

# ANADELA SERRA VISCONTI CI INSEGNA A DIRE:

Da anni ci sorride dal piccolo schermo dispensando consigli medici per essere al meglio della forma: è Anadela Serra Visconti, autentico punto di riferimento per tante donne (ma molti sono anche gli uomini che seguono i suoi suggerimenti) che desiderano coniugare bellezza e benessere senza strafare.



Proprio in questi giorni è reduce dalla sua ultima fatica letteraria, un libro pensato e voluto per allontanare da noi quella sensazione di perenne stanchezza accompagnata alla paura di non farcela: "Bye-bye stress", appena presentato alla fiera del libro di Torino e già successo editoriale.

## Che cosa è lo stress?

Nel nostro linguaggio di tutti i giorni è una sensazione di malessere psico-fisico che ci impedisce di trovare l'energia vitale per affrontare la giornata e ritrovare uno stato di serenità e benessere. Può riguardare tutti, per qualsiasi motivo e in qualunque momento.

## Come lo riconosciamo?

Il primo sintomo è quando diciamo a noi stessi 'sono stressato'. In realtà già lo siamo e il nostro corpo ci sta avvertendo che è giunto il momento di prenderci delle pause prima di ammalarci.

## Ma che succede al nostro corpo?

Quando si innesca uno stato di stress le nostre ghiandole producono una quantità eccessiva di cortisolo un ormone molto attivo su tutta una serie di organi, primo fra tutti il cervello. Il cortisolo va quindi ad interferire sulla seratonina che è importante per il nostro buonumore, sulla noradrenalina che riequilibra i livelli di energia del nostro corpo e la dopamina che regola il piacere e il senso di dolore. All'inizio questi tre messaggeri "positivi" sono stimolati dal cortisolo e quindi le nostre prestazioni fisiche e mentali migliorano, poi giorno dopo giorno si esauriscono. Così diventiamo psicologicamente più vulnerabili e irritabili e anche fisicamente ne risentiamo pesantemente a cominciare dalla pelle.

## Dallo stress si può guarire?

Certo che si può. Stress e stile di vita sono profondamente collegati e possono essere fonte di inestetismi che sono in realtà sintomi di una cattiva gestione delle nostre "riserve" psicofisiche. Lasciarsi travolgere dallo stress accelera l'invecchiamento. Prevenirlo ci aiuta a rimanere giovani e vivere meglio. E se coccolarsi un po' di più concedendosi pause, adottando tecniche di rilassamento o profumando la casa delle nostre essenze preferite non basta, si deve ricorrere al medico. Chi come me pratica la medicina estetica ha chiaro il concetto che per migliorare il proprio aspetto fisico è fondamentale star bene con se stessi e adottare una corretta gestione del vivere quotidiano. "Estetica", infatti, non è una questione di forma, ma di sostanza.

## Per dormire, bagno ai fiori

Fatevi preparare in erboristeria 300 grammi di una tisana composta in ugual misura da tiglio, passiflora e camomilla. Inserirle il tutto in una garza chiusa con un nastrino e metterlo in infusione in una pentola con due litri d'acqua bollente (a fuoco spento) per 15 minuti. Poi versate infuso e sacchetto dentro la vasca da bagno piena d'acqua calda dove rimarrete immersi per una ventina di minuti. L'unione di queste tre piante è utile per combattere gli stati ansiosi e stimola un sonno fisiologico.

## Una fresca maschera per il viso

Possiamo realizzare ottime maschere "fresche" usando come base lo yogurt intero, a cui possiamo aggiungere un cucchiaino di miele, per favorire l'idratazione cutanea e in più a seconda dei casi:

- Un cucchiaino di argilla (pelle grassa).
- Un cucchiaino di succo di mirtillo (couperose).
- Un cucchiaino di olio di jojoba (pelle secca).
- Un cucchiaino di succo di aloe (pelle sensibile).

## Il profumo come antistress

"Una cosa è certa – dice la dottoressa Serra Visconti – ogni odore o profumo stimola un ricettore nervoso, producendo un effetto a livello cerebrale. La prima reazione agli odori è inconscia, molto rapida e soprattutto emotiva. Trasformare la propria casa in un'isola profumata può essere un'ottima terapia antistress".

# “bye bye stress”



## Anadela Serra Visconti

*Anadela Serra Visconti si è laureata in medicina e chirurgia all'Università degli Studi di Pisa. Successivamente si è perfezionata in medicina estetica presso la Scuola Internazionale di Medicina Estetica della Fondazione Fatebenefratelli di Roma. Ha ottenuto il diploma dell'Anti-aging Medicine, Master di Barcellona (2004).*

*E' Membro della Società Italiana di Medicina Estetica, della Società Italiana di Mesoterapia e della Società Internazionale de Medecine Esthetique.*

*Svolge la sua attività professionale prevalentemente a Roma, dove dirige un centro di medicina estetica, il "Beauty Management Medical Institute".*

*Esercita anche a Milano ("Slim Line") e a Spoleto ("Spoleto Check-up"). Giornalista pubblicitaria, dall'86 collabora con la RAI come consulente scientifico di programmi di salute, bellezza e benessere. Conduce una rubrica settimanale sul benessere a "Unomattina", (RAIUNO). Ha collaborato con la trasmissione "Cominciamo Bene" di RAITRE.*

*Collabora con ilTG2-Salute e Medicina 33, Raidue, diretti da Luciano Onder e con la trasmissione "Vivere Meglio" condotta dal professor Fabrizio Trecca, su Rete 4. E' docente di un Master di Comunicazione Televisiva per Medici ("Il medico in tv: comunicare con la medicina estetica") alla Scuola Internazionale di Medicina Estetica della Fondazione Fatebenefratelli di Roma. E' autrice di libri di successo: "Piacersi" (Gremese ed.); "Bellezza d'autore" (Gremese ed.); "Una mela al giorno..." (RAI-ERI ed.).*