SETTIMANALE DI SALUTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTE • CONSUMI • SOCIETÀ

SOLO € 1,00

vivere sani e belli

5 MOSSE ALLO SPECCHIO PER UN TRUCCO **EFFETTO GLITTER**

DAL DENTISTA
Stop alla paura con le dritte della mental coach

Non sai cucinare?
LO CHEF STELLATO **GENNARO ESPOSITO** TI INSEGNA LE RICETTE DI TUTTI I GIORNI

8 **FIORI DI BACH & CO.** PER VIVERE BENE I GIORNI DELLE FESTE

3 **CONSIGLI TOP** DELLA PERSONAL SHOPPER PER I REGALI DELL'ULTIMO MINUTO

PELLE
DIFENDILA DAL FREDDO! **DUE TECNICHE EFFICACI** PER MANTENERLA GIOVANE

INFLUENZA
Siamo ancora in tempo per vaccinarci! Gli esperti spiegano come e perché

Yoga per i senior
MEGLIO **IN ACQUA!** SCIOGLIE LE TENSIONI E RINFORZA LA COLONNA

dimagrire con la dieta pegan

CON IL PROGRAMMA TAGLIA-CHILI **PALEO + VEGAN** PERDI PESO, MA NON L'ENERGIA! PROVA I NOSTRI MENU: **- 4 KG IN DUE SETTIMANE**

10051
9 771124 240009

a cura di Action Agency

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

al freddo non

Si può **giocare d'anticipo**, scegliendo trattamenti specifici per affrontare al meglio gli attacchi ambientali, senza creare disagi al viso

Servizio di Graziella Capra.

*Con la consulenza della dottoressa **Paola Tarantino**, medico estetico e dermatologa, docente di Medicina estetica alle Università Federico II di Napoli e Sapienza di Roma.*

Caldo dentro, freddo fuori, smog e sbalzi di temperatura rendono vulnerabile la pelle. Con il freddo, i vasi sanguigni si restringono, i tessuti ricevono meno ossigeno, il ricambio cellulare rallenta e si perde luminosità. L'acqua e il sebo si riducono, quindi la cute si secca, si assottiglia, perde elasticità e tono e le rughe trovano terreno fertile.

1 Light emitting diode PER RIGENERARE

Il Led (*Light emitting diode*) è una tecnologia che attraverso un dispositivo (diodo), emette luce a bassa energia priva di raggi Uv.

* «Come nell'elettronica, anche in medicina estetica il principio fisico usato è quello di sfruttare le diverse lunghezze dei led che consistono in **fasci di luce di diverso colore** (blu, rosso, giallo) per ricevere tutti i benefici di una stimolazione mirata dei tessuti con l'energia luminosa (fotobiostimolazione). Ogni tipo di luce, a contatto con la pelle, genera reazioni biofisiche e chimiche diverse sulle cellule» specifica la dottoressa Paola Tarantino, specialista in medicina e dermatologia estetica, ambasciatrice di una medicina estetica gentile.

✔ La **luce blu** ha proprietà calmanti e antibatteriche, indicata quando la cute è molto sensibile, e in presenza di piccoli inestetismi, tipo **acne, foruncoletti e arrossamenti**.

✔ La **luce rossa** ha il potere di **stimolare la produzione di collagene**, riattivare la circolazione sanguigna e il sistema linfatico e aumentare l'apporto di ossigeno ai tessuti.

✔ La **luce gialla** è usata per combattere l'invecchiamento cutaneo con una **riduzione delle rughe**, l'attenuazione dei rossori e un miglioramento della trama della pelle.

La fototerapia

Dopo un'accurata visita per stabilire quale luce usare, il medico deterge la pelle del volto e applica dei cosmeceutici sotto forma di sieri a base di un **concentrato di vitamine, cellule staminali vegetali, acido ialuronico e collagene**, creati per intensificare il risultato con la luce Led.

* A questo punto della preparazione la pelle è pronta a ricevere il trattamento di fototerapia, che consiste in una rilassante seduta con un **pannello a luce Led posizionato il più vicino possibile al viso** per circa 15-20 minuti.

* Il trattamento non dà fastidio, dolore o troppo calore, bensì un benessere generale, in quanto l'energia luminosa emessa dal Led non brucia e non danneggia la pelle, anche se agisce nello strato più profondo, il derma.

I risultati

I primi risultati compaiono dopo due-tre sedute, anche se il protocollo consigliato è di 10-12 sedute, una alla settimana. Siccome si tratta di una metodica delicata, ma non per questo meno efficace, regala una pelle più luminosa e più sana. Inoltre, il Led è particolarmente indicato in caso di rossori e couperose perché il fascio di energia che emana è una luce fredda e pulita, che non danneggia la pelle.

I costi

Circa 100-200 euro a seduta

2 Il peeling chimico PER RINNOVARE

È un trattamento dermoestetico che si svolge in ambulatorio e che, attraverso l'applicazione sulla pelle di sostanze chimiche acide esfolianti, **favorisce la rigenerazione cellulare** e la stimolazione di collagene ed elastina.

* I peeling si differenziano per le componenti che contengono e per la loro percentuale di concentrazione. L'utilizzo di uno anziché di un altro **dipende dal fototipo della persona**, dalla qualità della pelle e dalle problematiche che presenta.

* «Pur trattandosi di una metodica utilizzata da parecchi anni, mantiene il suo stato di primato, grazie alle innovative formulazioni che impiega. I peeling non solo migliorano alcuni inestetismi della pelle, come le macchie scure e le impurità, ma **svolgono anche un'azione antietà**, attenuando le rughe. Ultimo, ma non meno importante, si adattano anche a pelli molto sensibili» specifica la dottoressa Tarantino.

L'esfoliazione

Dopo la detersione, il medico **applica sulla pelle il peeling selezionato**, che resterà in posa per qualche minuto.

* Trascorso il tempo stabilito, lo specialista **toglie la sostanza con soluzioni specifiche** e necessarie a ripristinare il pH della pelle (il grado di acidità), per poi applicare una crema lenitivo-idratante.

* Nei giorni successivi la pelle si presenterà più secca e, in base al tipo di peeling usato, si verificherà una **leggera esfoliazione che durerà due-tre giorni**. In questa finestra di tempo sarà necessario idratare la pelle, anche più volte al giorno, ed evitare l'esposizione solare.

* «Per prolungare gli effetti migliorativi del peeling, tra una seduta e l'altra, è consigliabile seguire una beauty care specifica, che consiste in una **crema "potenziatrice" (booster) a base di vitamine** e altre sostanze scelte in base al tipo di pelle della persona in cura. Durante il giorno non deve mancare una crema riparatrice e rivitalizzante con protezione solare Spf 50+» spiega la dottoressa Tarantino.

a cura di Action Agency

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

giocarti la pelle

I risultati

Già al termine della prima seduta si nota un'attenuazione delle piccole rughe, un generale miglioramento della trama e della luminosità della pelle e uno sbiadimento delle macchie solari. Per amplificare i benefici ottenuti è necessario programmare un ciclo di due-tre sedute ogni 15 giorni, da ripetere due volte all'anno.

I costi

Circa 100-300 euro a seduta

cure

A CASA SI USANO SIERI SPECIFICI

→ L'AUMENTO DI COLLAGENE E DI ELASTINA OFFRE SPESSORE, PIENEZZA ED ELASTICITÀ CUTANEA

a cura di Action Agency

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.