SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, benessere, moda

€ 3,50 con il rossetto liquido

20004
9 771124 172706

LA DIETA META EXPERIENCE MODELLANTE

-5 KG IN UN MESE

FILLER
COSÌ L'EFFETTO DURA DI PIÙ

SPECIALE VIVERE GREEN

linea
chi dorme... dimagrisce

gino
dai fili all
6 metodi ne

MOD
ANCHE
È SOST

MAKE UP
BASTA UNA RIGA BIANCA

Anno 29 - numero 4 - aprile 2022 - P.I. 24/3/2022 - mensile

glossy o matt?
scegli il tuo rossetto liquido catrice
IN 10 COLORI

sport e buone abitudini

• Per dare un po' di supporto alla pelle delle ginocchia è importante rafforzare il muscolo quadricipite della coscia. Tra gli esercizi ad hoc ci sono gli squat, gli affondi e la pedalata.
• Evitare di accavallare le gambe e di stare ferme in piedi per molto tempo. Il rischio è rallentare il flusso della circolazione sanguigna facilitando la formazione di ristagni di liquidi che provocano pelle a buccia di arancia e accumuli di adipe.
• Applicare ogni giorno dopo la doccia creme elasticizzanti e drenanti, come olio e burro di karité, di argan, vitamina E, estratti di betulla, tè verde, uva rossa, mirtillo.

radiofrequenza

Il campo magnetico elettrico prodotto dalla radiofrequenza lavora sull'elasticità dei tessuti, riducendo lo spessore degli accumuli adiposi.

LA SEDUTA

Prima di iniziare l'applicazione, il medico esegue un'anamnesi accurata per verificare eventuali problematiche in atto. «**Se nulla ostacola l'impiego del metodo, si passa sulle ginocchia una piastra collegata al dispositivo NuEra Tight di Lumenis, che emette diverse radiofrequenze a intensità calibrata, per trattare uno o più inestetismi**», spiega il dottor Marco Iera, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica all'Istituto Clinico Brera di Milano. «**La pulsione della radiofrequenza genera calore, che a sua volta aumenta la temperatura dei tessuti cutanei, stimolando così la formazione di nuove fibre di collagene** (che sostengono la pelle) e l'attività dei fibroblasti (le cellule dell'epidermide che ne migliorano l'aspetto e la compattezza)». Il trattamento non presenta effetti secondari, ma è controindicato in gravidanza, in presenza di ferite, in caso di gravi patologie autoimmuni o di malattie legate a un'alta sensibilità al calore. **Può essere utile praticare massaggi tonificanti tra una sessione e l'altra per consolidare i risultati ottenuti**.

INFO UTILI

Durata: 40/60 minuti
Sedute: 8, una ogni 15 giorni
Costo: 150/200 euro

mesoterapia

Versatile e biocompatibile, è un trattamento pensato per combattere il ristagno di liquidi nei tessuti cutanei e sottocutanei, ma anche per sciogliere gli adipociti, le cellule di grasso.

LA SEDUTA

«La mesoterapia consiste nell'infiltrazione nel derma di farmaci classici o omeopatici (cioè realizzati con principi attivi minerali e vegetali, oppure fito-estratti di centella asiatica, ananas, carciofo) con l'obiettivo di ottenere una riduzione dell'adipe sull'area anteriore e mediana-interna del ginocchio. Non solo. **Grazie alle diverse sostanze a disposizione è possibile creare un cocktail su misura per rilanciare la circolazione venosa e/o linfatica, ottenere un'azione detox, tonificare la pelle**», sottolinea la dottoressa Gilardino. Le gocce di prodotto sono somministrate tramite un singolo ago, corto e sottile, che ha sostituito l'uso della piastra multi-ago in uso fino a qualche anno fa, rendendo la seduta ben tollerata. **L'unica restrizione è l'applicazione del metodo su una pelle priva di infiammazioni.** Possono comparire dei leggeri lividi che si risolvono da soli nel giro di un paio di giorni o con l'aiuto di una pomata, che ne favorisce il riassorbimento.

INFO UTILI

Durata: 10 minuti
Sedute: 6/8 più una al mese come mantenimento
Costo: 80-120 euro in base al prodotto usato

Simona Lovati