilazione laser?

Togliere i peli superflui per sempre infatti è una prospettiva allettante, i vantaggi dell'epilazione laser rispetto alla depilazione classica sono molteplici a partire dall'evidente risparmio di tempo e di stress al quale sottoponiamo la nostra pelle ogni 20-30 giorni. L'epilazione laser elimina infatti i problemi derivanti dalla doppia ricrescita, delle eventuali e inestetiche infezioni del follicolo pilifero (follicolite) e dagli arrossamenti della pelle che possono presentarsi dopo ogni trattamento di depilazione classica.

I vantaggi dell'epilazione laser sui metodi di depilazione tradizionali sono riassumibili nel seguente breve elenco:

- Sedute efficaci e risultati duraturi
- Rallentamento della ricrescita tra una seduta e l'altra
- Sensibile sfoltimento dei peli fino al raggiungimento dell'epilazione totale e permanente
- Nessun rischio di peli incarniti, follicoliti, prurito, bruciature o macchie
- Ideale per le zone sensibili o scomode da raggiungere
- Risparmio di tempo e denaro speso in lamette, schiuma da barba, cerette, ecc.

A seguito di un attento e approfondito epil check up, primo contatto necessario che una Laser Specialist deve effettuare con accuratezza e precisione seguendo un protocollo definito, si valuterà il percorso più adatto per una proporzionale e progressiva rimozione dei peli, il quale affinché ci sia efficacia, non può essere inferiore a 18 mesi (per esprimersi da un bulbo che si attiva, il pelo ci impiega 21 mesi). Possiamo definire un periodo medio di trattamento dai 18 ai 24 mesi.

Il risultato al termine del percorso sarà l'eliminazione radicale dei peli superflui, ma una volta raggiunto l'obiettivo potrebbero attivarsi nuovi follicoli. Per tale motivo è possibile mantenere il risultato ottenuto con qualche seduta di mantenimento dopo alcuni mesi o anni, ma, in definitiva, il laser resta sempre la soluzione migliore, anche per i peli più difficili come quelli dell'uomo

A differenza delle classiche tecniche di depilazione, che rimuovono solo la parte apicale del pelo, l'epilazione laser consente di asportarlo nella sua interezza, bulbo pilifero compreso.

Il principio con cui funziona è quello fisico della luce: il laser emette un fascio di onde unidirezionali e monocromatiche, a una frequenza tale da colpire selettivamente la melanina contenuta nei peli di colore scuro sulla carnagione chiara, surriscaldandoli e denaturandone le strutture vitali (in particolare il bulbo). Nell'epilazione laser, quindi, il pelo non è strappato, ma la fototermodisi (ossia l'energia luminosa che si trasforma in calore) provoca la distruzione del bulbo e delle cellule che lo rigenerano, consentendo di ottenere risultati duraturi.

L'epilazione laser presenta una serie di vantaggi: oltre ad essere indolore, infatti, favorisce una riduzione della quantità e del diametro dei peli, nonché una ricrescita lenta, se non addirittura inesistente, grazie all'eliminazione del bulbo pilifero.

Via via che si eseguono i trattamenti, infatti, i peli ricrescono meno velocemente (da settimane all'inizio, a diversi mesi in seguito) e sempre più sottili. L'autorità statunitense FDA descrive l'epilazione laser come un metodo "progressivamente definitivo".

Una pelle senza peli non sempre è una pelle "effetto seta". Una pelle sana, detossinata, esfoliata e idratata rappresenta la condizione ottimale per raggiungere la massima efficacia del trattamento Laser. Questo aspetto è ciò che ci differenzia maggiormente da tutti i concorrenti diretti.

L'estetista è una professionista che si occupa del riconoscimento, mantenimento e miglioramento della pelle e degli annessi cutanei. La sua pluriennale esperienza nel settore estetico le permette di integrare la tecnica di epilazione con laser a diodo con i più adatti programmi di skincare. Per questo motivo è nato il trattamento CosmoLaser, un vero e proprio trattamento di bellezza per la pelle del viso e del corpo, che combina trattamenti cosmetici alla tecnologia Laser che rende fino a tre volte più efficace il trattamento laser, elimina il rischio di bruciature o macchie oltre a lasciare la pelle liscia come la seta.

CORPO
Perfetto

L'ESPERTO RISPONDE *Dr. Achille Carosi*

Eccoci arrivati alla rubrica dedicata alle vostre domande.

Vediamo ora una serie di domande che le clienti ci hanno fatto e che non trovano spazio negli articoli precedenti, per cui rispondiamo qui.

1.Pechè ho una digestione lunga e soffro di sonnolenza dopo i pasti?

Quando sentiamo che la digestione diventa difficoltosa, e quindi dopo il pasto principale si ha sonnolenza, dobbiamo sapere che esistono diverse condizioni:

la prima che gli enzimi digestivi non sono sufficienti a coprire la digestione, ovvero che fegato e colecisti con ce la fanno a sopperire la loro funzione perché il pasto è stato troppo abbondante oppure il fegato è da pulire ma soprattutto la colecisti, che può avere fango o calcoli.

La seconda, sarebbe preferibile non mescolare troppo i cibi in quanto richiederebbero tempi di secrezione di bile troppo lunghi e copiosi. Una bella disintossicazione del fegato (primavera e autunno sono l'ideale) ed una bella pulizia della colecisti, affiancate da una settimana di alimentazione detox sono consigliati per affrontare questa problematica.

2.Nelle ultime settimane ti ammali più frequentemente?

Se nelle ultime settimane ti senti più affaticata, percepisci che il tuo sistema immunitario è più debole del solito e soffri spesso di tosse, muco, raffreddore e mal di gola, è il momento di dare una sferzata al nostro corpo per ritrovare il giusto equilibrio. Il sistema immunitario, contrariamente a come si pensa è situato nel nostro intestino, pertanto la flora batterica in ordine è il cardine del nostro sistema immunitario. Candida intestinale, parassitosi, disbiosi intestinale, intolleranze alimentari, metalli pesanti, pesticidi, solventi chimici sono solo alcune delle cause che creano questi disturbi.



Ma, come possiamo accorgerci che qualche cosa non va nel nostro intestino?

Pancia gonfia, fermentazione, alterazione dell'alvo con alternanza di stipsi e diarrea sono alcuni dei sintomi più frequenti che riusciamo a percepire, anche se non siamo ammalati o non abbiamo le conoscenze tecniche del personale sanitario. Questo a lungo andare ci darà un'amplificazione di questi sintomi, un aumento dell'infiammazione con interessamento di organi e tessuti. L'infiammazione crea ossidazione e l'ossidazione crea la malattia. Dobbiamo essere capaci di riconoscere che qualche cosa non va nel nostro organismo ed attivarci affinché quello che oggi è soltanto un disturbo non degeneri. Prevenire è meglio che curare.

Ricordiamoci: la salute è nel nostro intestino!



54 strategie per un corpo perfetto

Il segreto magico del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** è una vera e propria liposuzione non chirurgica con cosmetici effetto palestra e allenamento tono muscolare per un corpo naturalmente perfetto.

L'esclusività del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** prevede 54 strategie integrate con tecnologie avanzate e phytocosmetici specifici con l'obiettivo di rimodellare il corpo riducendo la massa grassa, senza trattamenti invasivi, senza promesse miracolose ,senza perdita di tempo con trattamenti generici di estetica standard.

L'importante non è perdere peso ma perdere massa grassa.

VIALE GUGLIELMO MARCONI, 9, 25088 TOSCOLANO MADERNO BS - 0365 541585