

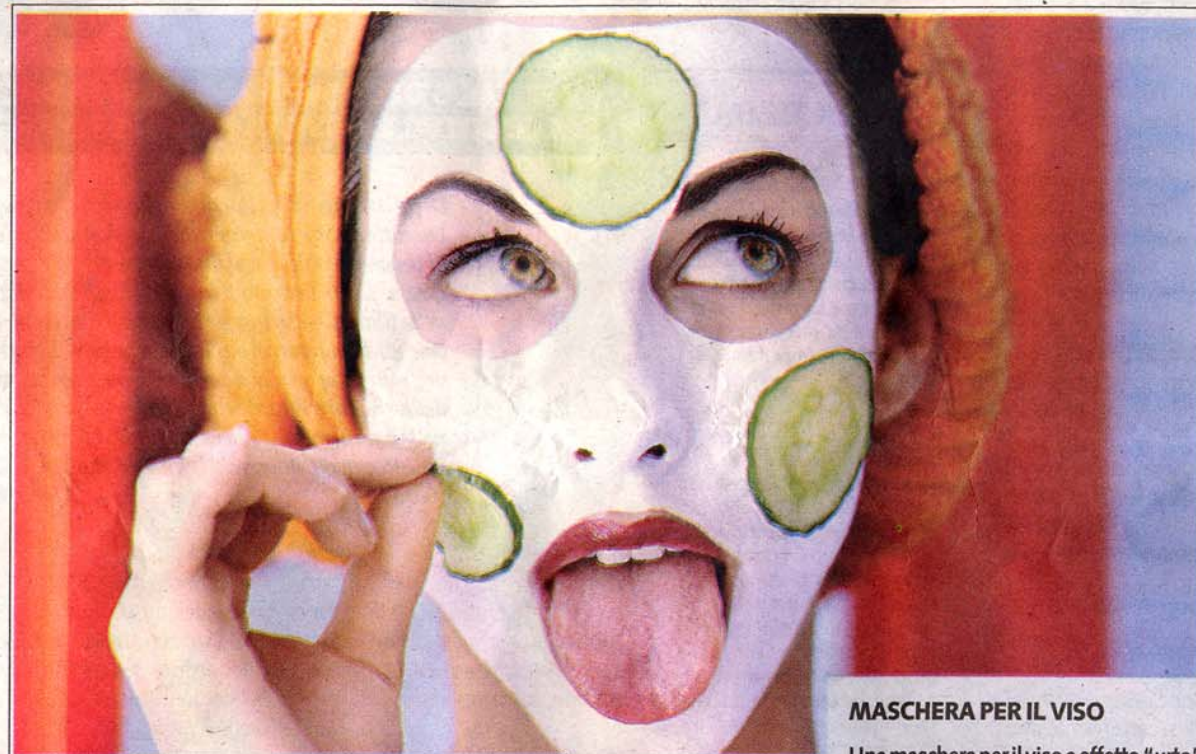
In un libro i trattamenti consigliati

Lo stress "uccide" la bellezza

*La cute perde elasticità, è più spenta, aumentano occhiaie e rughe
Ma la medicina estetica ci aiuta a recuperare un aspetto gradevole*

■ ■ ■ Tutti oggi parlano di stress e a furia di sentir dire da clienti ed amici «Mi sento stressato», Anadela Serra Visconti, medico estetico, nota al pubblico televisivo di "Uno mattina", ha pubblicato un libro sull'argomento, spiegando che se la parola stress è di moda, lo stress non è una moda. «È una realtà ben precisa che interessa le funzioni di tutto il nostro organismo, dalla pelle al cervello, al sistema immunitario. Ecco perché se ne occupa anche la medicina estetica perché lo stress influisce anche sul nostro aspetto: la cute perde elasticità ed è più spenta, aumentano le occhiaie, appaiono più rughe, si infiacchisce il tono dei muscoli facciali». E allora Anadela Serra Visconti suggerisce tanti piccoli accorgimenti per recuperare in tempi brevi un aspetto gradevole.

«La prima cosa da fare - scrive - è ricorrere ad una maschera per il viso. Ne troviamo tante in commercio a effetto "urto" a base di collagene, elastina, acido ialuronico e vitamine. Agiscono iperidratando la pelle che assume subito un aspetto più compatto. Devono essere lasciate sul viso per circa 30-40 minuti (l'ideale è applicarle durante il bagno, si ottiene così un doppio relax e migliore assorbimento cutaneo dei principi attivi). Dopo la maschera possiamo applicare una fiala a base di acido ialuronico e aminoacidi con effetto idratante e tensore. Possiamo realizzare ottime maschere fresche usando come base lo yogurt intero, cui possiamo aggiungere un cucchiaino di miele per favorire l'idratazione cutanea e in più, a



MASCHERA PER IL VISO

Una maschera per il viso a effetto "urto" agisce iperidratando la pelle che assume subito un aspetto più compatto

seconda dei casi: un cucchiaino di argilla (pelle grassa), un cucchiaino di succo di mirtillo (couperose), un cucchiaino di olio di jojoba (pelle secca), una pillola di vitamina E oleosa, forando e spremendo la pillola (rughe), due cucchiaini di succo di limone, ricco di vitamina C (anti-aging), un cucchiaino di succo di aloe (pelle sensibile): Lo yogurt agisce idratando la pelle e levigandola, grazie all'acido lattico e ai fermenti vivi.

«Sempre su viso e collo - aggiunge la Serra Visconti - si possono applicare creme potenziate con probiotici,

DMAE, melatonina, succo di aloe, acido lipoico, vitamina E. L'effetto anti-stress è dovuto infatti a due recenti innovazioni cosmetologiche: l'utilizzo di probiotici - ovvero l'uso di miliardi di fermenti lattici buoni applicati direttamente sulla pelle - e l'uso di una particolare sostanza estratta dal salmone: il DMAE che è presente nel pesce (in particolare nel salmone, nelle aringhe e nelle sardine) ma che attualmente viene sintetizzata anche in laboratorio. Ha un'azione efficacissima e immediata ed ecco perché attualmente viene inclusa nei preparati

e nelle creme antirughe e anti-aging di nuova generazione. La melatonina poi è un forte antiossidante: agisce come antietà e anti-stress per la pelle. Il succo di aloe è fortemente idratante. L'acido lipoico è il più potente antiradicalico che si conosca».

Insomma, i consigli di Anadela Serra Visconti contenuti nel suo libro sullo stress fanno tornare il buonumore dopo aver controllato gli effetti allo specchio.