

CORPO *Perfetto*

**ARIA DI
PRIMAVERA:**
illuminiamo
LA PELLE

“VITINO DI VESPA”
in primo piano:
esalta le Curve e fa
RIMANERE Giovani

L'EVOLUZIONE
della cosmesi **MASCHILE**

PASQUA

UNA

PASQUA

SORPRENDENTE

04 - 17 APRILE

EASTER

MASSAGE

in omaggio



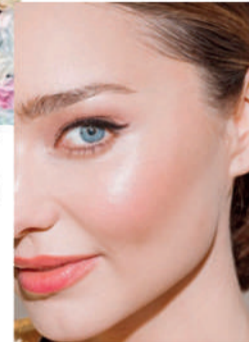
TANTE IDEE REGALO

A PARTIRE DA 36€



Editoriale
PRIMAVERA
di bellezza
pag **4**

VISO SENZA MACCHIE
IL SOLE SULLA PELLE:
i **SEGRETI** per un viso
senza macchie
pag **8**



pag **12**

VISO PERFETTO
effetto lifting
le **NOVITÀ**
Antiossidanti e gli
INTEGRATORI per un
EFFETTO LIFTING



pag **6**
VISO SENZA RUGHE
ARIA di Primavera:
ILLUMINIAMO la pelle

pag **16**
CORPO PERFETTO
senza cellulite
VIA la **RITENZIONE**
con semplici gesti quotidiani:
"Il **SEGRETO** contro la cellulite



pag **32**

EVENTI GOLDEN
Viso a prova di
RIFLETTORI
Pelle luminosa:
10 consigli
per avere un viso
sempre
SPLENDENTE



pag **18**

CORPO PERFETTO
senza impurità
Le **5 PIANTE**
della **GIOVINEZZA**
per un **CORPO**
perfettamente
DETOSSINATO

pag **30**

EVENTI SPECIALI
L'evoluzione
della cosmesi
Maschile

pag **22**

GAMBE-ADDOME
GLUTEI perfetti:
"Vitino di Vespa"
in **PRIMO** piano:
ESALTA le tue curve
e fa rimanere giovani



pag **26**

WELLNESS DIET:
Pelle **PIÙ GIOVANE** con le
"SPEZIE della giovinezza"



pag **35**

La Dottoressa
risponde

PRIMAVERA di *Bellezza*



Primavera che brilli nell'aria, insegna anche a me la formula dell'essere una rosa. (Fabrizio Caramagna)

Care Amiche la Primavera è arrivata:
un'esplosione di vita, colori, profumi e **RINNOVAMENTO!**

Quindi non facciamoci trovare impreparate e risvegliamo la nostra bellezza! Via il grigiore dell'inverno sia dalla nostra pelle che dalla nostra mente.

Eccoci, dunque, con un nuovo numero del nostro fantastico Magazine della bellezza che vi accompagnerà attraverso i mesi primaverili con tanti consigli e proposte per rinnovare la vostra immagine, mantenere e ritrovare salute e una perfetta forma fisica

Lo staff di ArgentoVivo vuole essere un punto di riferimento per il

benessere di tutte le sue clienti con il supporto adeguato per ogni stagione dell'anno e anche della vita.

Essere BELLE e, soprattutto, sentirsi BELLE è un diritto e un dovere di tutte noi verso noi stesse e la Primavera è il periodo giusto per RIFIORIRE!

Scopriamo allora insieme, in una rapida carrellata, quelli che saranno gli argomenti del Magazine e come potranno rispondere alle singole esigenze di bellezza.

Togliere il grigiore dell'inverno dalla pelle è uno dei principali obiettivi della Primavera! L'inverno (e il Covid) ci costringe al

chiuso, con luci artificiali che “spengono” il colorito naturale del viso. L'inquinamento è maggiore a causa dei riscaldamenti domestici e industriali, al maggior numero di auto circolanti...e tutto ciò si deposita sulla nostra pelle. Dobbiamo ritrovare luce e vivacità, riacquistando un aspetto fresco e giovane.

Il Sole si fa più caldo e le giornate più lunghe: l'energia e l'umore migliorano, ma la pelle è soggetta ad uno stress maggiore e, se non adeguatamente protetta e preparata, può manifestare delle fastidiose discromie. E allora impariamo come avere i massimi benefici dal sole, mantenendo una pelle uniforme e vellutata.

Per un viso liftato e perfetto il più a lungo possibile, scopriamo come fare con gesti quotidiani, una corretta alimentazione e il giusto supporto cosmetico. È più “semplice” di quello che pensiamo, basta costanza e professionalità.

E con gli inestetismi del corpo “come la mettiamo”? L'inverno lascia sempre qualche segno per un po' più di pigrizia, per un'alimentazione più grassa e più abbondante...per le festività Natalizie che minano sempre la forma fisica di tutti.

Ma niente paura! Qualche accorgimento, una consulenza professionale e i consigli dello Staff di ArgentoVivo e via i “rotolini” di troppo

Combattere la ritenzione con la giusta alimentazione, i cosmetici corretti e piccole “coccole” quotidiane, può farci ritrovare gambe leggere e perfette da scoprire

Via le tossine dell'inverno in modo naturale, con la giusta integrazione e una corretta alimentazione, per poter perdere qualche chilo di troppo e ritrovare energia e vitalità

Sapevate che avere un “vitino di vespa” ci mantiene giovani più a lungo? Oltre ad esaltare le forme corporee. Andremo quindi a vedere qualche piccolo trucchetto per assottigliare il giro vita

E ancora faremo un viaggio attraverso i benefici delle spezie per mantenere una pelle luminosa e tonica. Scopriremo come si è evoluta negli ultimi anni la cosmesi maschile: anche gli uomini hanno il diritto di curarsi in modo adeguato e lo stanno dimostrando sempre più

...e tante altre curiosità nella rubrica la dott.sa risponde

Insomma, anche questo è un numero da non perdere! Noi di ArgentoVivo ne siamo entusiasti e ce la mettiamo sempre tutta per darvi il massimo.

Buona lettura

La vostra Marzia e tutto lo staff di ArgentoVivo

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 mente responsabile, 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 RUGHE

***Aria di
PRIMAVERA:
illuminiamo la pelle***

Come dobbiamo trattare la pelle dopo il letargo invernale? Nonostante il clima un po' lunatico che caratterizza questo periodo possiamo felicemente dire che la primavera è arrivata.

La primavera è da sempre un momento di cambiamento; così come la natura torna a fiorire e rinnovarsi, anche noi torniamo a prenderci più cura di noi stessi e del nostro corpo, cercando di dimenticare il freddo e il grigiore dell'inverno.

Arrivano le belle giornate, con esse il **sole**, e un cambiamento di **temperatura** che porterà beneficio all'umore. Ma attenzione: ogni passaggio da una stagione all'altra dell'anno comporta un piccolo stress per la nostra **pelle**, che diventa particolarmente sensibile e si deve adattare al nuovo clima. Inoltre, la Primavera fa produrre al nostro corpo molti più ormoni sessuali, responsabili di una maggior "untuosità" del tessuto cutaneo.

Ma non allarmiamoci: a cavallo di un cambio di stagione è normale che la propria pelle risulti spenta e, in questo caso, più carica di impurità. Proprio per questo motivo dobbiamo infonderle una buona sferzata di energia per renderla fresca e giovane.

Per salutare definitivamente l'inverno e la pelle disidratata, **rivitalizzazione** è la parola d'ordine.

L'alimentazione prima di tutto. Per ottenere dei risultati si parte da ciò che mettiamo in tavola. È necessario avere una buona alimentazione, varia ed equilibrata. Dunque, sì a frutta e verdura, possibilmente di stagione e a Km 0 e, sì, a bere molta acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, possibilmente non gasata. Da bandire invece l'eccesso di sale nelle pietanze, che aumenta la ritenzione idrica nelle gambe, sostituendolo con le spezie. Da evitare anche le bevande gasate e a base di zucchero

Anche il movimento è amico della pelle, passeggiare in mezzo alla natura e fare attività fisica all'aria aperta sono due toccasana.

L'ideale, quindi, è approfittarne in modo da consentire al corpo una buona ossigenazione, una riattivazione della circolazione e la liberazione di endorfine.

Qualora non fosse possibile effettuare sport fuori casa, valide soluzioni sono lo yoga e il pilates: il primo combatte lo stress che è nemico della pelle e favorisce l'equilibrio psicologico, alleggerendo le tensioni e il sistema nervoso; mentre il pilates migliora la circolazione verso la testa garantendo maggior nutrimento e ossigeno alla pelle.

Dal punto di vista estetico

Per preservare la **salute** dell'epidermide in questa fase di cambiamento è bene detergerla con prodotti delicati, capaci di rinnovare e rinforzare la pelle.

In secondo luogo, la "coccola" ideale per la pelle in questo periodo è un trattamento peeling professionale per eliminare le cellule morte in eccesso, ingrigite e le impurità, donando così nuova radiosità al viso. Fare un trattamento esfoliante non solo elimina le tossine, ma permette anche di rigenerare l'epidermide, mettendo in evidenza una pelle "nuova" e luminosa. Importante è poi mantenere questa pratica anche a casa, rinnovando l'azione esfoliante settimanalmente: il viso rimane luminoso, le microrughe si attenuano, l'incarnato si uniforma e l'aspetto ringiovanisce visibilmente.

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.

CORPO
perfetto

Anche il derma ha vissuto lo stress del lockdown e dell'inverno, dunque è assolutamente consigliato l'uso

di **prodotti intensivi antiossidanti**, che aiutano a **rallentare l'insorgere delle rughe** e proteggono da danni ambientali e stress. Una corretta integrazione di Vitamina E, vitamine B e Q10 supporta perfettamente la routine estetica, rinforzando le difese anti invecchiamento e antistress, stimolando la rigenerazione anche dall'interno.

Meglio prediligere prodotti che difendono da smog e UV, con creme da giorno ad alta protezione (+50) o prodotti specifici da utilizzare come "barriera" a UV e inquinamento da applicare sopra alla consueta crema giorno. Molto importante è scegliere prodotti che conservino il **microbioma** – ovvero l'insieme di tutti i microorganismi, tra cui batteri, virus, funghi e protozoi, che colonizzano intestino, **pelle**, cavo orale e polmoni.

Per aiutare al massimo il microbioma è ottimale l'applicazione di **creme idratanti anti age** – da applicare due volte al giorno, mattino e sera – che rinforzino la barriera cutanea attraverso ingredienti specifici.

Come districarsi attraverso le centinaia di proposte che il mercato offre? Affidiamoci a professionisti con anni di esperienza e non improvvisati.

Lo staff di ArgentoVivo, con grande competenza e professionalità, valuterà prima di tutto lo stato di salute e di invecchiamento della pelle attraverso un accurato check up. Solo dopo aver ottenuto questi risultati, si potrà sviluppare assieme un percorso mirato per eliminare "l'inverno dalla pelle", rendendola più giovane sia attraverso le corrette cure estetiche sia attraverso una giusta integrazione.



RIASSUMENDO: COSA DOBBIAMO FARE PER RITROVARE UNA PELLE LUMINOSA E SENZA RUGHE?

Le regole d'oro per una pelle a prova di primavera

- Detersione delicata per non danneggiare la barriera e il microbioma cutaneo, specifica per il tipo di pelle;
- Rinforzare la protezione contro UV tramite utilizzo di antiossidanti;
- Applicare un prodotto specifico con protezione solare e anti inquinamento tutti i giorni di mattina;
- Aggiungere nutrimento e rigenerazione di notte;
- Praticare attività fisica aerobica all'aria aperta;
- Mangiare sano, soprattutto tanta frutta e verdura di stagione
- Integrare con elementi che proteggano la pelle e l'intero organismo anche dall'interno come Vitamina E, Q 10 e Vitamine B

Il SOLE *sulla pelle:* i **SEGRETI** per un viso SENZA **MACCHIE**

Pelle e Sole: amici o nemici?

Il sole fa bene alla pelle? Quale protezione solare devo usare?

Mi verranno le macchie scure sul viso? Mi fa invecchiare più velocemente?

Queste sono alcune delle domande che spesso ci poniamo o facciamo alla nostra Estetista di fiducia soprattutto nel periodo che precede l'estate. Innanzitutto, la risposta a queste domande non è univoca per tutte le persone, ma diversa e personalizzata per ciascun soggetto, per il suo stile di vita, per la cura che ha della propria pelle, per lo stato di salute e anche per l'età anagrafica e la predisposizione genetica. Se consideriamo gli effetti del sole sulla pelle sono sia benefici che dannosi.

COSA SONO LE MACCHIE "SCURE" CHE SI FORMANO SULLA PELLE?

L'iperpigmentazione della pelle può interessare aree più o meno estese della superficie cutanea. Si parla in questo caso di iperpigmentazione locale. L'esempio tipico è quello del melasma, conosciuto anche come cloasma o maschera gravidica (poiché si manifesta frequentemente nelle donne in gravidanza).

Tale inestetismo, che interessa soprattutto il sesso femminile, è caratterizzato dalla comparsa di macchie iperpigmentate più o meno estese, localizzate a livello del viso. Il problema tende ad accentuarsi con l'esposizione solare.

Il principale agente causale è rappresentato dagli squilibri ormonali che possono interessare la donna nel corso della vita.

Considerando l'azione foto sensibilizzante degli ormoni sessuali femminili, il melasma può comparire anche nelle donne che assumono la pillola anticoncezionale, oppure farmaci steroidei, ma anche cortisone o trattamenti farmacologici o meno che indeboliscono la pelle. Ad esempio, possono comparire macchie scure sul viso e sulle mani, anche solo per l'avanzare dell'età.

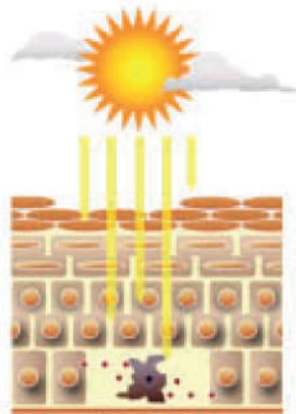
54

54 strategie
per un Corpo perfetto

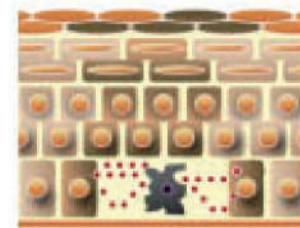
Solo phytoestratti
NATURALI
per un viso e un
corpo più **GIOVANE**

COME SI FORMANO?

1 Dove la pelle è più indebolita, per età, sbalzi ormonali, scarsa cura della pelle, l'epidermide si assottiglia e, lì, passano più raggi solari



2 I melanociti di questa zona vengono stimolati di più rispetto agli altri e formano una "macchia" scura che serve come ulteriore protezione rispetto al passaggio di ulteriori raggi UV



CORPO
Perfetto

Le **MACCHIE** da **IPERPIGMENTAZIONE** sono una forma di protezione laddove la pelle si è indebolita per un qualsiasi motivo

COME AGISCE IL SOLE SULLA PELLE?

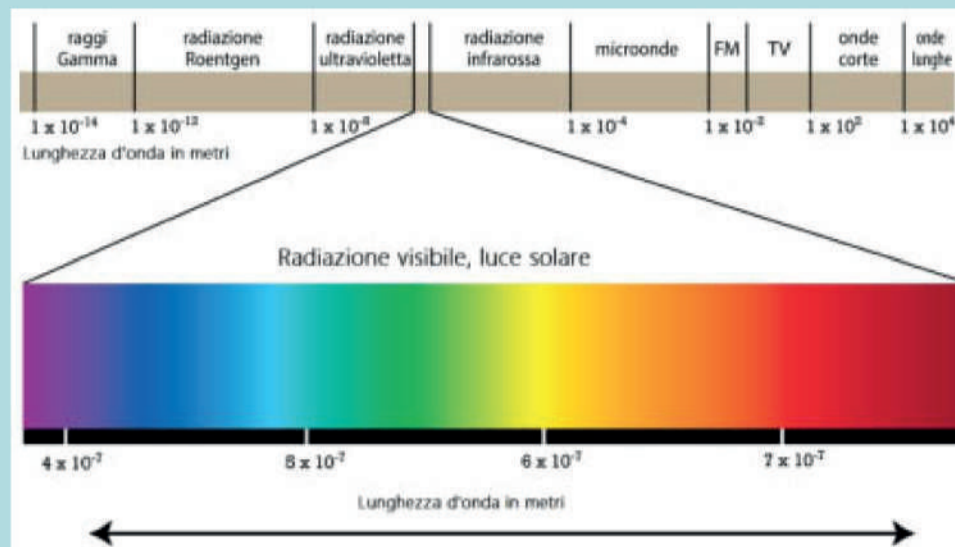
Dal Sole, arrivano sulla terra una grande quantità di radiazioni

La maggior parte delle radiazioni solari, quelle letali, non giunge fin sulla Terra. La ionosfera, infatti, trattiene le radiazioni corpuscolari (i raggi alfa e beta, emessi sia dal sole che da corpi radioattivi) e le radiazioni elettromagnetiche a più corta lunghezza d'onda, troppo energetiche e contro cui il corpo umano non ha difesa (i raggi gamma, i raggi X e i raggi Roentgen)

L'alta atmosfera blocca anche i raggi ultravioletti più corti (detti UV-C) e la fascia d'ozono che separa l'alta dalla bassa atmosfera, trattiene altri UV energetici. Nonostante l'azione della ionosfera, dell'ozono e dell'atmosfera, arrivano però al suolo ancora dei raggi ultravioletti di bassa lunghezza d'onda: **gli UV-B e gli UV-A**, oltre alla luce visibile, i raggi Infrarossi e tutta una serie di onde a bassa energia.

In realtà, **tutte le radiazioni luminose** (luci ambientali e domestiche, i raggi UV e IR, luce visibile e luce blu emessa dai device tecnologici) interagiscono con il nostro corpo e la nostra pelle e possono partecipare al suo invecchiamento precoce e all'insorgenza di macchie pigmentarie.

I raggi UV rimangono comunque i principali responsabili dei "danni" cutanei!



Quindi non dobbiamo proprio esporci al sole?

Come ogni cosa, sono la conoscenza e la quantità che giocano un ruolo fondamentale nello stabilire se l'esposizione solare sia positiva o negativa

Sia i Raggi UV-B sia i raggi UV-A hanno sia effetti positivi sia effetti negativi, perciò non possiamo farne a meno, ma dobbiamo sapere come dosarli.

UV-B

Le radiazioni UV-B sono una piccolissima porzione dei raggi incidenti: hanno una bassa lunghezza d'onda, ma con un'altissima energia.



VISO SENZA MACCHIE

La loro sede di assorbimento è l'epidermide, la parte più superficiale della pelle, in cui scaricano tutta la loro energia

Per ricordarci i danni che possono fare, ricodiamo questo: UVB – la **B** sta per "bruciare"

Effetti benefici:

Q Gli UVB hanno la capacità di stimolare il corpo a produrre vitamina D, scarsamente presente negli alimenti, ma necessaria per l'assorbimento del calcio, indispensabile per la prevenzione del rachitismo.

Q L'esposizione ai raggi UVB inoltre, attiva i melanociti, i quali producono, a partire dalla tirosina il pigmento protettivo, cioè la melanina. Questa viene trasportata attorno al nucleo cellulare per proteggerne il DNA.

Raggiungono la terra in quantità circa mille volte superiore agli UV-B, perciò alla fine si equivalgono abbastanza

I raggi UV-A attraversano l'epidermide e vanno ad estinguersi nel derma, lo strato della pelle più delicato, che ci dà elasticità e tono e ci mantiene un aspetto giovane.

Per ricordarci i danni che possono fare, ricodiamo questo UVA – la **A** sta per „aging“

Effetti benefici:

Q I raggi ultravioletti A provocano un aumento di concentrazione degli anticorpi presenti nel sangue, aumentando così le capacità del sistema immunitario di rispondere alle infezioni.

Q Sono i raggi più importanti per l'abbronzatura. I raggi UV-A, infatti, sono quelli che fanno avvenire la fotossidazione della melanina, scurendola e donando il colore marrone dorato.

Q Inoltre influenzano il metabolismo cellulare.



I raggi UVB poi fanno aumentare la cheratina dello strato corneo (ispessimento della pelle) che scherma ulteriormente il passaggio di raggi solari in profondità

Effetti nocivi:

Q Scottano facilmente e provocano eritemi già a piccole dosi.

Q Si registra inoltre un aumento di melanoma nei soggetti frequentemente esposti agli UVB.

C'è da dire che i vetri schermano gli UV-B, così come le nuvole e i capi d'abbigliamento, inoltre non arrivano in grande concentrazione sulla terra, per cui, per avere danni veri e propri da esposizione agli UV-B, bisogna proprio stare al sole senza protezione, o nelle ore più calde, sempre sconsigliate.

UV-A

Un'altra porzione di raggi UV, circa mille volte meno energetica degli UV-B, sono gli UV-A.

Effetti nocivi:

Q Aumento dell'incidenza del melanoma (cancro della pelle) in seguito a massicce esposizioni.

Q Rottura dei ponti collagene della pelle (**invecchiamento precoce della stessa**).

Q Un ulteriore rischio è dovuto al fatto che, al contrario dei raggi UVB, **un'eccessiva esposizione a raggi UVA non provoca alcun effetto sensibile a breve termine.**

I raggi **UV-A** sono più subdoli, passano attraverso i vetri, attraverso le nuvole...e quindi siamo esposti anche in giornate grigie e nuvolose e anche se siamo vicini ad una finestra o in viaggio in macchina. Sono infatti i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo poiché siamo esposti alle loro sollecitazioni quotidianamente, senza rendercene conto.

Come possiamo proteggere la nostra pelle e ridurre il rischio di comparsa di queste alterazioni?

Abbiamo oggi a disposizione, oltre alle fotoprotezioni in crema e a curare la pelle nel modo adeguato, anche delle protezioni solari "in compresse" che contengono degli agenti con capacità di fotoprotezione e degli agenti con capacità antiossidante.

Il Primo passo per scongiurare i problemi di macchie e invecchiamento dati dall'esposizione alla luce è conoscere la propria pelle: sapere che esigenze ha, qual è il proprio fototipo, capire quali sono le "cure estetiche" da mettere in atto sia

professionali, ma soprattutto quotidiane. Un accurato check up della pelle fatto da ArgentoVivo ci darà tutte le risposte a questi quesiti e potremo capire come mantenere la nostra pelle forte, protetta egiovane.

Il Secondo passo è proteggere SEMPRE la pelle dall'esposizione alla luce. Non solo quando si va in vacanza! Abbiamo detto che gli UV-A fanno danni quotidiani. La scelta di creme per il viso e le mani, le zone sempre esposte, con filtri solari, o l'applicazione di un prodotto protettivo specifico per uso quotidiano oltre alla crema giorno, è fondamentale.

Il terzo passo è preparare la pelle anche dall'interno facendo il pieno di anti ossidanti e foto protettori fin dall'arrivo della primavera, poiché già adesso l'irraggiamento solare è maggiore rispetto all'inverno. La vitamina C e Multi carotene sono dei concentrati di bellezza e salute per il nostro organismo e per la nostra pelle

Potenti anti ossidanti, rinforzano le difese immunitarie, ma soprattutto rinforzano la barriera cutanea dall'interno, limitando o prevenendo la formazione di inestetiche macchie scure. Inoltre, la vitamina C stimola la produzione di collagene e contribuisce a mantenere l'elasticità e la freschezza della pelle.

Tre semplici passi per affrontare il sole in tutta sicurezza ed averne solo i benefici, mantenendo una pelle giovane, luminosa e con un colorito uniforme.



NATURALMENTE PERFETTA

Metti in evidenza un viso dall'ovale perfetto con il nostro programma viso perfetto effetto lifting

100% SKIN DIET PERSONALIZZATO
PERSONALIZZATO IN BASE ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli 42€
anzichè 110€

PERFECT BODY

SPECIALE VISO APRILE

VISO PERFETTO Programma completo per il rimodellamento dell'ovale del viso, per distendere i raggi di sole del contorno occhi con soluzioni specifiche per età biologica della pelle che utilizza l'esclusivo METODO AV RIMODELLAMENTO ANTI-AGE

effetto lifting



Detergente completo illuminante a soli **€48,50**

Bastano poche gocce di questo detergente viso e occhi (3 in 1) per ottenere una pelle subito più morbida e luminosa. Un rituale quotidiano essenziale che deterge e purifica la pelle dai residui di trucco e smog, proteggendola dagli effetti dannosi dell'inquinamento.

TRATTAMENTO OMAGGIO

UN'ESTATE SENZA GRINZE

Per una pelle senza grinze e imperfezioni prova subito il programma viso perfetto

100% SKIN DIET PERSONALIZZATO
PERSONALIZZATO IN BASE ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli 42€
anzichè 110€

ABBRONZATURA ZERO RUGHE

SPECIALE VISO GIUGNO

VISO PERFETTO Una cascata di Vitamina C stabilizzata rivitalizza la pelle, rendendola tonica, Forte, luminosa e protetta dagli esposti negativi dell'esposizione solare. Via libera ad un'abbronzatura perfettamente uniforme e brillante, senza accentuare i segni d'espressione.

abbronzatura senza rughe



Bio+ Detergente Tónico a soli **€39**

Il detergente e tonico viso 2 in 1 offre la perfetta deterzione e tonificazione in un unico prodotto biologico. Ideale per rimuovere delicatamente i residui del make-up e le impurità, ripristinando la barriera naturale della pelle. Ad azione lenitiva e rinfrescante.

TRATTAMENTO OMAGGIO

VISO PERFETTO
effetto lifting

Le NOVITÀ anti ossidanti e gli INTEGRATORI per un EFFETTO LIFTING

Il “mal di primavera” è un disturbo frequente e colpisce molte persone. Integratori di vitamine e minerali possono aiutare a combattere stanchezza e spossatezza.

Il “mal di primavera” è un disturbo molto frequente in questo periodo dell'anno e secondo un sondaggio effettuato dall'osservatorio DOXA riguarderebbe molte persone, prevalentemente di sesso femminile, di cui il 64% degli intervistati lo collega con una sensazione di stanchezza e spossatezza, il 38% a disturbi del sonno e il 24% a disturbi di tipo ansioso.

Questo malessere generale e diffuso, sebbene di natura non patologica, può compromettere la qualità della vita e ostacolare il normale svolgimento delle attività quotidiane.

Sappiamo che la pelle rispecchia il nostro stato di salute e quindi, sicuramente, anch'essa si presenterà “stanca”, spenta e un po' lassa.

Quali sono le cause del mal di primavera?

La stanchezza accumulata durante l'inverno e i continui cambiamenti di temperatura che contribuiscono ad abbassare le difese immunitarie sono tra le possibili cause del mal di primavera. Anche il cambio dell'ora gioca un ruolo: un numero maggiore di ore di luce contribuisce a modificare l'assetto di alcuni ormoni, quali, ad esempio, la melatonina, che ha la funzione di regolare il ritmo sonno-veglia. Infine, anche un'alimentazione scorretta può essere una determinante.

5 pasti al giorno forniscono l'energia giusta

È bene non saltare i pasti. Lo scopo principale dell'alimentazione è fornire energia all'organismo e, per non lasciarlo mai a corto di “carburante”, è consigliato consumare 5 pasti al giorno. Grazie a 3 pasti principali e 2 spuntini, riusciamo infatti a mantenere un apporto corretto di energia per tutto il corso della giornata.

Quali vitamine è utile integrare in primavera?

Assumere integratori a base di vitamine e minerali può essere un ottimo rimedio per ricaricare il nostro corpo di energia e “vitalità”, semmai ne fosse rimasto a corto.

Le vitamine non apportano calorie, ma svolgono importanti funzioni (antiossidanti, protettive, antinfiammatorie, ecc.) e regolano gran parte delle trasformazioni chimiche che avvengono nell'organismo, tra cui quelle energetiche. Questo permette anche alla pelle di rigenerarsi più velocemente, di riprendere vitalità e presentarsi più distesa e riposata!

Tra le vitamine più importanti impegnate nel processo metabolico, ovvero nella produzione di energia, rientrano:

- Le **vitamine del gruppo B**: sono molto utili all'organismo, svolgono un ruolo essenziale al normale funzionamento del sistema nervoso, intervengono nel metabolismo dei carboidrati per ottenere glucosio che viene utilizzato dall'organismo a scopo energetico e il loro assorbimento è facilitato dalla presenza di altre vitamine quali la vitamina C e la vitamina E, che ne preservano la stabilità strutturale;
- La **vitamina C**: è un potente antiossidante, importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario, contrasta l'invecchiamento cellulare, protegge dai radicali liberi e facilita l'assorbimento del ferro;
- La **vitamina E**: è anch'essa un antiossidante che apporta diversi benefici, tra cui la capacità di aumentare la forza muscolare, la resistenza fisica e di rallentare l'invecchiamento.
- La **vitamina A**: altra importante vitamina che supporta il sistema immunitario, favorisce una veloce rigenerazione della pelle



Ma facciamo un Focus sulle Vitamine del gruppo B che sono sempre più studiate come dei potenti anti rughe e preservatori della giovinezza cutanea, poiché aiutano la pelle a mantenere uno dei suoi beni più preziosi: l'idratazione!

Tra le vitamine del gruppo B, la B5 è la più studiata per le sue proprietà dimostrate sia con l'applicazione sulla pelle nei prodotti cosmetici, sia come integratore.

La vitamina B5 (o acido pantotenico o il derivato Pantenolo) è naturalmente presente nella pelle, nei capelli e nelle unghie e per questo protagonista nei processi di riparazione cellulare e dell'idratazione cutanea.

La sua affinità con la pelle gli dona molteplici proprietà, in particolare nel campo dell'anti age, in virtù della sua grande capacità di "umettante della pelle". Grazie a questa caratteristica riesce a penetrare facilmente nell'epidermide (grazie al suo basso peso molecolare) e a fissare l'acqua prevenendo la disidratazione.

Questo lo rende un prezioso attivo, indicato soprattutto per le pelli più mature che tendono naturalmente a perdere acqua e, con essa, anche tono ed elasticità. Una pelle idratata in profondità è più soda, compatta, liftata e tende ad evidenziare meno segni d'espressione e rughe

Ma i suoi pregi non finiscono qui: le vitamine del gruppo B, e la B5 in particolare, sono dei rigeneratori dei tessuti e dei riparatori della barriera cutanea. Inoltre, la vitamina B5 concorre a creare un vero "scudo" contro tutti quegli agenti potenzialmente irritanti e causa di infiammazione. Svolge anche un'ottima azione sulla **zona del contorno occhi**. Qui la cute è estremamente sottile e delicata ed è proprio qui che compaiono le prime rughe. La vitamina B5 nutre, idrata e rimpolpa la zona intorno agli occhi, restituendo elasticità alla pelle e riducendo la profondità delle cosiddette "zampe di gallina".

Ma ci possono essere anche dei minerali adatti alla primavera

I minerali svolgono prevalentemente un **ruolo protettivo nei confronti del nostro organismo** in quanto partecipano a processi cellulari fondamentali come, ad esempio, la regolazione dell'equilibrio salino, e a diverse attività metaboliche, tra cui le reazioni necessarie alle funzioni energetiche dell'organismo. Tra i minerali più importanti da assumere in primavera ricordiamo:

- Il **magnesio**: svolge un'azione sul sistema nervoso e muscolare, è fondamentale nel metabolismo dei carboidrati e dei grassi per produrre energia; secondo uno studio, un supplemento di magnesio abbinato alla vitamina B6, che ne facilita l'assorbimento, agirebbero sulla riduzione di stanchezza e affaticamento;
- Il **potassio**: è un minerale essenziale per il benessere generale dell'organismo; una sua carenza può essere associata a stanchezza, debolezza muscolare e crampi;
- Il **fosforo**: aiuta a combattere la stanchezza e il malessere generale contribuendo a un corretto metabolismo energetico;
- Lo **zinco**: potenzia la risposta immunitaria;
- Il **calcio**: insieme a magnesio e potassio, ha un ruolo attivo nei processi di trasformazione dei nutrienti in energia.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO PER RITROVARE TONO IMMEDIATO DELLA PELLE

La scoperta "dell'Acqua Fredda!!"

Immergersi nell'acqua fredda è una pratica preventiva che dà una sferzata di energia, vitalità e potenzia il sistema immunitario. Ma dà anche notevoli benefici estetici, vediamo quali sono:

Migliora la circola sanguigna in caso di insufficienza venosa e alleggerisce le gambe, riducendo la comparsa di varici. Ma anche sul viso potenzia l'elasticità dei capillari, limitando l'insorgenza della couperose!

Preserva la tonicità della pelle, rendendola più compatta e liscia, diversamente dall'acqua calda che tende a seccarla, togliendo il film idrolipidico che la protegge. Si potrà sentire, le prime volte, come una sensazione di aghetti (sia sul viso sia sul corpo) che è il segno di una riattivata vitalità. Rende i capelli più lucenti, resistenti e idratati, poiché ne evita l'inaridimento e la caduta, sigillando le cuticole del fusto.

Favorisce la termogenesi, quel processo che stimola il metabolismo a lavorare di più e a bruciare più calorie. Il corpo, di fronte ad uno stimolo freddo, lavora per riportare la temperatura ai classici 36° C e questo incrementa anche la produzione di grasso bruno, un particolare tipo di tessuto adiposo che stimola il consumo di calorie.

54

54 strategie
per un Corpo perfetto

54 strategie AntiAge
per personalizzare
la tua naturale bellezza,
con la garanzia
«risultato o rimborsato»

VISO PERFETTO effetto lifting

...e per i gonfiore del viso e le occhiaie: si può bagnare una manopola di spugna sotto l'acqua ghiacciata e passare tutto il viso. Questo porterà un maggior flusso di sangue che dilaterà i pori e renderà la pelle ancora più ricettiva al prodotto specifico liftante o antirughe che applichiamo tutti i giorni, secondo le speciali esigenze della nostra pelle. Si tratta di una routine indicata soprattutto se si tende ad avere borse e occhiaie. Un'alternativa è quella di utilizzare il ghiaccio: avvolgere due cubetti di ghiaccio in un panno e passarli su tutto il viso e soprattutto nella zona del contorno occhi.

Questa semplice mossa sgonfia il contorno occhi e rassoda la cute.

Ritroviamo l'energia conducendo una vita sana, mangiando bene, integrando la nostra alimentazione con le vitamine essenziali per il nostro benessere e la nostra bellezza e, soprattutto, chiediamo consigli agli esperti di ArgentoVivo per trovare i prodotti migliori per la nostra routine quotidiana che possano supportare al meglio la pelle...**e apriamo le porte alla primavera con rinnovata vitalità e con una pelle perfettamente liftata!**



PIÙ SORRISI MENO RUGHE

Dimentica le zampe di gallina e rughe d'espressione con il nostro programma **viso perfetto senza rughe**.



Detergente Crema Glamour
a soli **€45,50**

Una crema detergente voluttuosa ideale per la detersione di viso, collo e décolleté, grazie al Burro di Cupuaçu e all'Olio di Passiflora, ricchi di omega 6 che rimuovono efficacemente le impurità dalla pelle, compreso il trucco. Lascia la pelle morbida come la seta.



PERSONALIZZATO IN BASE
ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli 42€
anzichè 110€

BODY FLY

SPECIALE VISO MAGGIO

TRATTAMENTO OMAGGIO

**VISO PERFETTO
senza rughe**

Pregiati estratti di alghe, di Peonia e di Cacao bianco del Perù creano la sinergia perfetta per proteggere il viso da tutte le fonti di "stress" per la pelle, sia interne che esterne distendendo le rughe d'espressione fin dalle prime applicazioni. La pelle ritrova un aspetto giovanile e i segni d'espressione si distendono.

ACHILLE CAROSI

Osteopata, Kinesiologo, Posturologo

LE INTOLLERANZE NON ESISTONO?!

La relazione infiammatoria tra cibo e salute finalmente spiegata

Il 50% delle persone soffre di intolleranze alimentari e circa il 15% ne è allergico. I sintomi che accompagnano queste problematiche sono: mal di testa, difficoltà digestiva, stanchezza prolungata, instabilità di umore. I due termini sopra citati sono diversi fra loro: nell'allergia è coinvolto il sistema immunitario che innesca una reazione di difesa nei confronti di un alimento tossico mediante la produzione di immunoglobine mentre l'intolleranza si può verificare nell'ambito di 2/3 giorni dopo l'assunzione e i sintomi sono più lievi a dispetto dell'allergia. Le intolleranze più comuni risultano essere GLUTINE E LATTOSIO ma anche cibi con farine raffinate. L'assunzione eccessiva di farmaci, antibiotici riducono la capacità di assorbimento intestinale e pertanto il cibo che ingeriamo non viene metabolizzato correttamente. La kinesiologia applicata attraverso il test muscolare riesce ad individuare tutti i cibi, gli additivi ed i conservanti che scatenano reazioni avverse e consigliare un corretto regime alimentare rieducativo eliminando inizialmente, e successivamente reintroducendo, i cibi considerati fuori gioco.

CHIEDI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA PRESSO ARGENTOVIVO PER RITROVARE E MANTENERE IL TUO BENESSERE!



Agnese Carlesso

3 recensioni

★★★★★ 1 mese fa

Positivi: Professionalità, Pulizia, Puntualità, Qualità

Il mio unico problema era il rassodamento del corpo e perciò ho sempre e solo seguito una routine domiciliare che per me era soddisfacente.

Ma un bel giorno è arrivata la menopausa!

Mi ha provocato uno squilibrio ormonale molto forte e una pesante intolleranza alle farine; in un battibaleno mi sono ritrovata con 16 kg in più.

Qui è iniziata la mia disperazione e le mie inibizioni, non volevo mostrarmi a nessuno e perciò chiusa in casa. Uscite consentite: la spesa, nemmeno il parrucchiere. Che depressione. . .

Avevo frequentato molti anni fa ArgentoVivo durante un breve periodo di vacanza a Toscolano Maderno, mi sono ricordata di loro e ho chiamato, non mi aspettavo l'accoglienza che ho ricevuto al telefono. Abitando piuttosto lontano mi hanno dato la possibilità di avere le consulenze online per iniziare un percorso prima di incontrarli.

Reincontrare di persona ArgentoVivo con il Dott. Carosi è stato motivante per acquisire una maggior fiducia sul percorso da loro consigliato.

Se volete migliorare e migliorarvi, ArgentoVivo e il Dott. Carosi sono la soluzione ideale per risultati rapidi e di semplice applicazione.

www.centrostudiiliade.it

CORPO PERFETTO
senza cellulite

VIA la
Ritenzione
con SEMPLICI
gesti quotidiani:
“IL SEGRETO”
contro LA CELLUITE

*Un tocco nei punti giusti smuove
i “cuscinetti”*

L'inverno ha probabilmente lasciato il segno, più o meno visibile, su ogni donna: meno acqua bevuta, cibi un po' più pesanti, meno movimento, sbalzi di temperatura che indeboliscono la microcircolazione esi accumulano tossine e centimetri nei punti critici.

La primavera ci porta a scoprirci e quindi dobbiamo correre ai ripari per ritrovare gambe snelle e perfette: come fare?

Prima mossa

Un check up professionale da ArgentoVivo per capire le reali esigenze della nostra Silhouette e per stabilire un programma professionale per detossinare e drenare la pelle del nostro corpo, in modo da ridurre visibilmente quei fastidiosi cuscinetti di cellulite e la buccia d'arancia.

Seconda mossa

*Correggiamo le cattive abitudini e
introduciamone di nuove che ci
permettano di mantenere, per tutto
l'anno, gambe leggere da scoprire!*

**Alimentazione sotto controllo e attività fisica
costante, sono scontati, ma vanno mantenuti**

Concedersi un momento rilassante sorseggiando una tisana snellente e drenante, ogni giorno



come ad esempio la tisana Body Key a base di erba Mate, Tè verde, radice di liquirizia che stimolano il metabolismo e il drenaggio linfatico

Inoltre, una breve stimolazione di alcuni centri energetici, una o due volte alla settimana, migliora la circolazione e il drenaggio linfatico, sciogliendo gli accumuli di liquidi e tossine. In questo modo si ottiene un effetto rassodante e snellente e lo possiamo fare autonomamente, supportando e amplificando il lavoro professionale.

Ci spiega come farlo un massoterapista e massaggiatore sportivo, Juan Uran, che suggerisce un trattamento completo di stimolazione linfatica, circolatoria ed energetica.

Per la salute e la bellezza delle gambe, si possono stimolare con le dita alcuni punti facili da raggiungere e particolarmente utili per riattivare la circolazione superficiale e smuovere gli accumuli di liquidi.

54

54 strategie
per un Corpo Perfetto

*... 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%.

1 STEP: stimolare il ritorno venoso

Posizione supina su un tappetino da ginnastica. Posizionare la mano destra all'inguine destro, portare il ginocchio destro al petto e tirarlo con la mano sinistra: rimanere fermi per qualche secondo e far ruotare leggermente l'anca destra, mantenendo schiacciata la mano destra. Ripetere 3 o 4 volte per lato.

Così si favorisce il ritorno venoso e linfatico dagli arti inferiori verso il centro del corpo

2 STEP: favorire il drenaggio

Sedute su una sedia, portare entrambe le mani ai lati di un ginocchio e massaggiare con leggeri sfioramenti circolari. Lavorare con i pollici la zona attorno alla rotula (l'osso rotondo sporgente del ginocchio), con un movimento dal basso verso l'alto per 5 volte. Ripetere sull'altro ginocchio.

In questo modo si stimola il flusso linfatico

3 STEP: eliminare i ristagni

Il trattamento si conclude con una stimolazione rivolta ai meridiani energetici di Stomaco, Milza, Fegato e Reni che favoriscono il drenaggio di liquidi e tossine e il recupero della tonicità muscolare.

Si percorre con le dita il tracciato del meridiano in modo lento con una pressione moderata, per far sì che l'energia scorra più efficacemente, favorendo il flusso sanguigno e linfatico. Su entrambe le gambe

CORPO
Perfetto

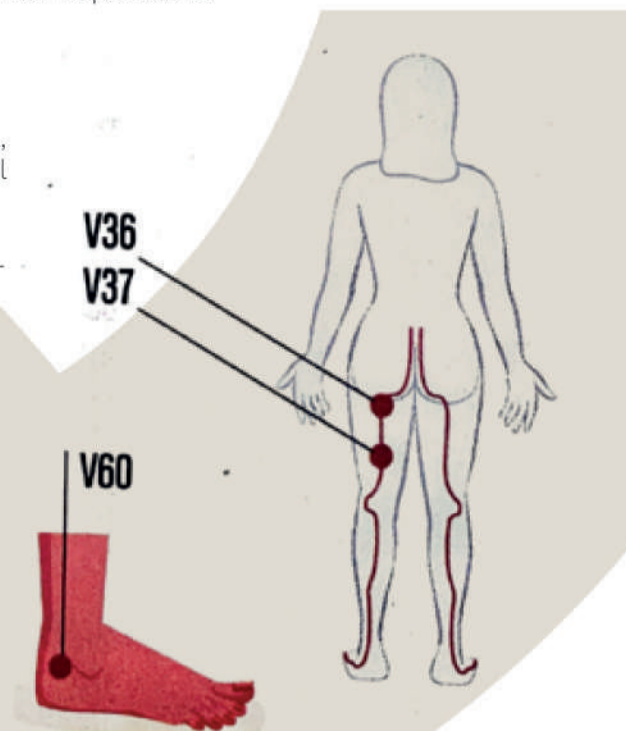
oi ci si sofferma nella stimolazione di alcuni punti sul meridiano della vescica:

V60 tra la prominenza del malleolo esterno e il tendine d'Achille (da stimolare con la pressione

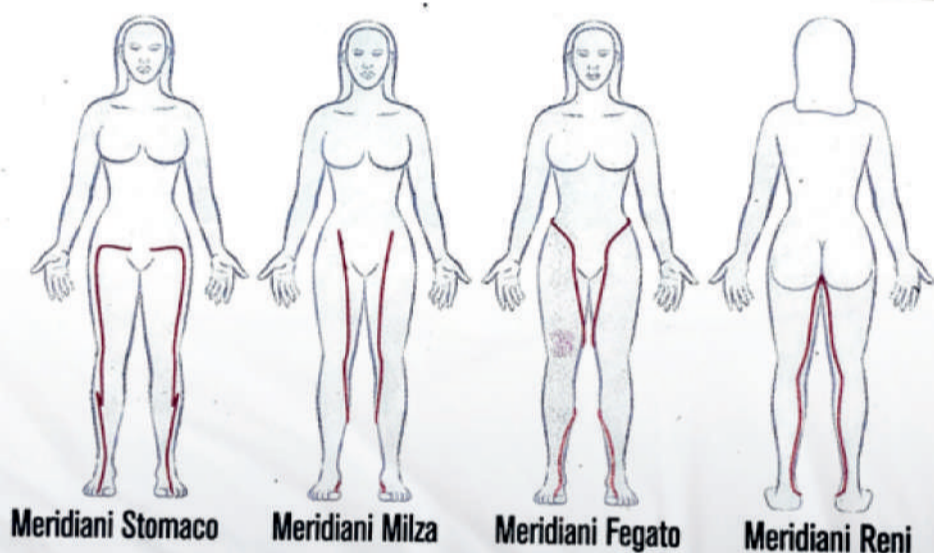
delle dita e piccole rotazioni del pollice);

V36, situato nella piega glutea, tra gluteo e coscia a metà del gluteo

V37 a metà tra gluteo e ginocchio



*Un pò di attenzioni
e qualche auto coccola settimanale
e le nostre gambe saranno pronte
ad affrontare la primavera
in libertà!*



CORPO PERFETTO
senza impurità

Le 5 piante
della GIOVINEZZA
per un CORPO
perfettamente
DETOSSINATO

*Coccolarci un po',
mangiare bene
e "pensare" bene
ci mantengono giovani
e in forma!*

L'inverno e il freddo portano a mangiare un po' di più e anche ad aumentare la quota di grassi e zuccheri. È un fenomeno che avviene naturalmente: con il freddo della stagione, l'organismo ha bisogno di mantenere il calore corporeo per non subire danni. Zuccheri e soprattutto grassi sprigionano grandi quantità caloriche e, quindi, è il nostro stesso corpo che ci fa venir voglia di mangiare cibi più sostanziosi, ricchi di calorie.

È un mezzo di difesa insisto nel nostro DNA che, purtroppo, non si è ancora adattato all'evoluzione tecnologica che ha creato i riscaldamenti e non ci fa più vivere al freddo e al gelo come "all'epoca delle caverne".

Inoltre, durante l'inverno siamo molto più coperti dagli abiti e indulgiamo un po' di più verso una forma fisica non proprio perfetta: tanto i vestiti camuffano!

E così ci ritroviamo qualche rotolino in più, la pelle più grigia e meno ossigenata, un maggior accumulo di ritenzione e una cellulite più visibile.

Alimenti più calorici portano ad un maggior lavoro per il nostro metabolismo perché creano più scorie e tossine che appesantiscono il lavoro dell'apparato digerente e soprattutto del fegato. Non dimentichiamoci, poi, le malattie da raffreddamento alle quali possiamo essere stati soggetti durante l'inverno. Per contrastarle avremo assunto farmaci vari tra cui il paracetamolo, che è una tossina per il fegato, anche se fa bene per altri aspetti. Una maggior quantità di tossine porta, a livello estetico, ad un peggioramento della cellulite, ad un rallentamento metabolico, ma anche ad un affaticamento generale.

La primavera ha invece bisogno di "leggerezza": come possiamo fare?

Cominciamo a **liberare la mente**, sì, dico proprio la mente, da pensieri cupi e grigi **e pensiamo "a colori"!**

Forse vi sembrerà un'assurdità, ma diventiamo quello che pensiamo più spesso: quindi pensiamo in termini di luce, benessere e colori e anche il nostro corpo risponderà in questi termini.



Secondo, la natura ci viene sempre in aiuto con i suoi preziosi tesori. **Ci sono piante conosciute da secoli e utilizzate nella medicina popolare che sono degli ottimi depurativi per il fegato e per l'organismo in generale. Ci donano leggerezza, salute e facilitano il recupero di una silhouette invidiabile.**

Quali sono? Ogni tanto le abbiamo menzionate anche nei Magazine precedenti, ma sono così versatili ed efficaci che non possiamo non riprenderle.

Il **Cardo Mariano** è una pianta diffusa nell'Italia centro-meridionale e nelle isole. La "droga" è costituita dalle sommità fiorite e dai semi. Tante sono le sostanze che compongono gli estratti di Cardo, ma la maggior parte delle proprietà pare siano attribuibili ad un composto che si chiama Silimarina. Quest'ultima esplica funzioni di protezione per il fegato e stimola la sua funzione

disintossicante, inoltre facilita la digestione e aiuta l'organismo a purificarsi contrastando il ristagno di tossine tipico della cellulite.

CORPO
Perfetto

Inoltre, un recente studio, ha anche dimostrato che la silibina e la silicristina (che compongono la Silimarina) sono capaci di esercitare un effetto protettivo sui reni dal danno cellulare provocato da paracetamolo e altri farmaci. È quindi un detossinante a 360°!

Il **Tarassaco** è una pianta erbacea particolarmente diffusa nei luoghi erbosi e areati di tutto il territorio italiano e mondiale. Alcuni autori fanno risalire le origini del nome "tarassaco" ai termini greci "taraxis" (disordine, squilibrio) e "akas" (rimedio). Non sorprende, dunque, che il tarassaco sia un rimedio conosciutissimo dalla medicina popolare. Ha proprietà **diuretiche** universalmente note e favorisce l'eliminazione di liquidi e tossine in eccesso, ma aumenta anche la produzione della bile e il suo deflusso dal fegato all'intestino. I suoi estratti vengono pertanto utilizzati come purificanti, decongestionanti e disintossicanti epatici. Al tarassaco vengono attribuite anche proprietà **antinfiammatorie, ipoglicemiche**, stimolanti l'attività pancreatica e **ipocolesterolemizzanti**. Come tutte le composite, la radice di tarassaco è ricchissima di inulina, una fibra solubile con effetti prebiotici, utili per migliorare la funzionalità intestinale e sostenere il microbiota intestinale.

L'**Erba d'orzo** è un alimento dalle grandi proprietà, che si ottiene attraverso un processo di polverizzazione ad aria fredda dei germogli della pianta dell'orzo. L'erba d'orzo è un **superfood**, un vero e proprio carburante ottimale per il benessere del corpo. Scopriamo tutti i benefici.

- **Migliora la digestione e stimola il tratto intestinale**
- **Aiuta il corpo a espellere tossine e sostanze tossiche:** è alcalinizzante, ricca di vitamine e sali minerali, ed è un'ottima fonte di clorofilla. Quest'ultima rilascia molecole di ossigeno nel sangue, disintossicando l'organismo dalle tossine.
- **Rafforza il sistema immunitario.** L'erba d'orzo è natural-

mente ricca vitamine, minerali, enzimi, amminoacidi e antiossidanti, che contribuiscono alla salute del sistema immunitario; in più, ha un'alta percentuale di vitamina C, indispensabile per proteggere il corpo dalle infezioni.

- **Migliora l'elasticità cutanea e la salute dei capelli.** L'erba d'orzo può migliorare l'elasticità cutanea, ed è un ottimo rimedio naturale contro l'invecchiamento. Il selenio, la clorofilla, e la vitamina B, sono fondamentali per mantenere la pelle giovane e per garantire la salute dei capelli

La **Radice di Bardana**. La bardana è una pianta infestante molto comune. I suoi decotti vengono utilizzati per la depurazione del fegato. Inoltre, è ipoglicemizzante poiché riduce gli zuccheri circolanti nel sangue e aiuta a tenere il colesterolo basso

CORPO PERFETTO
senza impurità

*“La natura ci viene
sempre in aiuto con
i suoi preziosi tesori.”*

L'estratto di Carciofo. Pianta coltivata dappertutto come ortaggio. La droga è costituita dalle foglie. Il carciofo è una pianta dotata di numerose proprietà farmacologiche: tra le attività principali si ricordano quelle antiossidante ed epatoprotettiva. Da altri studi è emerso che il carciofo possiede anche proprietà ipocolesterolemizzanti. Inoltre, il carciofo è dotato di proprietà diuretiche, da imputarsi all'azione sinergica esercitata dai diversi composti presenti all'interno delle foglie della pianta.

Assumendo questi preziosi scrigni di benessere come alimentazione o sotto forma di integratori, garantiamo una “pulizia profonda” interna al nostro corpo e lo mettiamo nelle condizioni ideali per rinnovarsi.

NATURALMENTE PERFETTA

Rimodella il tuo corpo e leviga
la tua pelle con il **programma
corpo perfetto**
gambe - addome - glútei



PERSONALIZZATO IN BASE
ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli 42€
anzichè 120€

PERFECT BODY

SPECIALE CORPO APRILE

CORPO PERFETTO
gambe- addome - glútei

Programma completo per il rimodellamento anti-age del corpo, con soluzioni specifiche per età metabolica zone da trattare come gambe-addome-braccia tipologia di inestetismo, presenza di adiposità o atonia che utilizza l'esclusivo METODO AV RIMODELLAMENTO ANTI-AGE.

Crema Rimodellante riducente
a soli **€69**

La crema modellante corpo con effetto riducente, ridensificante, e tonificante che contribuisce a plasmare le forme, andando anche a contrastare gli inestetismi cutanei da cellulite. Un blend di principi attivi drenanti e lipolitici, abbinati alla forza dei minerali di Diorite e potenziati dalla Drosera, combattono gli inestetismi di cellulite e adiposità, plasmando la forma corporea. L'innovativo phytoestratto di Rosa nera, regala una pelle compatta e luminosa. L'utilizzo costante evidenzia risultati molto rapidi.



**TRATTAMENTO
OMAGGIO**



ArgentoVivo, ad esempio, propone a tutti i suoi clienti un integratore assolutamente funzionale che racchiude una sinergia di alcune di queste piante.

Con sole 2 compresse al giorno, assumiamo la quantità perfetta di Cardio mariano e Tarassaco, per esercitare una valida azione protettiva sul fegato e purificante per tutto l'organismo

L'utilizzo domiciliare settimanale del Sale del Mediterraneo dello Scrub Cellulite effetto Wow e trattamenti professionali specifici, valutati dopo un accurato check up dello staff di ArgentoVivo, elimineranno velocemente liquidi in eccesso e tossine dal tessuto e ci faranno ritrovare una forma perfetta e un profondo benessere.

Se vogliamo ottenere risultati estetici visibili in tempi brevi, la cosa migliore è associare l'utilizzo di queste piante per via interna, con un'azione detossinante esterna che contribuirà a ridurre le circonferenze e ad illuminare la pelle.

Benvenuta Primavera

LEGGERA ANZI... LEGGERISSIMA

Da oggi dimenticati degli inestetismi della cellulite con il nostro programma corpo perfetto



Fango Mousse cellulite
a soli €39

Un fango mousse ad azione urto contro gli inestetismi della cellulite, che contrasta le adiposità e contribuisce a creare un nuovo equilibrio dei tessuti, migliorandone l'aspetto a buccia d'arancia. La vitamina E antiossidante protegge e permette all'estratto di alga Jania Rubens di contrastare gli inestetismi da cellulite e di svolgere un'azione drenante.



PERSONALIZZATO IN BASE
ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli **45€**
anzichè 110€

BODY FLY

SPECIALE CORPO MAGGIO

TRATTAMENTO OMAGGIO

CORPO PERFETTO
senza cellulite

L'estratto dell'alga rossa Jania Rubens drena, leviga e tonifica la pelle, riducendo visibilmente l'aspetto a buccia d'arancia. Gambe vellutate e leggere fin dai primi trattamenti

RIMODELLA LA TUA ESTATE

Sentiti libera di mostrarti senza grinze in spiaggia. Prova subito il programma corpo perfetto



Siero effetto tensore
a soli €39

Tonicante e ad effetto lifting, il siero modellante Sikelia Booster Body Lift è il trattamento urto con effetto tensore dalla texture leggera e ad assorbimento rapido, che amplifica e potenzia l'azione dei prodotti della linea corpo Sikelia.



ABBRONZATURA ZERO RUGHE

SPECIALE VISO GIUGNO

TRATTAMENTO OMAGGIO

CORPO PERFETTO
abbronzatura
senza rughe

Minerali vulcanici, estratti di rosa nera e esclusivi estratti vegetali rendono questo trattamento il sostegno ideale della pelle del corpo per ritrovare la forma perfetta e affrontare l'esposizione solare in totale tranquillità. Un corpo perfettamente abbronzato con una pelle tonica e soda saranno i risultati subito visibili.



PERSONALIZZATO IN BASE
ALLA TUA SPRING DIET

provalo a soli **42€**
anzichè 110€

GAMBE-ADDOME-GLUTEI
perfetti

• *Invecchia il cervello:
una ricerca inglese ha collegato
un giro vita più ampio a una
riduzione di materia
grigia cerebrale.*

Uno studio dell'Iowa State University ha evidenziato che coloro che avevano la pancia piatta, avevano migliori performance cerebrali sul lungo periodo. **Queste considerazioni fanno riflettere!**

**“VITINO
DI VESPA”**
*in PRIMO PIANO:
esalta le tue curve
e fa rimanere giovani*

Lo sapevi? Un “giro vita” abbondante indica la presenza di grasso addominale: oltre a deformare la silhouette, è il più pericoloso per il cuore, le arterie e il cervello

Soprattutto dopo i 40 anni, accumulare grasso addominale porta ad un invecchiamento più rapido perché coinvolge diversi fattori organici che deteriorano più velocemente l'organismo.

Vediamo alcune delle conseguenze più importanti di avere adipe in eccesso sul giro vita

- **Aumenta il rischio di malattie cardiovascolari:** è più facile incorrere in problemi di ipertensione, ictus, ischemie ed infarti
- **Cresce la possibilità di manifestare Diabete di tipo 2:** il grasso addominale è spesso collegato ad anomalie nella gestione degli zuccheri e al diabete
- **Aumenta l'infiammazione cronica:** il grasso addominale secerne molecole infiammatorie e, l'infiammazione cronica, porta ad un deterioramento molto veloce delle strutture organiche (ne abbiamo parlato diffusamente nell'articolo “eliminare le scorie sulla pelle spenta e opaca” del Magazine n° 1). Il grasso che si deposita su gambe e glutei, invece, non è così dannoso.

Quali sono i valori di “guardia” da non superare per non incorrere in queste problematiche? Un limite di giro vita nella norma per le donne è di 80 cm e per un uomo di 94 cm. Misure di 88 cm per le donne e 102 per gli uomini indicano già un accumulo eccessivo e rischioso di grasso addominale.

Ma vi ricordate le misure delle dive anni 50/60? I famosi 90/60/90? Avevano un girovita di 60 cm! Era perfetto per mantenersi giovani e in splendida forma.

Al giorno d'oggi è difficile trovare un giro vita di 60 cm anche sulle ragazzine che sembrano magrissime, infatti, parlando di salute, si considera un giro vita normale a 80 cm. Sono 20 cm in più!

Abbiamo cambiato stile di vita, modo di vestirci, tipologie di lavoro...tutto questo ha portato ad un cambiamento di struttura fisica (magari ne parleremo approfonditamente in qualche altro numero del Magazine). Sta di fatto che il cosiddetto “vitino di Vespa” esalta le forme corporee, soprattutto in una donna, e mantiene in salute.

COSA POSSIAMO FARE PER RITROVARLO E MANTENERLO? E PERCHÉ DOPO UNA CERTA ETÀ È PIÙ DIFFICILE?

Smaltire “la pancia” è difficile perché è fortemente legata agli equilibri ormonali che sono soggetti a sbalzi dovuti all'età e anche allo stress.

Ad esempio, con la menopausa gli ormoni femminili (estrogeni) portano ad una diversa distribuzione del grasso: in età fertile lo depositano su fianchi e glutei, poi invece, sull'addome.

Altro ormone implicato nell'accumulo di grasso addominale è il Cortisolo che sintetizziamo in grandi quantità quando siamo molto stressati o sottopressione. E ancora l'insulina che sintetizziamo quando mangiamo carboidrati: se ne mangiamo in eccesso, l'insulina li trasforma in grassi che deposita sull'addome.

Esistono però anche ormoni, definiti ormoni del benessere, che possono aiutarci nel perdere peso a livello addominale e, soprattutto, se abbiamo qualche anno in più. Questi ormoni sono Dopamina, Serotonina ed Endorfine

In età matura è bene evitare le diete troppo drastiche: non fanno altro che indurre l'organismo a trattenere le riserve energetiche, rallentando il metabolismo, già più lento a causa dell'età. Inoltre, bisogna tener conto che un'alimentazione troppo restrittiva, porta scompensi a livello psicologico, creando ansia.

Dall'ansia alla produzione di cortisolo in eccesso il passo è molto breve! È molto più efficace impostare un programma che stimoli la sintesi di ormoni che alimentino il buonumore e

riducano l'ansia, soprattutto in menopausa, in cui si assiste ad una perturbazione della serotonina che spiega gli sbalzi di umore, l'irritabilità, ma anche una maggior fame di “cibi proibiti”.

Una ricerca sudamericana, condotta su un gruppo di donne in menopausa, ha evidenziato come ci fosse una correlazione costante tra accumulo di grasso addominale e ansia.

Uno stile di vita sano e regolare, ma che preveda anche la stimolazione degli ormoni del benessere, può dare maggiori risultati specialmente nelle over 40.

Perché questi “ormoni del benessere” sono importanti nella perdita di peso?

Serotonina: è un neurotrasmettitore collegato al buon umore, ma anche quello che regola l'appetito. Se abbiamo voglia di dolci e carboidrati è perché innalzano velocemente la serotonina, facendo però aumentare anche il grasso addominale. Meglio utilizzare alimenti ricchi di vitamine del

gruppo B e il parmigiano, ricco in triptofano, precursore della Serotonina.

La serotonina è necessaria alla produzione di melatonina che aiuta il corretto riposo, condizione indispensabile per perdere peso. Agisce, inoltre, direttamente su alcune cellule intestinali che aiutano a smaltire i grassi.

Dopamina: è l'ormone della gratificazione e del piacere che si manifesta dopo aver ottenuto una ricompensa. I suoi livelli salgono soprattutto quando ci dedichiamo ad attività che ci danno gioia: un massaggio, una "coccola" estetica, ascoltare buona musica...ma anche mangiare (nelle giuste quantità) cibi che ci piacciono. La dopamina è anche l'ormone che sostiene la motivazione ed è quello che spiega perché le diete troppo drastiche si seguono solo per un po', ma poi vengono abbandonate e falliscono.

Endorfine: sono "oppiacei naturali" perché infondono benessere capace di ridurre anche la percezione del dolore. Il loro ruolo nel perdere peso è quello di far diminuire la fame e di contrastare gli effetti negativi del cortisolo. Il modo migliore per sintetizzarle è fare attività fisica.

Far leva su questi ormoni per ritrovare un giro vita invidiabile, porta effetti particolarmente significativi.

- ◆ Diminuisce la fame e soprattutto la voglia di dolci e carboidrati che, come abbiamo visto, sono tra i responsabili del grasso addominale
- ◆ Migliora l'umore e riduce l'ansia che è uno dei motivi che ci spingono a consumare cibi con elevata densità calorica
- ◆ Si abbassano la soglia di allarme e l'infiammazione organica che impediscono l'utilizzo del grasso accumulato nel giro vita
- ◆ Migliora la qualità del riposo notturno, fondamentale per l'eliminazione del grasso addominale
- ◆ Si riduce il gonfiore: ormoni come la serotonina favoriscono anche il benessere intestinale, riducendo meteorismo e sintomi da colon irritabile

ALCUNE REGOLE SEMPLICI DA SEGUIRE SEMPRE

1- Metti nel piatto cibi ricchi di triptofano (precursore della Serotonina): si trova nei legumi, nel pollo, nel tacchino, nel parmigiano, in avena, orzo, derivati della soia e nelle mandorle

2- Non eccedere con le proteine: possono ostacolare l'assorbimento del triptofano. Meglio evitare, soprattutto la sera, di mangiare solo proteine. Si consiglia di abbinarle sempre a verdure o cereali integrali: non ci si appesantisce e si contrasta la fame notturna

3- Evita cibi che aumentano lo stoccaggio di grassi sulla pancia: no alla carne rossa grassa, agli zuccheri semplici, agli alcolici e all'eccesso di caffè

4- Fai attività fisica: fare movimento è uno dei metodi migliori per stimolare tutti gli ormoni del benessere. Inoltre, muscoli ben stimolati, aumentano il consumo di grasso

5- Coltiva il piacere: non si dimagrisce con il sacrificio, ma facendo spazio a ciò che ci piace lontano dalla tavola. Ogni uno ha la propria passione che serve a stimolare gli ormoni "anti pancia"

E se vogliamo avere risultati visibili veloci che portino ad incrementare la nostra autostima e, quindi la facilità a seguire queste semplici regole, possiamo affidarci alle "cure" dello staff di ArgentoVivo. Sapranno rilassarci e prendersi cura del nostro giro vita in modo specifico, piacevole ed innovativo: se riduciamo l'addome ritroviamo benessere.

Se ritroviamo benessere, manteniamo la forma fisica e la nostra giovinezza

Ricordiamo inoltre che una corretta integrazione di Omega3 e vitamine del gruppo B, aiuteranno moltissimo l'abbassamento di tutte quelle problematiche che un "vitino di vespa", non proprio ideale, ci può provocare.



FESTA DELLA
MAMMA

MOM IS
MOM

02 - 08 MAGGIO

MOMMY
MASSAGE
in omaggio



TANTE IDEE REGALO
A PARTIRE DA 36€



Pelle più GIOVANE con le “SPEZIE della Giovinezza”

Grazie a loro si **Rigenera Tutto il Corpo**

“
*In passato le spezie
valevano come l'oro!
Erano utilizzate come
“moneta di scambio”
La scienza e la medicina
moderne, al giorno
d'oggi, spiegano
il perché siano così
preziose.*”

Ottenuti da radici, cortecce o semi, questi ingredienti che utilizziamo spesso solo come insaporitori delle nostre pietanze, sono in realtà dei concentrati di principi attivi che promuovono la longevità! Possiamo considerarli a tutti gli effetti dei rimedi fitoterapici che quotidianamente ci aiutano a mantenerci in salute, efficienti e giovani.



Le spezie che troviamo in commercio sono molte, negli ultimi anni poi sono diventate ancora di più con l'inclusione di diverse culture. Alcune però sono state studiate più di altre perché si sono dimostrate più potenti nel difendere la nostra salute: curcuma, zenzero, peperoncino, cannella e cumino

Possono essere una facile “spolverata anti age” da utilizzare sulle pietanze di ogni giorno.

Ma, grazie alla ricerca scientifica, le molecole che rendono queste spezie così salutari possono essere isolate e concentrate in integratori in capsule, più facili da assumere quotidianamente se gli aromi particolari di questi “insaporitori” non rispondono pienamente ai nostri gusti.

Ma vediamo insieme cosa rende speciali questi “preziosi gioielli” alimentari.

Zenzero

Originario del Sud Est Asiatico, lo Zingiber Officinalis è una pianta erbacea della quale si utilizza il rizoma (modificazione del fusto delle piante erbacee con principale funzione di riserva). Si può utilizzare in polvere o fresco. Contiene più di 100 composti bioattivi, ma le proprietà maggiori glielo conferiscono gli oli essenziali che contiene



Curcuma

La conosciamo come una polvere di un bel giallo intenso, ottenuta dal rizoma della pianta erbacea, Curcuma Longa, originaria dell'India. Il principio attivo più studiato è la curcumina, il pigmento vegetale che dà il colore caratteristico alla spezia e che ha un alto potere antiossidante e anti infiammatorio



Peperoncino

Originario delle Americhe, della famiglia delle solanacee come le patate, fu importato in Europa da Cristoforo Colombo. Si utilizzano i frutti che si possono consumare freschi, essiccati o in polvere. La sua azione benefica è dovuta alla presenza di vitamine come la C e all'alto contenuto di capsaicina, alcaloide contenuto soprattutto nei semi e nelle membrane interne del frutto.



Cannella

Una delle spezie più pregiate si ricava dalla Cinnamomum zeylanicum, pianta originaria dello Sri Lanka. È ottenuta dalla corteccia dei rami giovani fatti seccare al sole e si consuma in polvere o utilizzando i bastoncini. Le sue proprietà vengono conferite soprattutto dall'olio essenziale ricco di sostanze benefiche



Cumino

Il Cuminum cyminum è una pianta del bacino del mediterraneo della quale si utilizzano i frutti (impropriamente definiti semi). I principi attivi più importanti derivano, anche in questo caso, dall'olio essenziale tipico di questi frutti.



UN UTILIZZO QUOTIDIANO PUÒ RIGENERARE TUTTO IL CORPO, MANTENENDOCI GIOVANI

Possono aiutarci contro tanti fastidi e anche tenere a bada alcune patologie. Elenchiamo di seguito le principali:

• Evitare il Diabete

Il principale aiuto in questo campo viene dalla **Cannella** che è in grado di ridurre la concentrazione degli zuccheri nel sangue, contrastando l'iperglicemia che è l'anticamera del diabete. Il **Cumino** ha dimostrato virtù anti diabetiche da diversi studi condotti da università Indiane. La **Curcuma**, oltre ad aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue, rafforzando il pancreas, contrasta gli effetti negativi del diabete come la retinopatia.

• Proteggere lo stomaco e migliorare il microbiota intestinale

Tutte e **5 queste spezie** risultano utili per migliorare la digestione, portando ad una riduzione del rischio di ulcera, ad una riduzione dei processi fermentativi e del gonfiore. Proteggono le mucose di stomaco e intestino con un miglioramento della flora batterica intestinale, rinforzando, di conseguenza, l'intero stato di salute.

• Difendere cuore e arterie

Cannella e Peperoncino abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, la capsaicina che dà il piccante al peperoncino, regolarizza il battito e addirittura riduce il danno post infarto, mentre la curcumina è benefica per il muscolo cardiaco. Lo Zenzero è utile alla prevenzione dell'infarto. Tutte e 5 le spezie riducono il rischio di ictus e prevengono fenomeni come l'aterosclerosi





• **Contrastare i processi infiammatori**

La più potente virtù anti age di queste meravigliose spezie è il fatto che siano anti infiammatorie. Proprietà particolarmente spiccata in **Curcuma, Zenzero e Peperoncino**, ma si ritrova anche in **Cannella e Cumino**. È un'azione che può essere sfruttata a livello locale (infiammazioni alle articolazioni o all'intestino), ma soprattutto a livello sistemico. Dice la scienza medica che possono ridurre quei focolai nascosti, ma cronici, che esauriscono le nostre difese e accelerano l'invecchiamento.

• **Prevenire alcune forme di tumori**

Tutte e 5 le spezie sono considerate utili nella prevenzione di tumori, grazie alla presenza di alcaloidi, vitamine e pigmenti, utili ad abbassare il rischio di sviluppare queste patologie. La **Curcuma** è una delle più studiate: pare che possa inibire i geni che portano al tumore, la proliferazione delle cellule tumorali, la trasformazione di cellule sane in cancerose ed

è utile anche in presenza della malattia. Il **Cumino** ha dimostrato di prevenire tumori all'intestino e allo stomaco. Lo Zenzero previene tumori al seno, alle ovaie, alla prostata e alla vescica. Il **Peperoncino**, per la presenza di capsaicina, è stato studiato per la prevenzione di carcinomi mammari e alla prostata. La **Cannella**, invece, rallenterebbe l'angiogenesi, cioè la formazione di vasi sanguigni che alimentano le cellule tumorali.

• **Mantenere attivi cervello e neuroni**

La Curcuma è una delle più studiate come azione preventiva nei confronti dell'Alzheimer, grazie alla presenza di curcumina. Anche il **Peperoncino** è un ottimo anti age cerebrale, anche solo per il fatto che migliora l'irrorazione sanguigna del cervello. Lo **Zenzero** contiene composti come fenoli e flavonoidi che potenziano la memoria e la prontezza mentale. Nella spezia in polvere, una maggior concentrazione di "shoagolo" sarebbe capace di inibire i processi che

contribuiscono alla comparsa dell'Alzheimer e della demenza senile. Viste tutte le loro proprietà, si possono aggiungere alle verdure o utilizzare come condimenti della pasta e del riso, facendone un utilizzo alimentare estremamente utile, perché quotidiano!

Ma è possibile ottenere da queste spezie dei veri e propri rimedi anti age, per favorire la depurazione dell'organismo, l'abbassamento dei livelli di infiammazione e anche per risolvere piccoli disturbi, utilizzandoli come integratori.

SONO UNA PREZIOSA SORGENTE DI ENERGIA E SALUTE: FACCIAMOLE ENTRARE NELLA NOSTRA QUOTIDIANITÀ PER VIVERE MEGLIO E MANTENERE UN ASPETTO PIÙ FRESCO E GIOVANE MOLTO PIÙ A LUNGO

La sinergia di una corretta "cura estetica" quotidiana e di un'integrazione ad hoc, rimane il nostro miglior "segreto" per mantenerci giovani

FESTA DEL
PAPÀ

SUPER
PAPÀ

14- 19 MARZO

DADDY
MASSAGE
in omaggio



TANTE IDEE REGALO
A PARTIRE DA 36€



L'evoluzione della COSMESI maschile

**ANCHE I PAPÀ SI FANNO BELLI:
la cosmesi maschile non è più
un tabù!**

La storia della cosmesi maschile ha origini antichissime. Dalla preistoria, passando per l'elaborato maquillage degli uomini dell'Antico Egitto, per finire alla Francia del Re Sole. Qui, la cura del corpo e dell'aspetto, rientravano nei riti quotidiani del sovrano che non mancava mai di impiegare la cipria come cosmetico per le parrucche e per dare alla carnagione un colore pallido, adatto alla moda del tempo. Per lungo tempo abbandonati, assistiamo oggi al moltiplicarsi di prodotti skincare **cosmetici uomo** che riflettono l'abbandono da parte del "sesso forte" di comportamenti stereotipati, fino all'assunzione di abitudini ritenute prerogativa del sesso opposto.

L'uomo del XXI secolo ha acquisito una **nuova sensibilità**: si prende cura di sé, della sua pelle e del suo aspetto fisico, diventando meticolosamente attento alla sua beauty routine che gli permette di eliminare i segni del tempo e lo trasforma nella versione migliore di se stesso. Secondo il Global Men's Grooming Products Industry pubblicato da ReportLinker lo scorso agosto, entro il 2027 il comparto raggiungerà un valore di 2 miliardi di dollari, con una **crescita annuale** nel periodo 2020- 2027 **del 3,8%**.

L'attenzione crescente dei media e dei social network ai trattamenti per uomo spinge notevolmente le vendite.

In prima linea **i prodotti per la pulizia della pelle, le creme idratanti e i sieri protettivi per il viso**, per contrastare gli effetti collaterali dell'uso delle mascherine di questi ultimi mesi e ritrovare un aspetto sano e un colorito uniforme, ma anche **le proposte per la cura della barba e dei capelli**. Cresce anche **la richiesta di collezioni make-up**, da fondotinta e correttori per un make-up naturale, a proposte per occhi e labbra che enfatizzano i tratti del volto.

I prodotti cosmetici per uomo sono da anni in testa alle proposte regalo per la FESTA DEL PAPÀ

I papà degli ultimi decenni non sono gli stessi papà di fine '800 o dei primi anni del '900: la figura genitoriale autoritaria, con i volti segnati dal tempo e dalle difficoltà della vita, ha lasciato il posto a uomini che curano il proprio aspetto, che lasciano trasparire le loro emozioni e che partecipano attivamente alla gestione quotidiana della famiglia.

*Anche i papà oggi si fanno belli,
a tutte le età!*

Secondo l'osservatorio "Gli uomini italiani e la cura di sé", realizzato dal dipartimento Consumer & Market Insight di L'Oréal, **per i maschi italiani la routine beauty uomo diventa sempre più un piacere** (lo è per il 56%), tanto che il 36% di loro dichiara di curare la propria pelle per apparire più giovane. Cresce poi la richiesta di piccoli interventi di chirurgia estetica: il 23% degli italiani non esiterebbe, infatti, a ricorrere al famoso "ritocchino".



Andrew Stablein, analista presso Euromonitor International, ha affermato: **La bellezza ha smesso di avere da tempo un unico volto e soprattutto un unico genere**, diventando un settore di interesse tanto maschile quanto femminile, con prodotti pensati ad hoc per andare incontro alle esigenze degli uomini.

Ma le differenze tra la cute maschile e quella femminile è realmente così elevata da giustificare questo aumento esponenziale di linee di prodotti dedicati esclusivamente agli uomini?



Bisogna dire che effettivamente esistono alcune differenze importanti. La pelle maschile presenta uno **spessore medio superiore rispetto a quella femminile** e contiene una maggiore quantità di fibre elastiche e collagene. Il sistema pilifero è più sviluppato e la produzione di sebo è più abbondante per via di un maggior numero di ghiandole sebacee. L'attività di queste ghiandole è debole durante l'infanzia, ma aumenta nel periodo della pubertà sotto l'influenza degli ormoni, incrementando la secrezione di sebo. Per questo la pelle maschile **appare più grassa**, soprattutto a livello del viso e del cuoio capelluto, ed è più predisposta all'insorgenza dell'acne. Inoltre, la sudorazione nell'uomo è più abbondante e il pH del sudore risulta più acido.

Tutte queste caratteristiche rendono **la cute dell'uomo più resistente, elastica, tonica e lubrificata** se confrontata con quella della donna, e meno sensibile ai segni del tempo.

Cosa cercano gli uomini dai cosmetici?

Sicuramente i cosmetici più utilizzati dagli uomini sono i detergenti (bagnoschiuma, docciaschioma, shampoo), i prodotti per la rasatura della barba e il fissaggio dei capelli, i deodoranti e i solari. Tuttavia, negli ultimi anni la popolazione maschile ha rivolto un'attenzione crescente nei confronti dei cosmetici funzionali (creme, gel e sieri antiage, idratanti, nutrienti, rassodanti) e dei prodotti depilatori. Di sicuro devono essere prodotti facili da assorbire, in grado di agire rapidamente **senza lasciare segni, poco untuosi, altamente idratanti**.

Un altro aspetto importante che differenzia i cosmetici maschili da quelli femminili riguarda il fatto che gli uomini si attendono effetti sensoriali immediati, soprattutto dai prodotti applicati dopo l'attività sportiva.

E QUINDI, "ADDIO ALL'UOMO MACHO"?

Se i trend di mercato parlano di un uomo sempre più attento alla cura di sé e del proprio aspetto – e, di conseguenza, di aziende che investono in questa direzione, con **un tipo di marketing specifico** – c'è chi si chiede quanto questa tendenza possa influire sulla "mascolinità" dell'uomo moderno. Ma cosa significa essere **"maschi" oggi?**

Secondo alcuni sondaggi condotti di recente, tra i primi cinque tratti che i consumatori associano alla "mascolinità", solo uno – la forza fisica – è un attributo fisico.

Most Common Definition of "Masculinity", 2019



In conclusione, se non avete ancora pensato a cosa regalare per la Festa del Papà, avete ora la certezza che un "prodotto di Bellezza" non è più un bel regalo solo per una donna!

Da ArgentoVivo troverete tutto quello che può essere più adatto all'età e allo stile di vita del papà in questione, oltre alla competenza e all'esperienza pluriennale che vi aiuteranno nella scelta perfetta!



“ Non è sempre facile avere una pelle luminosa, soprattutto durante questo periodo di cambiamento, quando le temperature sono così variabili e ci portiamo dietro le tossine e l'inquinamento accumulati durante l'inverno.”

VISO a prova di RIFLETTORI?

PELLE LUMINOSA: 10
CONSIGLI PER AVERE
UN VISO SEMPRE
SPLENDEnte

Provate a seguire questi 10 consigli: skincare, vitamine, dieta e piccoli rimedi super green.

1) Rinnova regolarmente la pelle

L'esfoliazione regolare è importante per mantenere una pelle fresca e rinnovata. In questo modo si elimina il grigiore dell'inverno e dell'inquinamento e la pelle appare subito luminosa e con un colorito vitale.

Secondo lo stato di grigiore della pelle, si può ricorrere ad uno o più trattamenti professionali rigeneranti Rinnovalift che attraverso un pool di alfa idrossiacidi, dosati in modo corretto ed efficace, eliminano il velo opaco lasciato dalla stagione invernale sulla pelle e la stimolano a rinnovarsi velocemente. Il personale di ArgentoVivo ti saprà consigliare al meglio dopo un accurato check up del viso.

Questo risultato va poi mantenuto eseguendo uno scrub settimanale anche a casa che sostiene ed amplifica il risultato professionale, mantenendo la pelle fresca, forte e sana

2) Purifica il tuo corpo

Perché si sa, la pelle è uno specchio di come si sta dentro. Se sei disordinata, si vedrà subito anche sul tuo viso. Inizia da questa piccola lista giornaliera:

- **Bevi acqua calda e limone ogni giorno aiuta a eliminare tossine dal corpo.**
- **Elimina zucchero e alcool per qualche giorno (almeno cinque) per dare sia al tuo corpo che alla tua pelle, una pausa.**
- **Aumenta l'assunzione di frutta e verdura fresca per aumentare la quantità di sostanze nutritive utili alla pelle.**
- **Limita spuntini salati, che possono causare gonfiore e ritenzione idrica.**

3) Due preziosi alleati

Stiamo parlando del tè verde e dell'estratto di semi d'uva, due grandi antiossidanti naturali. Questi potenti bioflavonoidi svolgono un ruolo unico nel proteggere la vitamina C dall'ossidazione, consentendo, in questo modo alla vostra pelle di fare il doppio carico di benessere. Donano alla pelle un aspetto più giovane e luminoso e difendono contro gli agenti esterni come il sole, lo stress e l'inquinamento.

4) La corretta detersione

Pulire correttamente la pelle mattina e sera, eliminando tutti i residui di smog, make up e impurità, permette alla pelle di "respirare" ed ossigenarsi. La tonificazione seguente, indispensabile per finire correttamente la detersione, ripristina gli equilibri cutanei, il film idrolipidico e il corretto grado di acidità, rendendo la pelle pulita e protetta. Scegliere il giusto detergente e il tonico corretto non è una cosa così scontata. Pelli con esigenze diverse, richiedono anche prodotti per la detersione specifici: solo così garantiremo alla pelle stessa di essere pulita in modo delicato, ma profondo, di mantenere la sua idratazione e la sua morbidezza. Non tutti i prodotti vanno bene per tutte le pelli. La detersione corretta è già il primo e più importante passo per una pelle sana, luminosa e morbida.

5) La vitamina C

Che le vitamine siano determinanti, ormai è scontato. Ma la vitamina C per la pelle è un vero e proprio toccasana per illuminare e raggiungere un colorito uniforme: la linea Lime è un concentrato di varie forme di vitamina C che danno subito un colore sano e vivace alla pelle del viso. Oppure prodotti che combinano la vitamina C con esfolianti delicati e sbiancanti naturali della pelle come la liquirizia e il gelso, presenti nella linea White Moon, ad esempio. La vitamina C e la vitamina E, se assunte insieme come integrazione hanno dimostrato di aumentare la capacità della pelle di proteggersi dai danni del sole.

6) Succhiare un cubetto di ghiaccio

Sapevate che succhiare un cubetto di ghiaccio raffredda tutti i milioni di cellule delle guance e delle labbra, provocando un aumento della circolazione e conseguente un viso paffuto e più roseo?

7) Centrifugati

Cavoli, broccoli, spinaci, bietole, sedano, cetriolo, zenzero, barbabietole... fare un pieno di verdura appena possibile. Bere tantissimi centrifugati, cercando di preferire le verdure a foglia verde scuro, ricche di sostanze che aiuteranno tantissimo la pelle.

8) Vitamine B e D

La vitamina B non solo aumenta il flusso sanguigno alle cellule, ma è anche parte integrante della creazione vera e propria della pelle. Rallenta i segni del tempo, diminuisce l'arrossamento e l'irritazione della pelle. Ma bisogna ricordarsi di assumere anche la vitamina D, senza la quale la pelle può apparire giallastra e poco trattabile anche con il makeup.

Ecco un brevissimo vademecum di alimenti must per avere una pelle luminosa:

CORPO
Perfetto

- **Omega-3 acidi grassi: salmone, spinaci e noci**
- **Vitamina C: agrumi, peperoncino, peperoni, verdure a foglia verde scuro, broccoli**
- **Vitamina E: mandorle, olio di zucca e semi d'uva**
- **Zinco: Yogurt greco**
- **Vitamina A: patate e patate dolci**
- **Licopene: un grande antiossidante trovato nei pomodori**

9) La crema illuminante

Come sui migliori red carpet, per brillare di più, ricordate di applicare sotto il trucco una crema illuminante, puntando soprattutto su naso, guance e fronte.

10) Dormire

Ultimo, ma non ultimo, dormite. Il sonno influisce sul vostro benessere fisico e mentale. Quando si dorme, si sta permettendo al corpo di iniziare il processo di guarigione corretto. Provate un integratore di melatonina per aiutare a regolare i cicli di sonno naturali e rimettere il vostro corpo di nuovo in pista.

Avrete una pelle meravigliosa e un viso pronto per essere sotto a tutti i riflettori!





**GOLDEN
WEEK**

20 • 25
GIUGNO

MUSICA PER IL TUO CORPO

SILHOUETTE SHOCK

GAMBE ADDOME E GLUTEI PERFETTI

Prova subito il **nuovo**
programma **silhouette shock**
personalizzato in base alla tua
summer diet **risultati**
certificati* in sole **quattro**
sedute

***GARANZIA RISULTATO
O RIMBORSATO**

Se entro la seconda
seduta non sei
pienamente soddisfatto
ti restituiamo il costo
dell'intero programma

PROVALO A

€36

ANZICHÉ 80€



ArgentoVivo
RIMODELLAMENTO ANTI-AGE



La DOTTORESSA risponde

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. Cosa sono le protezioni solari e a cosa servono?

L'abbronzatura rappresenta uno dei fattori estetici che più diffusamente sono percepiti come **SIMBOLO** di **BELLEZZA** e **DINAMICITÀ** della persona. Un aspetto fisico gradevole è una componente che sottende al benessere psichico di ogni individuo e quindi tutti, almeno d'estate, cerchiamo di aver quel bel colore dorato che esalta la nostra immagine e nasconde qualche imperfezione.

Questo va benissimo, ma dobbiamo sapere prima di tutto che l'abbronzatura, per la nostra pelle, è un sistema di difesa. Il fatto di diventare più scuri serve a proteggerci e a far passare meno raggi UV attraverso la pelle. È ormai noto a tutti come il sole, se preso in modo irresponsabile, possa creare danni più o meno gravi alla pelle e al fisico in generale. I tumori della pelle sono uno dei risvolti negativi di un'eccessiva esposizione solare senza le adeguate protezioni.

Ma senza arrivare a patologie così gravi, ricordiamo che è ormai assodato il fatto che il **90%** dell'invecchiamento cutaneo visibile sia dovuto all'esposizione ai fattori esterni, prima fra tutti, la luce solare. Le protezioni solari nascono proprio per questo: permetterci di ottenere un colore sano e dorato, limitando il più possibile i danni dei raggi UV.

Esistono **filtri solari chimici** e **filtri solari fisici**: entrambi comunque sono caratterizzati dall'**SPF** (Sun Protector Factor), più comunemente conosciuto come fattore di protezione (il numero presente sulle confezioni delle creme solari).

I filtri chimici sono i più utilizzati, possono proteggere dagli UV-B o anche dagli UV-A e sono molecole scelte tra quelle in grado di assorbire e convertire l'energia delle radiazioni ultraviolette in calore o fluorescenza.

Nel fare questa trasformazione, le molecole si "consumano" e il prodotto va quindi riapplicato ogni due ore circa, altrimenti la protezione non c'è più. I filtri fisici sono molecole inerti (al contrario dei filtri chimici) che riflettono la radiazione ultravioletta.

Sono preparazioni formulate con derivati di metalli (ossido di zinco, biossido di titanio) che hanno proprietà riflettenti dei raggi UV: i raggi UV non sono assorbiti ma riflessi dalla superficie cutanea come da degli specchi.

Lo svantaggio degli schermi fisici è che conferiscono un aspetto "sbiancato" alla cute, ma offrono una protezione totale.

Di solito i prodotti in commercio sono un mix di entrambe le tipologie di filtri per dare una buona protezione, senza farci

diventare completamente bianchi e "appiccicosi". L'applicazione dei filtri nel modo corretto (non lo fa quasi nessuno) permette di ottenere un bel colore di abbronzatura, senza danneggiare la pelle. La corretta applicazione dei prodotti solari, soprattutto durante i primi giorni di esposizione, dovrebbe essere la seguente per garantire abbronzatura e "salute": $2 \text{ mg/cm}^2 = 30\text{-}35 \text{ g}$ di prodotto per tutto il corpo ad ogni applicazione (ogni due ore).

Quindi in media 1 solare da 200 ml dovrebbe bastare solo per circa 6 applicazioni **NON LO FA NESSUNO!**

E infatti l'invecchiamento è molto visibile per chi si espone tanto al sole e i danni solari sono molto frequenti!

Sarebbe opportuno, per il viso, applicare prodotti contenenti filtri solari anche tutte le mattine: siamo sempre esposti alla luce, anche dei dispositivi elettronici non solo del Sole, e l'invecchiamento viene potenziato.

Se ci proteggiamo quotidianamente anche la pelle ha il suo grandissimo beneficio e l'invecchiamento è più lento.

2. E gli attivatori dell'abbronzatura?

I veri attivatori dell'abbronzatura sono quelli che contengono derivati della Tirosina e fanno in modo che nella pelle si formino tante particelle di melanina, pronte a diventare scure con il primo raggio di sole.

Quindi non sono degli abbronzanti e non creano colore diretto sulla pelle.

Vanno utilizzati almeno 15 giorni prima di esporsi, applicandoli tutti i giorni.

In questo modo funzionano anche da "protezione": anche le pelli più delicate e sensibili diventeranno scure più velocemente e quindi riusciranno ad Autoprotettersi in meno tempo, riducendo il rischio scottature. Oltre ad avere un'abbronzatura più intensa

Va da sé che **NON SOSTITUISCONO** le protezioni solari che vanno sempre applicate



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