

Ecco come arrivare in forma all'estate

Tutte più belle con la

DIETA SANA...

Anadela Serra Visconti, la dottoressa di "Unomattina" che cura una rubrica di medicina estetica, ci regala i suoi preziosi consigli per rimanere in forma. Il primo è una dieta sana e disintossicante.

La dottoressa di "Unomattina" sceglie le sostanze naturali per ringiovanire...viso e corpo!

di IRENE MANDELLI

ROMA - MARZO

Ogni settimana dispensa preziosi consigli su come mantenersi giovani, nella rubrica dedicata alla medicina estetica all'interno del programma quotidiano "Unomattina". L'abbiamo incontrata nella suite dell'albergo "The Westin Excelsior" di Roma, per conoscere quali sono le novità in questo campo e, soprattutto, per sapere come avere più fascino e salute senza ricorrere al bisturi del chirurgo plastico. Per essere in forma e prepararsi ad affrontare l'estate che si avvicina, la dottoressa Anadela Serra Visconti consiglia di usare creme per il viso a base di sostanze estratte dal salmone e a base di batteri vivi come lo yogurt, che hanno un'azione anti-invecchiamento.

TISANE,
MELE E
PISCINA

...E MOVIMENTO!

Per combattere lo stress e mantenere la linea è importante fare un'attività fisica come il nuoto, regalandosi qualche pausa relax tra una vasca e l'altra e un po' di idromassaggio, come fa la testimonial del nostro servizio, Marcella Lorenti.



con i consigli di Anadela Serra Visconti

“crema al salmone”

Cosa le chiedono i suoi pazienti? “Sia le donne che gli uomini vogliono essere più giovani e mi chiedono di eliminare le rughe. Oggi l'immagine è molto importante e le persone cercano in ogni modo di sentirsi a proprio agio con se

stesse, aiutandosi con la medicina estetica”. **Ci sono dei metodi naturali da utilizzare per mantenerci in forma?** “Certamente. Se si aggiunge del sale marino nell'acqua e ci si immerge nella vasca da bagno per un quarto d'ora, si ottengono degli ottimi risultati per chi ha problemi di circolazione e di cellulite. Sono molto importanti anche le tisane come quelle

a base di anice, di finocchio e menta, che vengono prese dopo i pasti per digerire, oppure la tisana al tiglio, che ha un effetto rilassante, ideale per chi ha problemi di insonnia. Si possono utilizzare anche le maschere per il viso a base di prodotti naturali, quali il miele o l'avocado, insieme all'olio di mandorle”. **Lei che sta scrivendo un libro su come si combatte lo stress, ci dà qualche consiglio in merito?** “Per combattere lo stress, bisogna seguire una sana alimentazione e fare dell'attività fisica, che fa aumentare l'ormone della crescita e favorisce il deposito di calcio nelle ossa, prevenendo l'osteoporosi. Ma è molto importante gratificarsi con delle pause rilassanti”. **Quali sono le novità nel settore della medicina estetica?** “Ci sono dei nuovi ritrovati in crema che contengono sostanze estratte dal salmone, che hanno per il viso un effetto lifting quasi immediato, e donano più tonicità al corpo. Un'altra novità è l'utilizzo di creme a base di batteri vivi come lo yogurt, che hanno un'azione anti-invecchiamento”. **Quali sono i trattamenti più richiesti?** “Per il viso, le iniezioni di acido ialuronico utilizzate per cancellare le rughe e per aumentare sia il volume degli zigomi che quello delle labbra. Per il corpo sono molto richiesti quelli per eliminare le smagliature, la cellulite, e quelli a base di silicio per ridare elasticità alla pelle”. **Qualche consiglio per prepararci ad affrontare l'estate?** “Per attenuare le variazioni di umore che si verificano nei cambi di stagione, bisogna mangiare cibi che contengono magnesio come le mandorle, le noci, gli spinaci e i cereali. E, attenzione al sole, che provoca l'invecchiamento della pelle. E' opportuno esporsi ai raggi solari usando sempre una buona crema protettiva”.

IN STUDIO...

Ogni persona ha una particolare struttura fisica e, per questo motivo, la Serra Visconti “costruisce” una tabella personalizzata di consigli preziosi, come la gym con la palla (sotto a ds.).



TABELLE “AD PERSONAM”



...TUTTE LE NOVITÀ

La nostra inviata Irene Mandelli prende appunti circa le novità anti-invecchiamento consigliate da Anadela: le creme a base di sostanze estratte dal salmone, e di batteri vivi come lo yogurt. (Il trucco della Serra Visconti è di Giuly Cittadini)

