

Beauty

PULIZIE DI STAGIONE

PRIMO: ELIMINARE LO STRESS E I PENSIERI NEGATIVI, CHE INCIDONO ANCHE SULLA BELLEZZA.
SECONDO: SBARAZZARSI DI TOSSINE, CELLULE MORTE, LIQUIDI IN ECCESSO, CHE OPACIZZANO CORPO E MENTE.
UN PERCORSO IN PIÙ FASI, TRA GOCCE E COMPRESSE PURIFICANTI, ESERCIZI CONTEMPLATIVI, INTEGRATORI. E RITUALI DA GODERSI IN SALONE O A CASA

di Simona Fedele - testi di Carla Tinagli

TRA LE ULTIME TEORIE ANTI INVECCHIAMENTO c'è la medicina estetica multi-sistemica. Prevede un intervento mirato alle cause che possono provocare le rughe, tra le quali spicca l'infiammazione cutanea. Il programma si articola in due fasi: nella prima si utilizzano i farmaci, nella seconda si interviene direttamente sul viso (o anche sul corpo). «Nel primo passaggio si attiva il cosiddetto biodetox attraverso la somministrazione di gocce e compresse dalle doti purificanti, a base di sostanze naturali e biologiche, tutte a basso dosaggio», spiega Alessandro Perra, direttore scientifico di Guna, azienda farmaceutica italiana specializzata in prodotti di origine biologico naturale.

«È una tendenza molto accreditata in questo momento, perché la bassa concentrazione evita che si creino accumuli nell'organismo e non ha nessuna controindicazione». In questo modo si riducono i fenomeni infiammatori e si stimola il drenaggio della matrice extracellulare, da dove le cellule attingono le sostanze nutritive. «Il biodetox è un percorso personalizzato che il medico assegna a seconda delle esigenze del singolo. Il trattamento, in altri termini, non può essere improvvisato. Ciascun inestetismo è, infatti, la manifestazione di uno squilibrio più ampio e profondo, per questo motivo è determinante agire sulla causa che lo ha generato, ancora prima che sui sintomi più evidenti».

Beauty

Per depurarti bevi tisane al carciofo e fucus o infusi al sale dell'Himalaya: lascia per 24 ore un granello in due dita di acqua tiepida

1 Balsamo corpo per la pelle secca e stressata ai fiori di zafferano, **Baume Velours Corps Sisley** (120 euro).

2 Incarnato luminoso con la maschera vegana al latte di sesamo levigante e sette erbe, **Milk & Peel Mask Erborian Sephora** (30 euro).

3 Tè verde, coenzima Q10 e olio di crusca di riso per una cute liscia e rinnovata, **Pro Balance Renaissance Body Cream Hino** (32 euro).

4 Detossina il viso con particelle di ossigeno, **DetO₂x Cream Valmont** (380 euro, limited edition).

Stress e ansia incidono sulla salute cutanea

Il biodetox prevede l'intervento diretto sulla pelle, naturalmente dal medico estetico. «Per esempio con iniezioni biorivitalizzanti oppure a base di collagene liquido, indicato dagli ultimi studi come efficace stimolante del collagene naturale», precisa Francesca Negosanti, dermatologa e direttore sanitario della medical spa Villa Bella di Bologna. Poiché l'approccio multi sistemico ha uno spiccato côté olistico, lo stile di vita è essenziale.

Quindi evita, appena puoi, **stress ed emozioni negative, che incidono sulla qualità cutanea**. «In questo momento, poi, il problema è particolarmente sentito», prosegue il direttore scientifico di **Guna**. «L'Organizzazione mondiale della sanità ha affermato che Covid e relativa emergenza sanitaria hanno generato la cosiddetta **Pandemic Fatigue**, sindrome comportamentale che ha colpito il 60 per cento degli europei, determinando nelle persone ansia, stanchezza e depressione».

Segui il Pure Thinking: il pensiero positivo aiuta a vivere meglio

Nato negli Stati Uniti il **Pure Thinking** è una nuova dottrina che aiuta a vivere meglio. *Pure Encapsulations Observatory* (Osservatorio internazionale per il benessere psicofisico e la qualità della vita) la riassume in pochi punti: **orientarsi verso pensieri positivi, alimentarsi in modo equilibrato, evitare abitudini nocive (soprattutto fumo e alcolici), per arrivare a una rapida riduzione degli stati depressivi**. Altri elementi fondamentali sono l'attività fisica, che migliora il benessere psicologico e l'autostima, e la meditazione, per liberare la mente da pensieri negativi. Il tutto supportato da uno studio delle università americane di Riverside, Columbia e Illinois.

L'impacco con il fango purifica e drena i tessuti

Per liberare il corpo da tossine e impurità puoi provare i trattamenti in istituto. «Si comincia con una seduta di **Elettro Mio Stimolazione**», consiglia Irene Di Gregorio, spa manager dell'istituto Avenir Medicina & Estetica di Buccinasco. «Si effettua indossando una tutina dotata di elettrodi che inviano impulsi elettrici a 300 fasce muscolari nello stesso istante, determinandone la contrazione. Venti minuti equivalgono a quattro ore di allenamento». Il programma prosegue con un **fango purificante da lasciare in posa e risciacquare o una radiofrequenza per stimolare l'eliminazione dei liquidi e la formazione di nuove fibre di collagene**.