



BEAUTY MAGAZINE

N°1

# CORPO *perfetto*

**VISO SENZA MACCHIE**  
come eliminare  
le scorie sulla pelle  
spenta e opaca

**SELFIE CONTROL,**  
mai più rughe con  
**LA TECNOLOGIA**  
**PIÙ AMATA**  
dai **MEDICI ESTETICI**  
disponibile anche a casa tua!

Corpo *perfetto* senza cellulite  
anche in *inverno*

# FACCIA DA **PEELING**

## golden week

20 • 25  
SETTEMBRE

### LIFTING POST SOLE

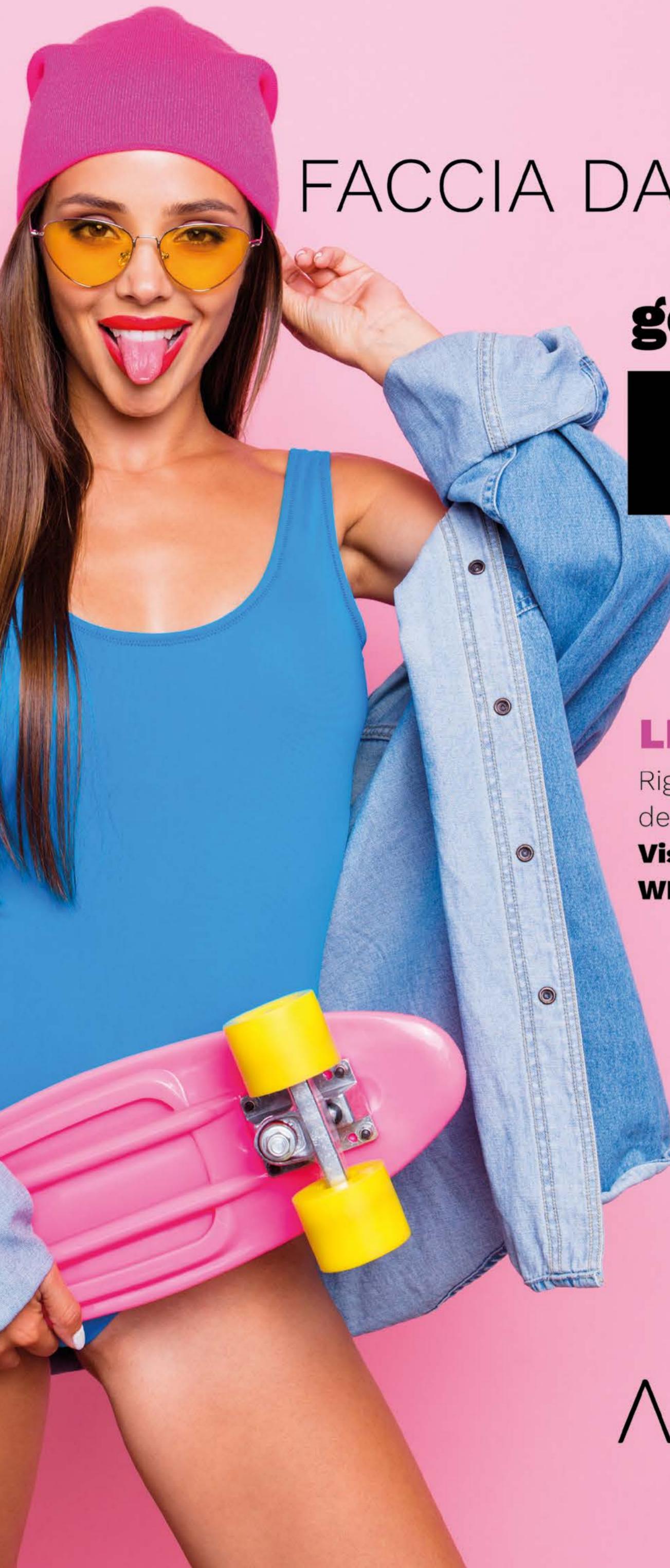
Rigenera la tua pelle dai danni del sole con il nuovo programma

**Viso Perfetto** bio certificato con  
**WELLNESS DIET!**

PROVALO A  
**€35**

ANZICHÈ 80€

ArgentoVivo  
ESTETICA AVANZATA CORPO



**Editoriale**  
L'autunno è la primavera  
dell'inverno e la primavera  
di una bellezza splendente!  
pag 4



### VISO SENZA MACCHIE

Rigenera la tua pelle e rendila  
perfetta con le vitamine  
della bellezza

10  
pag



14  
pag

**VISO  
PERFETTO**  
effetto lifting  
**SVIAMI  
la faccia!**



**24** CORPO PERFETTO  
senza impurità

ELIMINARE  
LE SCORIE  
sulla PELLE  
spenta e opaca



6  
pag

**VISO SENZA RUGHE**  
A CASA TUA LA TECNOLOGIA  
PIÙ AMATA dai MEDICI ESTETICI  
per un viso sempre giovane



18  
pag

**CORPO PERFETTO**  
senza cellulite  
corpo perfetto senza cellulite  
anche in inverno



26  
pag



**32** EVENTI  
GOLDEN  
EPILG  
il nuovo sistema  
di epilazione permanente  
3 volte più efficace del  
diodo laser

30  
pag

EVENTI  
SPECIALI  
MAI DA SOLE



28  
pag

**WELLNESS DIET:**  
Il cibo può diventare il  
miglior alleato per vivere  
bene e più a lungo

35  
pag

La Dottoressa  
risponde

# L'autunno è la primavera dell'inverno e la primavera di una bellezza splendente!

Ciao amiche mie!

Si, perché voi clienti di ArgentiVivo siete delle amiche per me, delle amiche speciali che condividono con me "la vera bellezza", che mi danno costantemente la voglia di fare, di rinnovare e di dare sempre il meglio che riesco a trovare nel mio profondo.

E allora eccomi con questa nuova idea: un Magazine trimestrale tutto per voi!

Un Magazine dove potrete trovare tutte le anteprime della stagione autunnale, tante curiosità su come mantenersi sempre al top, su come prendersi cura del proprio corpo e della propria pelle a 360°. Tanti articoli curiosi e interessanti ci accompagneranno durante i mesi uggiosi della stagione che sta arrivando.

Potrete trovare risposte semplici e facili da mettere in pratica per gli inestetismi che l'autunno porta con sé e affrontarli così con leggerezza, mantenendo energia e autostima. Tante rubriche per ogni esigenza, le testimonianze di Clienti come voi che si sono affidate ad un percorso serio e specifico ed hanno ottenuto i risultati sperati...e se non bastasse? Potrete farmi tutte le domande che vi assillano e troverete le risposte nella rubrica: **"La dottoressa risponde"**.

L'autunno è una stagione ricca di colori caldi e avvolgenti, una stagione di passaggio e di cambiamento e ArgentiVivo ha deciso di viverla al meglio insieme a voi.

La vivremo prendendo tutto il bello che ci può riservare.

E quindi vediamo in anteprima cosa ci riserverà, oltre al Magazine, questa splendida stagione!

**Introdurremo un incontro quindicinale con un particolare evento, dedicato a tutte le clienti che si affidano alle proposte mensili di ArgentoVivo: il "Salotto del pettegolezzo della bellezza". Ogni 15 giorni, al mercoledì sera, saremo con voi con un tema specifico, con un esperto dell'argomento,, per la vostra bellezza e per la vostra salute e per rispondere a tutte le vostre curiosità. Un'occasione unica per potersi confrontare, sentire opinioni e soluzioni di chi, come noi, vuole mantenersi in forma, ma deve fare i conti con la frenesia della vita lavorativa, della famiglia... e fa fatica a ritagliarsi un po' di tempo per sé stessa.**

Il Salotto è un momento per mettere in primo piano le nostre esigenze di bellezza e trovare soluzioni quotidiane che, con professionalità e competenza, ci accompagnino giorno dopo giorno nell'ottenimento dei risultati che vogliamo. È come prendere il caffè con delle amiche, che con leggerezza e simpatia, ci aiutano ad affrontare problemi di piccola o grande portata che ci permettono di mantenere la nostra "bellezza interiore" prima di tutto e una buona autostima di Noi anche per la bellezza esteriore.



**Vi porterò attraverso il mondo dell'alimentazione per il benessere.** Come mangiare per vivere bene e non vivere per mangiare! Andremo alla scoperta della **Wellness Diet**, cioè in che modo gli alimenti abbiamo funzioni particolari e specifiche sulla nostra salute, di come dovremmo considerare il cibo con rispetto e assumerlo al posto della migliore e più potente "medicina" esistente per la nostra longevità e la nostra bellezza.

**Capiremo quanto sia importante la qualità e come, certe volte, sia impossibile averla se non si ha un proprio orticello 4 stagioni. E proprio per questo quanto sia importante affiancare ad una buona alimentazione, una corretta integrazione per colmare i vuoti qualitativi alimentari della società moderna. Ma ci divertiremo anche a farci consigliare ricette sfiziose che sposino il gusto alla salute, senza troppe privazioni che poi farebbero salire lo stress....nemico numero uno da combattere nella stagione fredda!**

Inoltre avremo tante novità di prodotti e trattamenti in arrivo che però saranno una sorpresa da regalarvi durante questi mesi, per tenervi sempre un po'... sulle spine e curiose di scoprire cose nuove.

Vedremo quali sono i migliori percorsi estetici per ogni mese che percorreremo insieme, per affrontare via via gli inestetismi più frequenti del periodo e vi insegnereò a regalarvi il giusto tempo per voi, per farvi coccolare e sentire bellissime in ogni momento.

**E se non potrete frequentare il centro estetico ArgentiVivo con la frequenza che vorreste, vi insegnereò come poter amplificare i risultati o mantenerli a lungo nel tempo, con la giusta Beauty routine quotidiana, affiancata a semplici, ma efficaci, tecnologie domiciliari alla portata di tutte voi.**

Piccoli suggerimenti e programmi tagliati su misura per ogni una di voi, in base ai vostri ritmi e allo stile di vita, per potervi garantire sempre il massimo della vostra bellezza e serenità, sia che veniate a trovarmi presso ArgentiVivo, sia che gli impegni vi tengano lontane. Con la professionalità e competenza maturate in anni di esperienza e di studio costante, riuscirò a tirare sempre fuori il meglio dalle vostre possibilità!

**Cosa aspettate? Immergiamoci nei percorsi delle mille sfumature di bellezza dell'autunno e viviamo una stagione ricca di soddisfazioni.**

La vostra Marzia e lo Staff di ArgentoVivo

*Marzia Vettore*

## ♥ LA VERA BELLEZZA

*In tutto quello che facciamo, la vera bellezza è la nostra priorità.*

*Da ArgentoVivo noi crediamo che la vera bellezza non sia un semplice compiacimento, ma una pratica quotidiana da organizzare in modo accurato.*

*Ci vuole disciplina per assumersi la piena e completa responsabilità per il proprio benessere.*

Avere cura di sé significa essere responsabili, significa cioè fare le cose che ci fanno stare bene veramente e rispettare la natura. Chi si prende davvero cura di sé stesso è anche più forte e più in grado di dedicarsi agli altri.

Abbiamo bisogno di donne e uomini che usino la loro intelligenza non solo per arricchirsi, ma anche per elevare l'umanità guidando il mondo con mente responsabile, cuore sociale e anima ecologica.

*Per noi la vera bellezza, è uno stile di vita quotidiano guidato dai quattro pilastri dell'epigenetica:*

- Allenamento fisico e relax
- Alimentazione sana
- Meditazione e gratitudine
- Integrazione con phytocosmetici naturali

ArgentiVivo è un atelier di bellezza epigenetica AntiAge specializzato in programmi Viso e Corpo specifici per età metabolica e biologica della pelle.

Per questo motivo tutti i nostri programmi prevedono Phyto Test preliminare per verificare anche lo stato di salute della pelle ed il DNA test per verificare le predisposizioni genetiche.



54 strategie  
per un corpo perfetto

**SELFIE CONTROL,  
mai più rughe con  
LA TECNOLOGIA  
PIÙ AMATA  
dai MEDICI ESTETICI  
disponibile anche a casa tua!**



La Biostimolazione cutanea è una delle tecniche più utilizzate in medicina estetica al giorno d'oggi perché induce un miglioramento delle proprietà funzionali, strutturali ed estetiche della pelle del viso in modo rapido, indolore e senza controindicazioni.

**L'autunno ci riporta alla vita al chiuso, ad un'esposizione maggiore alla Luce Blu di tablet e PC, alle luci artificiali che, è ormai assodato, disidratano maggiormente la pelle ed accentuano i segni d'espressione e le occhiaie.**

L'aver aumentato le ore davanti ai dispositivi elettronici, a causa dei lock down e della grande diffusione dello smart working, in questo ultimo anno e mezzo ci ha portato ad avere un maggior affaticamento della pelle. Un'esposizione prolungata a questa particolare luce dei device può portare a un **ccesso di radicali liberi**. La conseguenza è la formazione di **macchie, rughe e una riduzione della capacità protettiva della pelle stessa**. Inoltre può compromettere l'attivazione delle cellule e dei fibroblasti dermici, responsabili della produzione di collagene, la sostanza che mantiene la pelle morbida ed elastica.

Inoltre le ore passate a fare video conferenze ci hanno messo inesorabilmente davanti alla nostra immagine senza filtri e ad una consapevolezza maggiore di come ci vedono le altre persone, rispetto a come vorremmo apparire.

*La necessità di "comunicare" principalmente a "mezzo busto" ha posto i riflettori sul viso e infatti nell'ultimo anno sono aumentate tantissimo le richieste di ritocchi di medicina estetica. Tra i più gettonati contorno occhi, trattamenti anti-luce blu e soprattutto la biostimolazione*

La **biostimolazione** raggruppa un insieme di tecniche di medicina estetica in grado di **attivare e stimolare alcuni processi fisiologici** della cute, al fine di ottenere un **miglioramento estetico e funzionale della pelle**.

L'effetto desiderato può essere ottenuto attraverso **microiniezioni** nel derma **superficiale** (filler) di un solo ingrediente attivo o di cocktail di diversi composti biocompatibili e totalmente assorbibili.

- se a livello macroscopico si ottengono risultati positivi, a livello microscopico e funzionale si innescano effetti negativi; ad esempio, l'iniezione di acido ialuronico ad alto peso molecolare non solo "spegne" la capacità di sintesi dei fibroblasti, ma sembrerebbe addirittura stimolare le metalloproteinasi (che degradano l'acido ialuronico del derma).
- Anche i trattamenti laser di medicina estetica determinano un miglioramento dell'estetica del volto (per distensione della cute), ma nel contempo producono un danno biologico perché il tessuto neoformato, a seguito dei processi infiammatori indotti dal calore, è di tipo cicatriziale (collagene fibrotico).

**Per eliminare del tutto anche il piccolo fastidio delle micro iniezioni, si è fatta strada una tecnologia, assolutamente non invasiva che si chiama Elettroporatore.**

L'elettroporazione sfrutta una tecnologia che permette di aumentare la permeabilità cutanea, incrementando così l'assorbimento di sostanze specifiche.

**Ed ecco la grande novità d'autunno che ArgentiVivo ha deciso di riservare alle sue clienti, per permettere loro di mantenere un viso sempre fresco e giovane, anche nel periodo in cui la pelle è messa più a dura prova.**

**Dermasonic ARTISTRY™**

**Una tecnologia domiciliare in esclusiva per tutti i clienti di ArgentiVivo che vogliono avere in ogni momento un viso curato, giovane e senza rughe.**

E' la combinazione di tre tecnologie per trattare le imperfezioni del viso e del contorno occhi, in combinazione con il cosmetico appropriato.

Con la spatola viso possiamo ottenere una pulizia della pelle in profondità senza la fastidiosa strizzatura ed in maniera piacevole.

E' indicata nella pulizia del viso serale per rimuovere ogni traccia di impurità da make up o da smog o come preparazione alla veicolazione transdermica del cosmetico specifico. L'azione di vibrazione ultrasonica consente il distacco "per spinta" delle cellule morte eliminando anche i residui cosmetici e le impurità depositate nei pori dilatati. Con la vibrazione si sollevano le creste delle membrane delle "cellule morte" in eccesso, liberando uno strato di corneociti più giovane (turn-over cellulare) e rendendo la pelle più fine e luminosa.

Progettata e testata per un utilizzo quotidiano, sfrutta il potere dell'elettroporazione per biorivitalizzare il tessuto cutaneo del viso e della delicata area del contorno occhi, favorendo la penetrazione in profondità del cosmetico più appropriato all'esigenza estetica specifica e individuale.

**2 minuti al giorno: questo è il tempo di utilizzo richiesto, garantiranno un viso sempre fresco e giovane, allontanando la comparsa delle rughe d'espressione o da esposizione alla luce Blu dei device.**



L'elettroporazione viso si esegue con uno speciale manipolo che, con l'ausilio di un campo elettrico a micro corrente, fa penetrare il cosmetico specifico all'interno della pelle aumentandone di molto l'efficacia. Il campo elettrico consente al cosmetico di essere attirato all'interno del tessuto.

**Il trattamento è indolore e ben tollerato da tutti.**

Migliora notevolmente la pelle segnata dal tempo e dai raggi UV (con rughe e macchie scure), o se la cute ha perso elasticità con un tono non più giovane.

**Il risultato finale è un effetto di Biorivitalizzazione senza aghi.**

Si possono trattare tutti gli inestetismi del viso dalle rughe, al tono della pelle, all'elasticità fino ad arrivare anche all'acne e a risolvere ogni problematica poiché fa assorbire in maggiore quantità e più in profondità qualsiasi cosmetico idoneo.

**VISO WOW HOME TECH**



**Dermasonic è il miglior alleato di bellezza per per ogni, poiché enfatizza l'efficacia del prodotto cosmetico domiciliare e potenzia i risultati dei trattamenti professionali, preparando la pelle nel modo migliore per ricevere tutti i benefici.**

## QUANTI ANNI HAI?

Ricordiamoci che:

### 22-25 idratare e proteggere

È presto per pensare all'invecchiamento, ma una pelle ben curata e protetta dal sole è la migliore garanzia per affrontare nel modo giusto gli anni a venire.

### 30-35 rinnovare

Prime rughette intorno agli occhi, perdita di luminosità, possibili macchie scure dovute agli ormoni (melasma). Non è invecchiamento vero e proprio, ma inizia a scattare una sorta di orologio biologico cutaneo. È il momento per favorire il rinnovamento cellulare.

### 40-45 rimpolpare

Prime alterazioni, la pelle appare più sottile e fragile, le rughe si accentuano, compaiono borse e occhiaie (anche a causa di stress e stanchezza, particolarmente sentiti in questo periodo della vita), palpebra superiore appesantita, qualche teleangectasia (la dilatazione dei vasi sanguigni) al centro del viso. È il momento di rimpolpare la pelle aumentando idratazione e tono cutaneo.



**50**

### rassodare

Rughe più marcate a causa dell'invecchiamento muscolare, la pelle perde il suo sostegno naturale, di conseguenza il contorno della mandibola e il profilo del viso cominciano a cedere e il collo si fa più lasso. È il momento dell'effetto "plumping", per stimolare la naturale produzione di collagene.

**55-60**

### stimolare

Rughe profonde, perdita di tono ai lati del viso. Con l'apporto di sostanze rimpolpanti si vanno ad aumentare collagene ed elastina.

**70**

### mantenere

La routine cosmetica prevede qualche coccola in più, creme-maschere da lasciare in posa tutta la notte, aumentando anche il tempo quotidiano di utilizzo del Dermasonic.

### E quindi, cosa aspettiamo?

**Un accurato check up professionale da parte dello Staff di ArgentoVivo e un'indagine epigenetica metteranno in luce le reali esigenze della nostra pelle e potremo quindi abbinare il giusto approccio estetico, senza troppi e inutili prodotti, alla tecnologia più amata dai medici estetici, per risultati subito visibili!!**

**54**

54 strategie per un corpo perfetto

... questi sono i vantaggi per i nostri clienti!

### I vantaggi di AV® Rimodellamento Anti-age

1. Programmi integrati con tecnologie e phytocosmesi personalizzati in funzione del metabolismo, dell'età biologica della pelle, della predisposizione strutturale e dell'obiettivo desiderato dal cliente per un corpo naturalmente rimodellato in meno di 12 sedute.
2. Tutti i nostri programmi di estetica avanzata sono coperti dalla GARANZIA 100% EFFICACE, infatti, se entro il secondo trattamento il cliente non fosse soddisfatto, restituiamo tutto il costo del programma senza richiedere le motivazioni.
3. Mantenimento dei risultati nel tempo grazie al Programma Annuale di Bellezza personalizzato con Check-up Epigenetico ad ogni cambio di stagione.



**dicono di  
noi**

Con il trattamento Viso Perfetto Senza Rughe, ho notato fin dalle prime applicazioni, la mia pelle diventare liscia e morbida.

Marzia ha studiato un programma domiciliare perfettamente adatto a me e l'applicazione di prodotti mirati è stata piacevole e molto facile da rispettare, perché strutturata secondo il mio stile di vita.

I prodotti, specifici per le mie esigenze e non generici, hanno ingredienti attivi particolari per la mia fascia d'età e i miei inestetismi e la loro texture è piacevole e molto veloce nell'essere assorbita. Mi fanno venire voglia di prendermi cura del mio viso tutti i giorni!

Ho trovato fondamentale la professionalità e il Check up approfondito che è stato fatto all'inizio del programma. E come vengo seguita e monitorata costantemente!

E' un percorso che consiglierei a tutte le mie amiche e i miei familiari perché troverebbero la soluzione perfetta per loro!

**Chiara**



**PROGRAMMA  
VISO PERFETTO**

Trattamento liftante e ultraprotettivo, distende la pelle grazie ad un prezioso attivo derivato dall'alga laminaria che rigenera la pelle in profondità. Inoltre gli estratti di una rara qualità di Cacao bianco, proteggono la pelle dall'invecchiamento indotto dalla luce Blu derivante dai dispositivi elettronici. Pelle protetta, liftata e senza rughe in pochi semplici gesti.

**54 STRATEGIE PER UN CORPO PERFETTO**



## Rigenera la tua pelle e *rendila perfetta* con le vitamine della bellezza

Settembre, per la maggior parte delle persone, è un mese di passaggio: denota la fine dell'estate, o quanto meno la fine del periodo più spensierato dell'anno, dove ci dedichiamo alle cose che ci piacciono, andiamo in vacanza, facciamo sport all'aperto e passiamo più tempo nella Natura.

In questo mese di passaggio ci portiamo dietro tanti bei ricordi che ci serviranno da "carburante" per i mesi invernali, ma sfogliamo anche una bellissima abbronzatura, più o meno intensa in base al tipo di pelle, che ci testimonia il passaggio dell'estate.

**....e ora?** Riprendiamo la nostra routine lavorativa e di vita e, dopo un po', ci risvegliamo come da un bel sogno, e cominciamo a notare che il Sole, oltre all'abbronzatura, ha lasciato sulla nostra pelle dei segni di invecchiamento che prima non vedevamo. Il Sole è, purtroppo, uno dei più grandi acceleratori dell'invecchiamento cellulare e responsabile del cosiddetto Photoaging.

*Non piace a nessuno sentirselo dire, perché un bel colore dorato sulla pelle dona a tutti, ma è spesso colpa dell'esposizione solare se dimostriamo più anni di quelli che abbiamo!*

Inoltre è facile cominciare a notare un po' di ritenzione in più, la cellulite che peggiora, la pelle che non è più sana e tonica e si è anche più soggetti a piccole malattie da raffreddamento.

### Perché succede tutto questo e così velocemente?

Se non abbiamo preparato e protetto la pelle in modo adeguato durante l'estate, essa avrà perso la sua vitalità e sarà diventata spessa e ruvida nel tentativo di proteggersi dai raggi UV. Inoltre ci ritroviamo con un organismo intossinato dai piccoli eccessi dell'estate: un'esposizione solare prolungata, qualche cena o aperitivo in più, dormire meno, un'attività sportiva maggiore, una sudorazione

molto abbondante....sono tutti fattori che possono aver accumulato scorie e tossine all'interno dell'organismo. E finché non le avremo smaltite, il nostro corpo sarà "appesantito e rallentato" nei suoi processi rigenerativi.

L'abbronzatura che tanto desideriamo durante l'estate, non è altro che un meccanismo di difesa messo in atto dal nostro corpo per proteggersi dall'aggressione dei raggi UV che arrivano dal Sole. I raggi UV-B non penetrano in profondità, ma sono i responsabili della produzione di una maggiore quantità di melanina che dà il colore più scuro alla pelle, di un maggior ispessimento dello strato più superficiale della pelle stessa e, nello stesso tempo, stimolano la produzione di infiammazioni che portano dal semplice eritema fino alla più pericolosa scottura.

Il colore più scuro e il maggior spessore della pelle servono per evitare di far passare una quantità eccessiva di radiazioni solari, potenzialmente dannose per tutti i radicali liberi che possono creare. Questa protezione che crea la pelle stessa, ci mette circa 72 ore per strutturarsi. La formazione di eritemi o scotture ci mette in media 24/48 ore per manifestarsi e, in questo lasso di tempo, la nostra pelle non ha ancora formato la sua propria protezione. E' dunque questo il momento in cui riceviamo il maggior numero di danni se non utilizziamo i corretti filtri solari: l'infiammazione e il calore inducono una grossa perdita di acqua nel tessuto e quindi la pelle si disidrata, diventando ruvida ed evidenziando piccoli segni di espressione che prima non c'erano.

I raggi UV-A, meno dannosi, ma più "subdoli" arrivano fino al derma, la parte della nostra pelle deputata a garantirci l'elasticità e la deformabilità del tessuto cutaneo. In questa sede incontreranno strutture abbastanza fragili come il collagene, l'elastina i piccolissimi capillari sanguigni e linfatici, deputati al nutrimento e alla "pulizia" della pelle. Gli UV-A portano meno energia degli UV-B, ma arrivano sulla terra in quantità quasi mille volte superiore agli UV-B. È proprio la loro quantità che li rende dannosi. Nel derma danneggiano le nostre fibre di sostegno facendo perdere il tono al tessuto che diventa più lasso; nel derma creano una costante vasodilatazione sui capillari che farà perdere loro la capacità di un efficace trasporto di nutrienti e di materiale di scarto da eliminare, congestionando il tessuto e facendo peggiorare l'evidenza della couperose in chi ne è soggetto. Insomma, provocano un invecchiamento visibile più marcato: il cosiddetto invecchiamento fotoindotto!

**Avete mai notato come le persone che si espongono pochissimo al sole mantengano una pelle molto più giovane a lungo?**

Questo non vuol dire che dobbiamo rimanere diafani per tutta la vita: il sole fa bene perché stimola la vitamina D, ci dà allegria e....l'abbronzatura ci fa sembrare più sani e più belli, camuffando un po' anche gli inestetismi della pelle!

*La soluzione c'è: impariamo a preparare la pelle all'esposizione solare e a curarla nel modo adeguato al rientro delle vacanze con un approccio a 360° che comprende interventi estetici e la giusta alimentazione*



**1** La prima cosa da fare è eliminare l'eccesso di cellule morte che il nostro corpo ha prodotto per proteggersi dal sole: questo "spessore" eccessivo impedisce di far passare la giusta quantità di sostanze funzionali che noi portiamo sulla pelle, anche attraverso il prodotto cosmetico migliore del mondo!

Un trattamento Rinnovalift, a base di una sinergia di 7 alfa idrossi acidi sapientemente dosati dai laboratori di ricerca Vagheggi, renderà la pelle morbida e setosa, uniformando il colore e diminuendo l'evidenza di eventuali macchie solari, esalterà il colore dell'abbronzatura fissandolo e facendolo durare più a lungo e, soprattutto, renderà la pelle una sorta di "spugna" in grado di ricevere tutte le sostanze idratanti, nutrienti e tonificanti, indispensabili per la sua bellezza.

**2** Secondo; dobbiamo fornire anche dall'interno le vitamine e le sostanze più indicate per rigenerare velocemente la pelle, mettendo in luce tutto il suo splendore. La vitamina C, il collagene, la Biotina (conosciuta anche come Vitamina H) e, in generale tutte le vitamine del gruppo B, sono fondamentali per la salute della pelle. Sono tutte sostanze idrosolubili, cioè che si sciolgono nell'acqua e per questo motivo il nostro corpo non riesce a creare una scorta, ma vanno rinnovate ogni giorno, soprattutto in un periodo come questo, dove la pelle ne ha estremo bisogno.





**Biotina C Plus** è un integratore che apporta all'organismo le dosi giornaliere consigliate di Vitamina C, indispensabile per la formazione di nuovo collagene e potente anti ossidante, di collagene, per sostenere il fissaggio dell'idratazione e Biotina che funziona da co enzima in numerose reazioni metaboliche, soprattutto per quanto riguarda la sintesi proteica. La Biotina preserva la salute della pelle, ma è anche consigliata per mantenere capelli e unghie sani e forti: altri due punti fondamentali della bellezza di una persona che durante l'estate possono subire qualche danno.



**Vitamina B Plus** è invece una sinergia a rilascio graduale in 8 ore, di tutte le vitamine del gruppo B, le più importanti per la rigenerazione di tutti i tessuti da quello muscolare, a quello osso passando naturalmente dal tessuto cutaneo. Le vitamine del gruppo B sono indispensabili per i processi metabolici e, oltre a favorire una più veloce rigenerazione della pelle, sono in grado di dare una maggiore carica energetica, facendoci sentire più attivi e dinamici.

**Rinnoviamo la pelle dall'esterno con i giusti consigli della nostra Wellness & Beauty Concierge di Fiducia e sosteniamo anche dall'interno questo processo di rigenerazione. Questo ci permetterà di godere dei benefici dell'estate senza nessun rimpianto con una pelle che risplende di giovinezza!**

Ma abbiamo accennato in precedenza anche a tossine e ritenzione. Cosa succede durante l'estate che ci porta ad avere queste problematiche?

Il Sole sicuramente, come abbiamo già ampiamente detto, crea in tutto il nostro corpo un'enorme quantità di "radicali liberi", particelle cariche di un eccesso di energia che danneggiano le strutture con cui entrano in contatto, creando scorie da eliminare.

La maggiore attività fisica, alla quale il bel tempo ci spinge, fa sì che si formino più scarti da dover eliminare: l'attività muscolare richiede quantitativi di nutrienti maggiori che produrranno più scorie.

Un'alimentazione magari non sempre corretta per qualche aperitivo o cena in più con gli amici può portare a formare qualche tossina in più.

...e poi, si suda molto di più e si perdono tanti sali minerali, indispensabili per mantenere il giusto grado di alcalinità all'interno del nostro corpo che andrà invece incontro ad un fenomeno più o meno grave di acidosi.

Un corpo appesantito da scorie acide è più predisposto al sovrappeso e alla cellulite. In questo stato le tossine accumulate tendono ad essere immagazzinate nel tessuto connettivo e lì ristagnano in attesa di essere eliminate. Ma il loro eccesso favorisce l'accumulo di liquidi e ritenzione e di grasso. Per favorire l'eliminazione di questi ristagni occorre mantenere il pH del corpo ad un giusto livello di alcalinità.

Oltre ad un'evidenza sul tessuto cutaneo, dove peggiorano gli inestetismi, ne risentono purtroppo anche gli organi del sistema immunitario, i quali vengono indeboliti dall'aggressione di un ambiente più acido e dalla demineralizzazione e non ci proteggono più adeguatamente.

**Se vogliamo quindi mantenere il nostro organismo in perfetta forma e non cadere nella stanchezza e nel peggioramento di adipi e cellulite, è assolutamente necessario partire dalla DETOSSINAZIONE**

E allora, **via le tossine dalla pelle** come primo step, attraverso un trattamento al sale del mediterraneo che consente l'eliminazione dell'eccesso di cellule morte superficiali, ma soprattutto attiva gli scambi osmotici e attira verso l'esterno i liquidi stagnanti carichi di tossine presenti nella nostra pelle. Immediatamente percepiremo benessere e leggerezza e ritroveremo una pelle setosa e morbida che manterrà il suo colore ambrato per molto tempo. Inoltre remineralizziamo l'organismo portando la giusta quantità di Sali minerali alcalini come calcio, potassio e magnesio, che tamponano l'acidità, riportando l'organismo al suo naturale equilibrio.



**Cal Mag D Plus** permette una alcalinizzazione veloce e un reintegro totale dei minerali persi durante l'estate, predisponendo il nostro corpo ad un passaggio ideale alla stagione autunnale, tenendo sotto controllo i peggioramenti estetici.

**Con i giusti accorgimenti, l'arrivo dell'autunno non ci troverà impreparati e i nostri ricordi dell'estate saranno solo belli e rilassanti perché non avranno lasciato nessun segno sulla nostra pelle!**

## INIZIA A BRILLARE

Cancella le imperfezioni della pelle con il nuovo programma **Corpo Perfetto** senza macchie.

**provalo a soli 45€ anziché 90€**

## PELLE SENZA MACCHIE SPECIALE CORPO SETTEMBRE

### PROGRAMMA CORPO PERFETTO

Trattamento total body ad azione profonda esfoliante che grazie al peeling acido e alla miscela di pre-

ziosi peptidi, rigenera e litta la pelle migliorandone il livello di tonicità e ed esaltandone l'abbronzatura.

**39€**

**dicono di  
NOI**

Per anni ho cambiato prodotti cosmetici di ogni tipo: consigliati dall'estetista, da amici e parenti, da riviste e pubblicità.....ma la mia pelle rimaneva "ruvida", secca, estremamente sensibile.

Sono giovane, volevo una pelle liscia che dimostrasse la mia età e non più anni di quelli che ho! Con il trattamento Viso Perfetto Senza Macchie, ho notato fin dalle prime applicazioni, la mia pelle cambiare e diventare elastica, morbida e meno soggetta ad arrossamenti improvvisi.

Lo Staff di ArgentoVivo ha studiato un programma domiciliare perfettamente adatto a me e l'applicazione di prodotti mirati e integratori straordinari (di cui non conoscevo l'esistenza) è stata piacevole e molto facile da rispettare, una volta che mi hanno spiegato esattamente cosa fare, ma soprattutto perché lo devo fare.

I prodotti consigliatimi sono specifici per le mie esigenze e non generici, hanno ingredienti attivi particolari per la mia fascia d'età e i miei inestetismi e la loro texture è piacevole e molto veloce nell'essere assorbita. Finalmente mi fanno venire voglia di prendermi cura del mio viso tutti i giorni! Ho trovato fondamentale la professionalità e il Check up approfondito che è stato fatto all'inizio del programma. E anche come vengo seguita e monitorata costantemente con gentilezza e fermezza!

È un percorso che consiglierei a tutte le mie amiche e i miei familiari perché sono certa che troverebbero la soluzione perfetta per loro!

**Silvia Florioli**  
**silvia.florioli@yahoo.it**

### BOOSTER BODY LIFT

Azione modellante, tonificante con effetto lifting. Booster ad azione modellante e tonificante. Un amplificatore che, applicato localmente dopo gli altri prodotti della linea SIKELIA, potenzia l'azione urto con effetto tensore.

Un vero e proprio trattamento urto, da usare quando serve per ottenere risultati più appaganti rispetto a quelli che si otterrebbero con la beauty routine quotidiana.

La texture: Leggera, a rapido assorbimento, esperienziale. Consigliata a chi non vuole rinunciare a una pelle sempre tonica.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI SETTEMBRE RICEVERAI IN OMAGGIO IL TRATTAMENTO CORPO PERFETTO

12

54 STRATEGIE PER UN CORPO PERFETTO

# salviamo la faccia



La meditazione e il rilassamento salvano la faccia. Questo dicono molti esperti di psicodermatologia, la scienza che studia la correlazione tra emozioni e salute della pelle

## LO STRESS TI FA BRUTTA

Avete mai provato a guardarvi allo specchio la mattina, dopo una notte trascorsa riposando serenamente? I lineamenti sono ben distesi, quelle piccole rughe antipatiche sembrano scomparse... Eppure la sera prima, dopo un'intensa giornata lavorativa e lo svolgimento delle mansioni casalinghe, lo specchio restituiva un'immagine molto diversa e decisamente meno gradevole.

Ecco quindi che si rivela fondamentale utilizzare delle tecniche di rilassamento che contrastino lo stress e ridiano serenità. Ma la vera novità non sta in questo, ma piuttosto nell'applicare delle tecniche mentali specifiche per la bellezza, capaci di donare alla pelle una sferzata di prana, l'energia vitale sottile.

**Ma come influenza lo stress sulla salute della pelle? E come si può renderla più sana e luminosa con Tecniche di Rilassamento?**

Si può, perché anche solo un maggiore apporto di ossigeno rende le cellule più ricettive, mentre imparare a dominare le emozioni riduce di molto l'azione del cortisolo.

Poche ore di sonno e il colorito appare spento, alimentazione diversa dal solito, più ricca di tossine ed ecco comparire imperfezioni come acne, rossori, occhiaie e borse.

Anche stress e malessere psichico si rivelano attraverso la pelle e tutto questo ha una spiegazione scientifica: il sistema nervoso, infatti, e la pelle sensibile sono correlati e quando il corpo è sotto pressione rilascia il cortisolo, detto anche "ormone dello stress".

Dunque la pelle si infiamma e sensibilizza diventando più debole, come mostrano appunto le ricerche condotte dalla psicodermatologia, un settore della dermatologia che studia proprio l'interazione tra emozioni e pelle e le cause che le prime producono sulla salute in generale.

**Secondo uno studio condotto da ricercatori della Carnegie Mellon University, facendo meditazione consapevole per 25 minuti e per 3 giorni di fila, si può alleviare lo stress.**

Inoltre, la respirazione profonda, apportando una quantità maggiore di ossigeno al corpo, dunque anche alle cellule della pelle, contribuisce a eliminare tossine e a renderla più luminosa e sana, come dopo un buon riposo, funzionando come una sorta di siero o booster.

**Un organismo ben ossigenato non fa mancare nulla alla cute, che si mantiene così più bella.**



Ecco, spiegata in **3 semplici mosse**, una TECNICA PER UNA RESPIRAZIONE ATTRAVERSO TUTTI I PORI.

- ✓ 1. Seduti o sdraiati comodamente, occhi chiusi, concentrazione sul corpo e sul respiro. Percepire l'aria fresca che entra e quella calda che esce.
- ✓ 2. Immaginare di respirare attraverso la tiroide e percepire sul collo l'aria fresca in entrata e quella calda in uscita.
- ✓ 3. Ampliare ad altre parti del corpo la percezione di questo ingresso/uscita dell'aria fresca/calda.

Anche l'atteggiamento mentale nei confronti del nostro aspetto estetico può avere ripercussioni. Per prima cosa bisogna imparare ad accettarsi per quello che si è. Non è pensabile a 40 anni avere lo stesso aspetto di una ventenne, ma di certo non dobbiamo neanche sembrare delle centenarie!!

E se questo è il caso, tingersi i capelli non inganna nessuno, ma può aiutare a sentirsi meglio!

**Comunque meglio avere prima di tutto un atteggiamento positivo verso se stessi e poi... meditare per il viso!**

Ci sono studi che stanno dimostrando che meditare più o meno abitualmente permette di migliorare molti aspetti della nostra vita. E non si tratta solo di benefici legati alla mente. Studi scientifici stanno dimostrando che meditare ha benefici tangibili anche sul nostro corpo fisico.

**Vediamo di seguito un elenco di 10 benefici approvati dalla scienza e dimostrati attraverso studi condotti in tutto il mondo.**

### 1. Ha effetto antinfiammatorio

I processi infiammatori che si sviluppano all'interno dell'organismo possono creare disturbi di salute di diversa entità, come dolori muscolari o articolari, che se non trattati in tempo, rischiano di diventare cronici. Secondo diversi studi, la meditazione intensiva ha il potere di agire sulle molecole che accendono l'infiammazione. Agisce infatti direttamente sul sistema nervoso simpatico, facilitando il rilascio di sostanze antinfiammatorie.

### 2. Ha effetto antidolorifico

Oltre a spegnere le infiammazioni, meditare ha effetto analgesico. Lo dimostrano alcune scansioni cerebrali fatte alle persone che meditano abitualmente: in queste persone le immagini hanno messo in evidenza una riduzione delle connessioni cerebrali fra la corteccia anteriore cingolata e la corteccia prefrontale. In altre parole, questa diminuzione riguarda le associazioni dei sentimenti negativi che rendono il dolore fisico ancora più insopportabile. Chi medita continua a sentire dolore, non ne diventa immune, ma cambia l'intensità.

### 3. Migliora la qualità del sonno

I disturbi del sonno sono fra i più comuni oggi, sia fra gli adulti che anche, purtroppo, fra i bambini. Uno studio condotto su due gruppi di persone, uno dei quali praticava la meditazione e l'altro no, ha mostrato che il gruppo di persone che meditava riusciva ad avere un sonno più prolungato e benefico rispetto al gruppo che non meditava. Ciò succede perché la meditazione aiuta a bloccare tutti quei sentimenti e le emozioni che impediscono il sonno, come ansia o rimugino continuo. Aiuta inoltre a rilassare il corpo, sciogliendo le tensioni nervose che non fanno che ostacolare il rilassamento profondo. In questo modo la meditazione aiuta sia a dormire che ad avere tempi di riposo più lunghi e qualitativamente migliori.

### 4. Aiuta ad abbassare la pressione sanguigna

Avendo la funzione di agente rilassante, la meditazione promuove il rilascio di una sostanza, l'ossido nitrico, che ha azione di vasodilatatore. In questo modo il flusso sanguigno può scorrere senza ostacoli, riuscendo quindi a normalizzare la pressione. Una circolazione più veloce e ben distribuita garantisce più ossigeno e nutrimento a tutte le cellule, anche quelle della pelle.

### 5. Mantiene il cervello giovane

La meditazione è considerato lo sport per allenare il cervello, proprio come l'attività fisica allena i muscoli. La meditazione abituale rinforza letteralmente il cervello: secondo uno studio, dopo 8 settimane di meditazione, la materia grigia appare più spessa, soprattutto nelle aree che sono associate alla consapevolezza del proprio corpo e alla compassione per gli altri. Anche la parte della corteccia cerebrale che regola la concentrazione e la capacità decisionale appare più spessa.

### 6. Ha proprietà anti age

Gli studi hanno dimostrato anche che la meditazione funge da antirughe, perché rallenta il processo di invecchiamento. Si, perché mentre meditiamo il nostro organismo secerne la telomerasi, un enzima che protegge le strutture delle cellule, che se vengono danneggiate vanno incontro a deterioramento e invecchiamento.

### 7. Allevia i sintomi della menopausa

Lo yoga dovrebbe essere praticato da tutte le donne. Per i benefici che ha è facile intuire che può alleviare molti dei sintomi della sindrome premenstruale e anche della menopausa. Uno studio si è concentrato proprio su benefici della meditazione nelle donne in menopausa, mettendo in evidenza che coloro che la praticano hanno sintomi più ridotti, come le vampate o gli sbalzi dell'umore e i dolori muscolari.

### 8. Aiuta a liberarsi dalle dipendenze

La meditazione permette di sviluppare una forte disciplina mentale, che aiuta a liberarsi dalle dipendenze, contribuendo ad aumentare anche l'autocontrollo e la consapevolezza del proprio comportamento. Attraverso la meditazione, le persone imparano a reindirizzare la propria attenzione, aumentando la propria forza di volontà e potendo contare su un maggior controllo e conoscenza delle proprie emozioni. Questo permette loro di capire quali meccanismi si nascondono dietro le dipendenze, di qualsiasi tipo esse siano.

### 9. Stimola la gentilezza

In un mondo dove l'arroganza e la legge del più forte sono all'ordine del giorno, la gentilezza appare come una qualità rara. La meditazione aumenta i sentimenti positivi verso se stessi e gli altri, permettendo in questo modo di migliorare le relazioni con gli altri, che ne beneficiano in gentilezza, compassione e amore per se stessi e per gli altri. E proprio in questo mondo di rabbia, arroganza e prepotenza, la gentilezza diventa un atto sovversivo e rivoluzionario, in grado di lasciare gli altri positivamente impressionati.

### 10. Migliora la salute emotiva

La meditazione agisce riducendo ansia e stress e, allo stesso tempo, aiuta a sviluppare un punto di vista più positivo nei confronti della vita. Gli studi hanno dimostrato che può essere un aiuto naturale in quanti soffrono di disturbi dell'umore e depressione. Andando ad aumentare la risposta antinfiammatoria e a ridurre gli effetti delle citochine, le sostanze responsabili delle infiammazioni, ma anche dei peggioramenti dell'umore, la meditazione permette di sviluppare maggiore ottimismo e positività, guardando alla vita con maggiore fiducia.

*Meditation*



Visti i benefici non sorprende che la meditazione contribuisca ad aumentare la bellezza personale. D'altronde **le persone belle dentro si vedono perché lo irraggiano anche fuori**: sono quelle che hanno un carisma che ci attira, una bellezza che va oltre i canoni culturali, e coinvolge i modi e i gesti. Sono quelle persone che **irradiano un senso di calma e benessere** e che hanno uno sguardo gentile, mai affrettato o ansioso e disteso e luminoso a dispetto degli anni sulla carta di identità. Sono persone con cui si sta bene, perché hanno una centratrice che in qualche modo le fa sembrare un faro in mezzo alla tempesta di persone psicologicamente instabili e deboli.

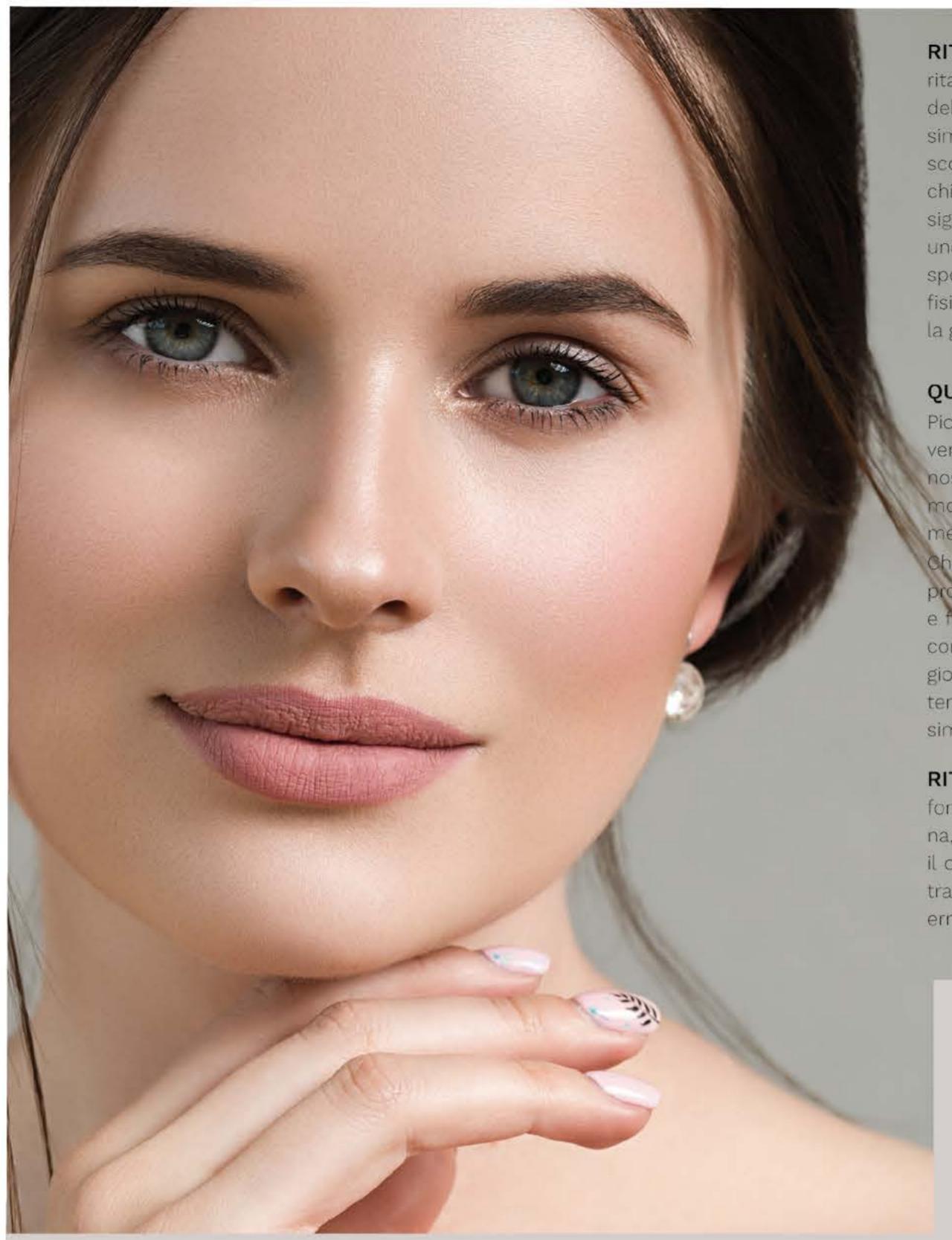
### DA DOVE COMINCIARE ALLORA

#### MEDITAZIONE PER IL VISO: ecco come fare in 5 mosse

1. Seduti o sdraiati, occhi chiusi, abbandonare ogni tensione.
2. Concentrarsi sulle diverse parti del viso e percepire il rilassamento progressivo. Partendo dalla fronte procedere verso gli occhi, le guance, la bocca e la mandibola fino a raggiungere il collo.
3. Abbandonare le emozioni accumulate e trattenute sul viso.
4. Respirare regolarmente, percependo il progressivo rilassamento della pelle.
5. Immaginare il proprio viso con una nuova luce e lineamenti distesi.

**Concentrarsi su questo nuovo aspetto per farlo proprio e cercare di mantenerlo il più a lungo possibile.**

**Bastano 5/6 minuti al giorno!**



**RITUALI DI BELLEZZA:** i rituali quotidiani, cioè il tempo che ritagliamo per noi stessi è fondamentale per eliminare una parte dello stress quotidiano ed hanno virtù anti age. Il rito è un'azione simbolica che si ripete secondo costanti. I gesti che lo costituiscono, gli oggetti che possono entrare in gioco quando lo pratichiamo, i movimenti che scegliamo di dedicargli non hanno il significato che attribuiamo loro abitualmente, ma ne acquistano uno nuovo, potremmo dire "Superiore". Questi sono i caratteri speciali che lo rendono così prezioso e potente, sia sul piano fisico sia su quello mentale e psicologico. Avere dei riti durante la giornata sottrae i giorni alla banalità.

#### QUALI POSSONO ESSERE

Piccole cose di tutti i giorni alle quali possiamo attribuire attraverso la ritualità "poteri" riassorti e anti age. Pensiamo solo alla nostra beauty routine del mattino e della sera, gesti che compiamo tutti i giorni in modo meccanico, ma che potrebbero assumere significati e proprietà assolutamente uniche.

Chiediamo al personale esperto di ArgentoVivo quali sono i prodotti più indicati alla nostra pelle, dalla pulizia fino alla "cura", e facciamoci spiegare quale rituale più adatto è bene utilizzare come sequenza e gesti di applicazione...e poi ripetiamoli ogni giorno, dando loro il valore di un prezioso momento fuori dal tempo, solo per noi e per il nostro benessere. Vedremo in brevissimo tempo la differenza.

**RITUALI PROFESSIONALI DI RILASSAMENTO:** per le più fortunate che riescono a ritagliarsi qualche ora per sé a settimana, profondi e lussuosi massaggi al viso o, meglio ancora a tutto il corpo, che eliminano tutte le tensioni dello stress, infondono tranquillità e distendono i tratti del viso, facendo irradiare all'esterno la nostra ritrovata bellezza interiore.



Cogliamo tutte le opportunità di rilassamento che ci sono più congeniali, cerchiamo di mangiare cibi salutari con grande abbondanza di verdura fresca e frutta e facciamoci guidare da personale professionale nella scelta di rituali semplici e adatti al nostro stile di vita, per mantenere e ritrovare un viso liftato e giovane che rifletta la nostra ritrovata bellezza interiore.

**BELLI RILASSATI**  
Rilassati con il nuovo trattamento phyto-detox del programma **Viso Perfetto**.  
provalo a soli **45€** anzichè 90€

**RELAX**  
SPECIALE VISO NOVEMBRE

**PROGRAMMA VISO PERFETTO** Trattamento ideale per "cocolare" tutte le pelli, anche le più delicate. Una cascata di olii preziosi nutre in profondità la pelle, distendendone i tratti. Il particolare estratto di Croco preveiene la comparsa delle piccole rughe, ritardando i fenomeni dell'invecchiamento. Per una pelle setosa e morbida.



# ACHILLE CAROSI

Osteopata, Kinesiologo, Posturologo

#### L'ALIMENTAZIONE PER IL BENESSERE

Sulla terra non esistono due individui identici, ma solo simili.

La "costituzionalità" è stata da sempre un elemento di differenziazione: questo è stato il motivo che mi ha spinto ad approfondire e comprendere il funzionamento della macchina umana. L'ho fatto ricercando non il protocollo uniforme per tutti, ma calibrando e personalizzando la soluzione su ogni singolo individuo.

L'osteopatia e la kinesiologia applicata permettono tutto questo, rifiutando un protocollo che massifica e che tratta ogni paziente allo stesso modo.

Laureato in SCIENZE MOTORIE.

Laureato in OSTEOPATIA.

Laureato in KINESIOLOGIA APPLICATA.

Da oltre 30 anni si occupa di salute, benessere e problematiche osteo-muscolari. **Esperto in KINESIOLOGIA APPLICATA, MEDICINA CLASSICA CINESE e NATUROPATIA**, si è sempre occupato di **ALIMENTAZIONE NATURALE** e di **SALUTE** intesa come modifica dello stile di vita e consolidamento dello stesso attraverso protocolli alcalinizzanti e detossificanti ad personam.

**CHIEDI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA PRESSO ARGENTOVIVO PER RITROVARE E MANTENERE IL TUO BENESSERE!**

[www.centrostudiiliade.it](http://www.centrostudiiliade.it)

## Corpo perfetto senza cellulite anche in inverno

Abbiamo "solcato" i mari, abbiamo attraversato spiagge affollate, frequentato piscine o bellissime SPA in montagna. Abbiamo semplicemente fatto sport all'aria aperta o passeggiato in bellissime città d'arte. Tutto questo in costume da bagno o con capi d'abbigliamento freschi e ridotti, come è tipico dell'estate.

E quanti corpi perfetti abbiamo visto? E quanti invece con qualche chilo di troppo o con gambe non perfette perché afflitte da cellulite? E ci siamo dette che assolutamente non avremmo mai voluto diventare così.

E poi ci guardiamo allo specchio e ci paragoniamo alle persone che abbiamo visto in spiaggia, belle e non, e ci ripromettiamo che non arriveremo più all'estate successiva impreparate. Ci diciamo che andremo in palestra con regolarità, che mangeremo benissimo per tutto l'inverno e non ci faremo più cogliere di sorpresa. Non cederemo più alla pigrizia data delle giornate con poca luce e dal freddo che avanza, perché non vogliamo che le nostre gambe siano attaccate dalla odiosissima cellulite.

Torniamo così al lavoro cariche di aspettative positive verso noi stesse, torniamo alla nostra routine quotidiana, ai problemi di sempre, allo stress delle giornate programmate minuto per minuto e cominciamo a dimenticarci i nostri buoni propositi. Inoltre i vestiti cominciano a diventare molto più coprenti e quindi camuffano bene e piano piano ci lasciamo avvilluppare dalla pigrizia e dal pensiero che – tanto da qui alla prossima estate c'è tanto tempo - e in questo modo lasciamo spazio agli inestetismi di ritornare, facendoci sentire insicure del nostro corpo, in primo luogo, e facendoci sentire in colpa per non aver rispettato le nostre decisioni.

**Questo diventa un circolo vizioso, difficile da spezzare, se non quando, ritornando la bella stagione, ci sentiamo obbligate ad affrontarlo!!**

Eppure tutte abbiamo paura della cellulite, perché colpisce la maggioranza delle donne e ormai sappiamo essere un inestetismo complesso che coinvolge, non solo l'alimentazione, ma il quadro ormonale, l'attività fisica, la quantità di acqua introdotta giornalmente, le abitudini sane o malsane delle nostre giornate. Purtroppo sappiamo anche che è un inestetismo che non si sconfigge, perché legato prevalentemente al fatto proprio di essere donne, ma si può tenere sotto controllo, con la costanza e i giusti consigli in base alla specifica struttura fisica e alle specifiche abitudini di vita.

**Diciamo che: chi la conosce, la evita!  
O almeno, la controlla**

*“E poi ci guardiamo allo specchio e ci paragoniamo alle persone che abbiamo visto in spiaggia ,”*



Diamoci degli obiettivi semplici, facili da mantenere, ma che ci diano la possibilità di sentirsi in perfetta armonia con il nostro corpo in ogni momento dell'anno.

### Ricordiamoci che la "cellulite" ha quattro fattori scatenanti di base:

1. la ritenzione idrica,
2. una microcircolazione sanguigna non perfetta,
3. l'eccesso di peso
4. l'atonia dei tessuti.

**1 Il Sistema linfatico** è il primo responsabile della formazione degli **edemi e dei ristagni** che sono l'inizio del processo di formazione della cellulite. Se siamo in presenza di ristagni vuol dire che stiamo trattenendo liquidi anziché disperderli e questi infiltrati nei tessuti diventano un peso, una forma di intossicazione, da cui ha origine il fenomeno della "buccia d'arancia".

Inoltre, in "medicina energetica", l'acqua è legata ai reni e i reni sono la fonte della nostra energia vitale e la sede della gioia di vivere: un ristagno d'acqua e un imperfetto funzionamento dei reni è legato ad uno squilibrio emozionale e l'emozione che più manda in crisi i reni è la Paura.

Paura di affrontare cose nuove, cambiamenti o di ritornare ad una condizione lavorativa che non ci soddisfa...Emozioni abbastanza frequenti con il ritorno dalle vacanze.

Inoltre, questo ultimo anno e mezzo ci ha riempito di paura legate alla diffusione del Covid-19. Il tessuto infiltrato e gonfio, dal punto di vista emotivo, diventa quasi una forma di barriera difensiva. Ridurre gli edemi e tenerli sotto controllo, ci permette di limitare o evitare, innanzitutto, la comparsa o il peggioramento della cellulite, ma, in secondo luogo, ha anche un valore simbolico importante che è quello di far tornare a scorrere liberamente l'energia nel nostro corpo, recuperando uno slancio vitale che ci permetterà di affrontare molto meglio la stagione invernale, già fredda e oscura di per sé!

#### Come possiamo affrontare la ritenzione senza stressarci troppo?

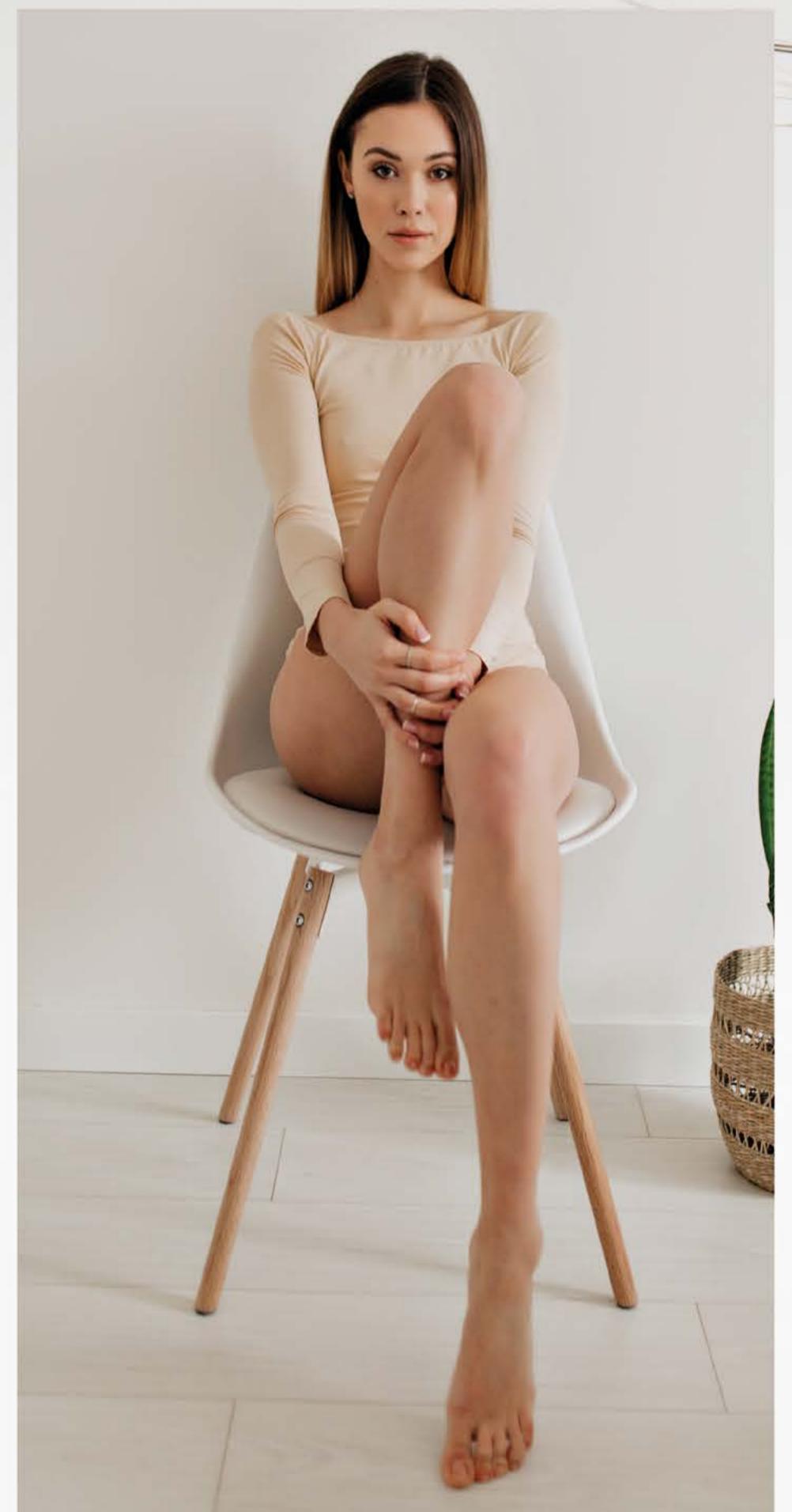
Sappiamo tutti che bere tanta acqua ci aiuta moltissimo a mantenere il nostro corpo depurato, ma con l'arrivo dei primi freddi si sente meno il desiderio di bere per dissetarsi. Allora approfittiamo invece di piacevoli tisane calde che ci riscaldano anche dall'interno e ci permettono di bere liquidi. Ad esempio la profumata Tisana Body Key, a base di erba mate, citronella, **tè verde, foglie di ortica, paglia di avena verde, rooibos, radice di liquorizia**, è un ottimo supporto al drenaggio dei liquidi in eccesso e alla depurazione dei tessuti. Riattiva il sistema linfatico, **stimola il metabolismo ed è un momento di "coccola" quotidiano** durante le giornate fredde e grigie che non richiede sforzi particolari da parte nostra.



Un'ottima prevenzione alla manifestazione della Buccia d'Arancia è anche concedersi un'ora alla settimana per se stesse per rilassarsi e ritrovare energia e leggerezza degli arti inferiori attraverso l'esperienza e la competenza degli operatori di ArgentoVivo: sapienti manualità drenanti e rituali con il sale del mediterraneo che purifica la pelle e attiva l'eliminazione dei liquidi e delle tossine superficiali. Piacevoli bendaggi a base di alghe rosse che favoriscono l'eliminazione dei ristagni profondi e stimolano la microcircolazione.

**CORPO perfetto**  
Percorsi specifici studiati appositamente per ogni una di noi, dopo un'attenta analisi delle esigenze individuali che ci accompagneranno durante la stagione invernale facendoci sentire sempre piene di energia e sicure di noi stesse.

**2 Il Sistema venoso** superficiale è un altro dei responsabili della comparsa della cellulite se non ce ne prendiamo cura. Ricordiamoci che il sangue venoso di ritorno, responsabile dell'eliminazione di tutte le scorie gassose del nostro organismo, ha come unica pompa il movimento fisico e l'attività muscolare. Se ci muoviamo poco tende a rallentare il suo lavoro di detossinazione e i capillari più piccoli e superficiali perdono elasticità e diventano visibili in superficie.



Questo vuol dire che nell'organismo si accumuleranno ancora più tossine che sono l'anticamera, insieme alle stasi linfatiche, della cellulite. Inoltre la microcircolazione peggiorerà sempre di più se non facciamo qualcosa per sostenerla e si instaura un circolo vizioso che porterà ad una cellulite a stadi avanzati, con gli odiosi "buchi" della pelle a Buccia d'Arancia ben visibili. Che questo peggioramento dipenda dalla circolazione è facilmente riconoscibile: il sangue mantiene la nostra pelle ad una temperatura corporea stabile e calda, mentre nelle zone dove è presente la cellulite a stadi avanzati, possiamo sentire il tessuto freddo, proprio perché la circolazione è molto scarsa.

Noteremo anche la pelle delle gambe molto secca e addirittura, a volte, desquamante; una perdita di elasticità che mette ancora più in evidenza gli inestetismi e, spesso anche gambe violacee e dolenti, soprattutto quando c'è molto freddo, indice di una circolazione abbastanza compromessa.

Ma anche in questo caso possiamo affrontare il problema in modo abbastanza semplice, ma efficace. In modo da mantenere le nostre gambe e il nostro organismo in generale in perfetta salute. L'autunno e l'inverno sono le stagioni in cui lavoriamo di più ed abbiamo la necessità di affrontarle cariche di energia, senza essere continuamente ammalate.

Prendersi cura della detossinazione e della circolazione vuol dire anche favorire un sistema immunitario attivo e non solo mantenere la nostra forma fisica al top!

Ci sono molti integratori che ci possono venire in aiuto: tutto ciò che rinforza le pareti dei capillari e mantiene l'organismo sgombro da accumuli di tossine. L'alta concentrazione di Mirtillo biologico e Vitamina A in questa preziosa formulazione, permettono di sviluppare una forte azione antiossidante riducendo l'accumulo di tossine.

I polifenoli del mirtillo sono noti da secoli per la loro azione protettiva sulla microcircolazione che è uno dei fattori più compromessi nella cellulite.

Inoltre la vitamina A favorisce la rigenerazione del tessuto cutaneo rendendolo più tonico contrastando l'evidenza della buccia d'arancia.

2 capsule a giorno sono sufficienti per ottenere benefici.

È noto che il cardo mariano protegge il fegato e stimola la sua funzione disintossicante, inoltre facilita la digestione e aiuta l'organismo a purificarsi contrastando il ristagno di tossine tipico della cellulite.

La concentrazione di Tarassaco presente nella formula, stimola la diuresi e favorisce l'eliminazione di liquidi e tossine in eccesso: problema primario della cellulite. La curcuma tiene sotto controllo i piccoli fenomeni infiammatori che spesso accompagnano la cellulite.

2 capsule al giorno mantengono il fegato e il sistema linfatico perfettamente attivi e mantengono sotto controllo i piccoli fenomeni infiammatori che possono indebolire la microcircolazione.



*Sicuramente anche in questo caso essere seguite da una consulente esperta e concedersi un'ora alla settimana per la propria salute, oltre che per la propria bellezza mantiene basso il nostro stress e alta la nostra autostima!*

54

54 strategie per un corpo perfetto

... questa è il nostro segreto magico !

Il segreto magico del metodo AV® Rimodellamento Anti-age, è una vera e propria liposuzione non chirurgica con cosmetici effetto palestra e allenamento tono muscolare per un corpo naturalmente perfetto.

**3 L'eccesso di peso** non è direttamente collegato al fenomeno della cellulite perché anche le persone magre purtroppo ne soffrono, ma può essere una base di partenza elettiva da cui si può scatenare il fenomeno Buccia d'Arancia.

Autunno e inverno sono generalmente le stagioni che più minano il mantenimento del peso forma!! Il freddo stesso richiede al nostro corpo di mangiare cibi più sostanziosi e calorici per difendersi dalla rigidità delle temperature: questo è quello che "pensa" il nostro DNA poiché nel regno animale questo è un meccanismo di sopravvivenza importante. Gli animali in inverno tendono ad ingrassare e lo strato di grasso li protegge dalle temperature rigide. Per mantenere il loro corpo caldo, tutte queste calorie in più vengono consumate e in primavera sono nuovamente magri, non hanno depositi inutilizzati.

**Ma NOI?** In realtà noi non viviamo al freddo e non consumiamo queste grandi scorte di grassi per mantenerci caldi...abbiamo i riscaldamenti, anche nelle automobili! Quindi ricordiamoci, quando ci sediamo a tavola, che le quantità di cibo non devo aumentare e anche le quote di grassi si devono mantenere costanti: non abbiamo bisogno di un maggiore strato di grasso per sopravvivere e, soprattutto, ce lo ritroveremo dove non vogliamo alla prossima bella stagione.

Se a questo uniamo anche il fatto che il freddo e il buio ci rendono più pigri ed è più difficile uscire per fare attività fisica...il richiamo del divano e del calduccio di casa sono irresistibili... il connubio è deleterio!

Ma ricordiamoci che arriveranno anche le festività dove vorremmo indossare abiti meravigliosi e far vedere a tutti i nostri parenti e amici la splendida forma in cui siamo!

E allora, senza sforzarci di rimanere a dieta ferrea tutto l'inverno, cerchiamo semplicemente di controllare la qualità e la quantità del cibo che mangiamo. E pensiamo che fare attività fisica un paio di volte alla settimana, ci scarica delle tensioni del lavoro, mantiene più attivo il nostro sistema immunitario, più forte il nostro cuore, oltre a mantenerci in forma. Scegliamo magari attività di gruppo, dove ci divertiamo e stiamo anche in compagnia...diventerà più facile essere costanti.

**4 L'atonia del tessuto** è il colpo di grazia alla manifestazione dell'inestetismo della cellulite: più la pelle è atona più si vede la buccia d'arancia!

Se uniamo tutti i fattori visti fin qui, tossine, ristagni, cattiva circolazione, disidratazione, sovrappeso...è quasi scontato che la nostra pelle perda tono e compattezza. Durante la stagione invernale poi, il fatto di essere coperte dagli abiti, ci fa perdere la costanza di curare la pelle del corpo tutti i giorni. D'estate ci viene più naturale, perché siamo scoperte e vogliamo avere una pelle liscia e setosa.

Purtroppo l'inverno è molto più aggressivo sulla nostra pelle di quello che pensiamo e le cure quotidiane dovranno essere mantenute o addirittura potenziate, con prodotti mirati in base alle nostre esigenze. Se la pelle si mantiene elastica, morbida e vellutata...si vedono molto meno anche gli inestetismi della cellulite!

*Sono un sacco di cose da fare!  
Saremo in grado di rispettarle per avere la nostra fantastica ricompensa di gambe perfette l'estate prossima?*

**Ce la possiamo fare, magari non da sole, ma seguite da professionisti che oltre a sapere esattamente cosa ci serve, in base ai nostri obiettivi e al nostro stile di vita, ci rendano facile ricordarci tutti questi piccoli accorgimenti e ci facciano da Coach nello spronarci e nel ricordarci quale sarà la nostra ricompensa!!**

**Tutto questo lo potete avere con il servizio di Beauty Concierge di ArgentoVivo che studierà tutti i vostri percorsi invernali ad Hoc per un CORPO PERFETTO SENZA CELLULITE!**



In merito a questo, lasciamo parlare anche chi ha già testato i risultati di un programma personalizzato e non generico

dicono di  
noi

Dice Vanessa:

"Ho provato il programma corpo perfetto senza cellulite, ho visto da subito una differenza rispetto alle soluzioni provate fino ad ora, perché i risultati sono risultati visibili dalle prime applicazioni. Saranno stati gli attivi così efficaci che contengono, ma l'ho avvertito anche dalla qualità dei prodotti stessi, nell'applicazione e in come mi lasciavano la pelle."

La consulenza molto approfondita e la professionalità e competenza di Giorgia mi hanno fatto capire l'importanza di potenziare i risultati dei trattamenti in istituto con una regolare autocura quotidiana e mi ha anche spiegato come poter inserire tutto questo nella mia routine, nonostante sia già molto piena di impegni. Questo non lo aveva mai fatto nessuno, mi ha confezionato il programma in base al mio stile di vita ed ha reso le cose molto più semplici!"



cosevane@libero.it

Let's xmas



01 • 24  
DICEMBRE

# METTI LA BELLEZZA SOTTO L'ALBERO

Acquistando una Xmas Card da 75 euro, ricevi in omaggio un Xmas Luxury Massage da regalare.

## Salotto

Calendario Autunno 2021

È un supporto di grande valore! Proprio per questo consiglierei con fiducia questo percorso estetico a tutte le mie amiche che soffrono di cellulite. Sono sicura che troverebbero la soluzione ideale per loro. ...e adesso, finalmente, mi sento libera di poter andare in spiaggia con il mio nuovo mini beach wear!"

**SETTEMBRE**  
mercoledì 8 ore 20,30

**OTTobre**  
mercoledì 6 ore 20,30

**SETTEMBRE**  
mercoledì 22 ore 20,30

**OTTobre**  
mercoledì 20 ore 20,30

**NOVEMBRE**  
mercoledì 3 ore 20,30

**NOVEMBRE**  
mercoledì 17 ore 20,30

**BEAUTY AND THE CITY**



## SELFIE CONTROL

Per un corpo sempre in posa controlla le tue predisposizioni genetiche e recupera la tua naturale bellezza.

provalo a soli 45€ anziché 90€

## MAI PIÙ CELLULITE

SPECIALE CORPO OTTOBRE

PROGRAMMA CORPO PERFETTO

39€

**FANGO MOUSSE CELLULITE**  
VITAMINA C & co

Un fango mousse ad azione urto contro gli inestetismi della cellulite, che contrasta le adiposità e contribuisce a creare un nuovo equilibrio dei tessuti, migliorandone l'aspetto a buccia d'arancia. La vitamina E antiossidante protegge e permette all'estratto di alga Jania rubens di contrastare gli inestetismi da cellulite e di svolgere un'azione drenante.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI OTTOBRE RICEVERAI IN OMAGGIO IL TRATTAMENTO CORPO PERFETTO

Trattamento total body ad azione profonda esfoliante che grazie al peeling acido e alla miscela di preziosi peptidi, rigenera e lifta la pelle migliorandone il livello di tonicità e ed esaltandone l'abbronzatura.

ArgentoVivo  
ESTETICA AVANZATA CORPO

Per ogni acquisto effettuato per il Black Friday ArgentoVivo **omaggerà** un **massaggio antistress** per tutte le donne vittime di violenza o maltrattamenti.

PROVALO  
A PARTIRE DA

**€25**

ANZICHE 80€

## CORPO SENZA MACCHIE

come eliminare le scorie sulla pelle  
**spenta e opaca**

**PER MANTENERE UN CORPO GIOVANE E SANO SI DEVONO  
ELIMINARE LE TOSSINE E RIDURRE L'INFAMMAZIONE  
CHE DANNEGGIA CELLULE E TESSUTI E CHE ALLA LUNGA PRODUCE  
NON SOLO SOVRAPPESO, MA ANCHE DIABETE  
E LA COMPARSA DI ARTEROSCLEROSI**

Lo stress di tutti i giorni, l'inquinamento ambientale, i lunghi bagni di sole estivi contribuiscono, o hanno contribuito, a creare un grosso accumulo di scorie, tossine e radicali liberi che appesantiscono il "lavoro" generale del nostro corpo. Questo porta ad una pelle spenta e opaca, ad un peggioramento degli inestetismi come ritenzione e accumuli adiposi e ne risentono, purtroppo, anche gli organi del sistema immunitario, i quali vengono indeboliti da un aumento sensibile, ma costante, degli stati infiammatori.

La condizione infiammatoria dovuta ai fattori appena menzionati è pericolosa per la nostra immagine e la nostra salute, soprattutto quando diventa cronica. È dimostrato che in questo stato si va incontro a fenomeni di invecchiamento precoce e addirittura di immunosenescenza.

### L'INFAMMAZIONE CRONICA E LE SUE CAUSE

L'infiammazione cronica è definita anche sistematica o silente. Sistematica perché riguarda tutto l'organismo e non solo una parte localizzata di esso.

Silente perché non dà febbre o manifestazioni riconoscibili come in un trauma fisico o dolori di una zona specifica del corpo; eppure, proprio perché nascosta, anche se minima, può creare molti danni.

Le cause purtroppo sono da ricercare nello "stile di vita dell'eccesso" in cui viviamo.

Mangiamo troppo, soprattutto in termini di zuccheri e grassi, e spesso non abbiamo una grande qualità negli alimenti che acquistiamo; stiamo troppo seduti; viviamo in ambienti inquinati; siamo troppo stressati; non seguiamo più i nostri ritmi circadiani fisiologici e non riserviamo più tempo a noi stessi.

Questi sono gli eccessi che sono entrati a far parte delle nostre "abitudini" e comportano un accumulo di tossine nell'organismo. Lo sforzo nel contrastare queste ultime, porta all'infiammazione! È un processo lento, il nostro corpo è in grado di accumulare per lungo tempo, ma le cattive abitudini dei primi 3 o 4 decenni di vita, si cominciano a manifestare e a percepire attorno ai 40/50 anni, anche se in modo molto "sfumato".

Accorgersi per tempo di avere un organismo infiammato e invertire il processo è quindi un modo per prolungare la nostra salute e la nostra giovinezza.

### I SINTOMI NASCOSTI

Sentire piccoli doloretti al risveglio che poi passano durante la giornata.  
Non si digerisce più bene come una volta e alcuni alimenti cominciano a gonfiare e dare fastidio  
L'intestino non è più così regolare  
Sentire frequentemente di avere le "pile sciarche", anche mentalmente  
Sovrappeso, anche leggero, tutto accumulato sull'addome e difficilissimo da eliminare

Nulla di patologico che richieda l'intervento di un medico, ma segnali inequivocabili di uno stato infiammatorio!

**54**  
54 strategie  
per un corpo perfetto

**NO TRATTAMENTI INVASIVI**  
**NO TRATTAMENTI GENERICI**  
**NO PRODOTTI SENZA TEST CLINICI**  
Il nostro metodo AV® Rimodellamento Anti-age prevede 54 strategie integrate con tecnologie innovative e phytocosmetici specifici con l'obiettivo di rimodellare il corpo riducendo la massa grassa, senza trattamenti invasivi, senza promesse miracolose, senza la perdita di tempo con trattamenti generici di estetica standard.

**Le cause purtroppo  
sono da ricercare nello  
"stile di vita dell'eccesso"  
in cui viviamo.**

Liberarsi o tenere sotto controllo l'infiammazione silente significa proteggere il proprio corpo, contrastando all'origine i processi che determinano l'invecchiamento!

**Significa** ridurre lo stress ossidativo e permettere una corretta replicazione cellulare

**Significa** mantenere un corretto profilo ormonale, tenendo a bada insulina e cortisolo che portano a patologie come il diabete e spiegano l'accumulo di grasso addominale.

**Significa** rallentare l'immunosenescenza, mantenendo gli anticorpi più attivi

**Significa** ridurre l'incidenza delle malattie senili, la perdita di memoria e di capacità di apprendimento, poiché l'infiammazione sistematica incide molto anche sul nostro encefalo

**Significa** mantenere un aspetto più giovane e prestante e una pelle con meno rughe e lassità

### COSA POSSIAMO FARE IN CONCRETO PER CONTRASTARE L'INFAMMAZIONE SILENTE

**Rispettare i ritmi naturali:** dormire bene nelle ore notturne, rispettare gli orari dei pasti, fare un'attività fisica leggera, ma regolare, respirare bene e profondamente

**Prendersi del tempo per se stessi e per smaltire lo stress:** coltivare un hobby rilassante o, ancora meglio, concedersi regolarmente un profondo massaggio rilassante da ArgentoVivo che scioglie le tensioni, favorisce l'eliminazione delle tossine e ci riporta energia fisica e mentale

**Regolare l'alimentazione:** mangiare molta frutta e verdura fresche, ricche di polifenoli che sono dei potenti antiossidanti e fungono da nutrimento per il microbiota intestinale che, se mantenuto in salute, è già un buon riduttore degli stati infiammatori. Ridurre o eliminare grassi fritti e zuccheri

**Contrastare i radicali liberi in modo specifico:** la vitamina E è un potentissimo antiossidante e protegge le membrane cellulari dall'attacco delle tossine e dei radicali liberi. Quando sentiamo che l'infiammazione sistematica cresce, è utile fare una "cura" intensiva di Vitamina E per detossinare l'organismo

◀ **Omega 3:** impossibile parlare di trattamenti antiinfiammatori senza considerare il giusto apporto di omega 3. Sono acidi grassi essenziali che non assumiamo in quantità sufficiente con la normale alimentazione. Agiscono contrastando le prostaglandine che sono dei mediatori dell'infiammazione. Gli omega 3 possono essere assunti per tutta la vita in una quantità media di 2 g al giorno per mantenere lo stato di salute. In caso di innalzamento dell'infiammazione si può arrivare ad assumerne anche 4/5 g.

### Aumentiamo quindi la nostra salute e manteniamo a lungo la nostra giovinezza!

Facciamoci aiutare dal personale esperto e professionale di ArgentoVivo che attraverso un accurato check up ci aiuterà a scoprire i segnali di accumuli di scorie e tossine e di conseguenza di infiammazione silente.

In base alle nostre caratteristiche specifiche di stile di vita, potremo ricevere un programma realmente personalizzato per rilassarci e contrastare in modo semplice ed efficace l'invecchiamento del nostro corpo.



**INIZIA  
A BRILLARE**

Cancella le imperfezioni della pelle con il nuovo programma **VISO  
Perfetto** senza macchie.

**provalo a soli 45€**  
anziché 90€

**PELLE SENZA MACCHIE**  
SPECIALE VISO SETTEMBRE

### PROGRAMMA VISO PERFETTO

Trattamento mirato alla riduzione delle rughe e dei segni di espressione, grazie ad un pool di acidi esfolianti calibrati, la pelle esalta la sua giovinezza, ritrovando un aspetto disteso e vitale.

### PEEL PAD REGENERATING

Trattamento urto esfoliante 20% di complesso acido, 70 dischetti imbibiti che esfoliano, rinnovano e minimizzano le imperfezioni cutanee come pori, discromie, segni dell'età. Da utilizzare mattina e sera per una pelle mista/grassa. Per una pelle normale o secca, usare da una a tre volte la settimana. Applicare delicatamente su viso, collo, decolleté e dorso delle mani, lasciare in posa per 1/3 minuti quindi sciacquare con acqua. Esfolia, rinnova e minimizza le imperfezioni cutanee. Pelle levigata, luminosa e colorito omogeneo.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI SETTEMBRE RICEVERAI IN OMAGGIO IL TRATTAMENTO VISO PERFETTO



**43,50€**

**B & COLLAGENE**  
VITAMINA

## GLUTEI PERFETTI a qualsiasi età

Un fondoschiena perfetto è l'unico legame tra arte e natura. Dal punto di vista etico è la parte più onesta del nostro corpo perché non può mentire.

Allora meglio imparare a rispettarlo, trattarlo con cura ed intelligenza, così come tutto il nostro corpo!"

La cultura occidentale ha spesso identificato il corpo e la mente dell'uomo come due entità distinte, spesso anche contrapposte tra loro. Tutti i più recenti studi portano però a confermare esattamente l'idea opposta, e cioè che si riscontra una fortissima interdipendenza tra il nostro **corpo** e la nostra **mente** (con il termine "mente" qui si indica il complesso delle possibilità e dei contenuti intellettuali e spirituali di un individuo).

Lo stereotipo dipinge menti geniali che vagano tra gli scaffali delle librerie e fuggono in ogni modo palestra e sudore. Niente di più errato. **Alcune ricerche dimostrano che i ragazzi regolarmente dediti allo sport sono più bravi in matematica.**

La **pratica costante** di attività fisica favorisce la prontezza, l'agilità e la lucidità della mente. Riprendendo un antico motto latino quindi **"mens sana in corpore sano"**.

Lo sa bene anche il pluripremiato campione di poker Daniel Negreanu, che nelle sue interviste si concentra spesso sul tema della **consapevolezza di sé** e sul rapporto che lucidità e prontezza di mente hanno con lo sport.

Dichiara:

"Ci sono molti studi che dimostrano come lavorare in palestra, anche solo **30 minuti al giorno** per tre volte a settimana, ha un massiccio impatto positivo sulla propria vita. Non solo fisicamente, ma mentalmente, il segreto della felicità è l'esercizio fisico. Penso che un sacco di giocatori di poker siano abbastanza intelligenti da comprendere che se vogliono essere felici devono fare esercizio. Il miglior modo per uscire dalla depressione è fare qualcosa, esercitarsi".

*I nostri muscoli sono strettamente legati alla nostra attività celebrale.*



### Ma cosa vuol dire "Fare Fitness?"

L'attività fisica è sempre stata fondamentale per il benessere dell'individuo. La parola **fitness** deriva dall'aggettivo inglese fit (adatto) che traduce il termine **"idoneità"** intesa come 'idoneità biologica' la quale comprende le caratteristiche fisiche che rendono un organismo adatto a sopravvivere fino all'età produttiva e a riprodursi. Il termine fitness ha iniziato a diffondersi alla fine degli anni '80 per definire la perfetta forma fisica raggiungibile seguendo un programma di ginnastica abbinato ad una corretta alimentazione, ottenendo così uno **"stile di vita sano ed equilibrato"**.

Più in generale il fitness può essere inteso come **"buona salute"** o meglio benessere psico-fisico. Questo vuol dire che fare attività motoria non significa solo ottenere risultati a livello fisico, ma bensì anche mentale. Svolgere costantemente e adeguatamente attività fisica aiuta a **diminuire lo stress** e, se fatta soprattutto all'aperto, migliora l'ossigenazione e, come abbiamo visto, stimola le aree del cervello deputate all'attenzione e alla memoria. **In altre parole, il fitness è la "medicina" che cura corpo e mente.**

Può essere praticato a corpo libero o utilizzando attrezzi di varia natura; come ad esempio pesi fatti in casa con bottiglie d'acqua, ma è sempre bene farsi consigliare da persone esperte, su quali siano gli esercizi più adatti all'età e al risultato che vogliamo ottenere.

**Una seduta di Beauty Concierge presso ArgentoVivo è, ad esempio, un ottimo punto di partenza!**

### Perché fa bene?

Far fitness comprende anche accompagnare l'allenamento con un'alimentazione adeguata, equilibrata e calibrata sulle esigenze individuali. Con l'aiuto di uno specialista sarà molto facile raggiungere gli obiettivi.

Associando tra loro i vari benefici, i profitti saranno a dir poco importanti.

Come già osservato, un vantaggio sarà la **diminuzione dello stress** e a sua volta **l'aumento dell'attenzione, un miglioramento della circolazione** (diminuendo i problemi vascolari, l'evidenza della cellulite e le principali cause di cefalea), **aumento della tonicità dei muscoli** con conseguente definizione delle "aree critiche" di donne e uomini e, in fine, una continua **rigenerazione delle cellule muscolari**.

Una vita sedentaria favorisce invece **malattie cardiovascolari, disfunzioni e obesità** che nei paesi più sviluppati sono tra le principali cause di decesso.

### Chi può farlo?

**Il fitness è indicato per tutti**, dai più piccoli agli anziani, dai sedentari a chi è affetto da patologie che non compromettono l'attività motoria. Ci sono infatti varie categorie inerenti alle difficoltà di allenamento e potremo così classificare:

**Bambini:** i soggetti più giovani possono fare riferimento ad attività di fitness riguardanti in particolare la postura attraverso esercizi a corpo libero, possibilmente tenendoli lontani dai pesi.

**Sportivi di medio livello:** quella categoria di vogliono raggiungere un livello fisico più alto e ac-

**Corpo Perfetto**  
Sedentari: di cui fanno parte, non solo chi dedica patatine e bevande gassate, ma anche chi a causa del lavoro o altri impegni non riesce a dedicare un momento della giornata all'attività sportiva. Per loro è indicato un allenamento lento e graduale data la loro esposizione a traumi muscolari. Possono ottenere notevoli risultati in poco tempo.

**Anziani:** come abbiamo già anticipato uno dei benefici del fitness è proprio il miglioramento della circolazione e la continua rigenerazione delle cellule muscolari che rallenta il processo di invecchiamento, quello che desidera ogni anziano!

**Soggetti con lievi patologie:** in questa categoria rientrano soggetti come diabetici, depressi, cardiopatici e tutti coloro che non hanno problemi motori, che dopo un accurato consulto medico possono svolgere fitness a bassi livelli in modo da non compromettere il miocardio.

Come qualsiasi altro sport, il fitness va effettuato gradualmente se si vogliono ottenere buoni risultati tenendosi lontani da traumi, stiramenti, tendiniti e tutto ciò che costringe l'atleta a fermarsi per recuperare da eventuali infortuni. È fondamentale alimentarsi bene. Reintegrare i liquidi e i Sali minerali persi durante l'attività, prevenendo i Crampi muscolari! Mangiare fonti proteiche che permettano la rigenerazione muscolare veloce. Se non si amano carne o pesce, è bene integrare proteine, magari da fonti vegetali, ma controllate e di qualità.

Ottimo supporto durante l'attività fisica, soprattutto per chi non è allenato (ma anche per chi lo è) è l'assunzione di almeno 2 g (anche 3) di Omega 3: l'attività fisica provoca inizialmente un aumento dell'infiammazione per sopprimere a queste nuove richieste di sforzo muscolare che, via via, andrà calando. Ma per evitare piccoli o grandi infortuni o eccessivo senso di affaticamento, gli Omega 3 danno un grandissimo aiuto, poiché riequilibrano gli stati infiammatori e favoriscono il veloce recupero muscolare.

**Tutti possono ottenere ottimi risultati, avendo glutei, gambe e addome scolpiti (da non confondere con un corpo da Body Builder) e un aumento di produttività cerebrale!**

Chi è idoneo a praticare fitness mantiene i suoi gradi di difficoltà nella norma senza la necessità di sottomettere il corpo a sforzi eccessivi. In fondo il segreto per la perfetta forma fisica sta nell'assorbire meno calorie di quante ne consumiamo. È fondamentale trovare il giusto **equilibrio** tra proteine, carboidrati e grassi, che è differente in ogni organismo in base al peso corporeo e all'allenamento svolto.

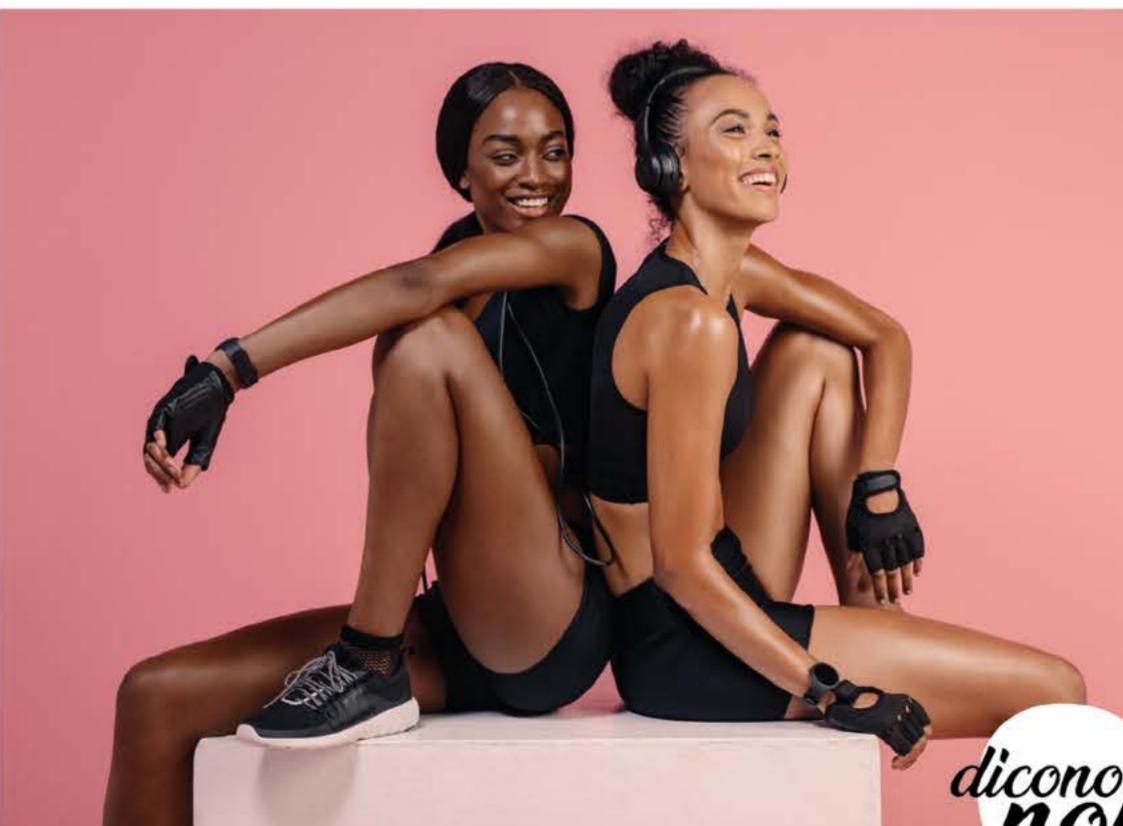
Bisogna dire che l'allenamento ideale ha una durata che varia tra i 35-50 minuti e va fatto almeno tre volte a settimana, inoltre, se svolto a bassa intensità si bruciano più grassi.

**Quindi la risposta a "cosa fare per perdere grasso?" è "svolgere esercizi prolungati a bassa-media intensità".**

Muoversi fa bene, ed è **possibile farlo senza iscriversi in palestra**; quando tutti gli apparati del corpo umano sono in grado di svolgere le loro funzioni senza problemi vuol dire che stiamo bene e quindi il nostro corpo funziona. L'uomo, come la maggior parte degli animali, non è nato per stare fermo e l'evoluzione ha voluto che la struttura corporea prendesse una forma sempre più adeguata a raggiungere ogni obiettivo. Il nostro corpo è una macchina perfetta in grado di fare qualsiasi cosa con il giusto impegno, **sarebbe un peccato sprecarla.**

Affidiamoci, quindi, ad una consulenza globale della Wellness & Beauty Concierge di ArgentoVivo, per avere un quadro preciso di cosa fare dal punto di vista fitness e alimentare per raggiungere i nostri obiettivi di bellezza e mantenerci attivi a livello mentale.

Per chi potrà seguire i "Salotti Beauty Concierge" del mercoledì sera si può essere sempre informati sulle ultime novità di alimentazione e fitness, oltre che di cosmetica, e si possono fare tutte le domande specifiche riguardanti il caso personale.



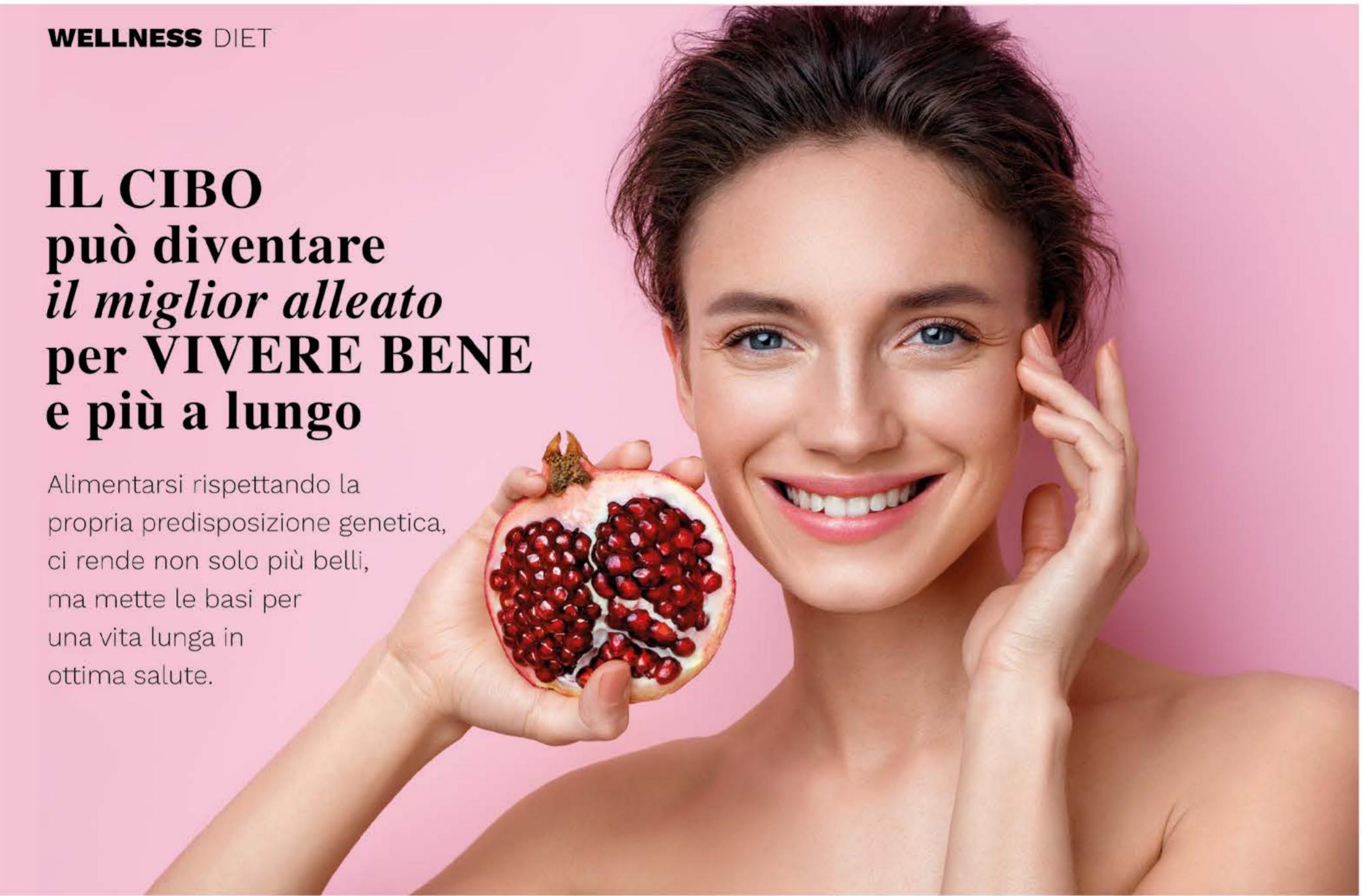
**dicono di noi**

Il mio problema è sempre stato quello di mantenere delle forme armoniche e sode, soprattutto per quanto riguarda intorno cosce, glutei e addome. Ma non mi sono mai fidata del "semplice approccio estetico" e negli anni mi sono rivolta spesso a Medici Estetici Poi l'incontro con lo staff di ArgentoVivo: un approccio totalmente diverso da quanto mi aspettavo! Una grande competenza e professionalità in tutti gli ambiti: estetico, ma anche alimentare, di integrazione e di fitness. Sono stata sottoposta ad un accurato e approfondito check up generale che ha messo in luce, non solo errori nel trattare il mio corpo e la mia pelle, ma anche errori alimentari. Mi è stata elaborata una metodica estremamente personalizzata, tagliata sulle mie possibilità e sul mio stile di vita, con integratori e cosmetici naturali altamente efficaci, fin dalle prime applicazioni! Con un approccio così completo, a 360°, e facile da seguire, ho iniziato subito a vedere il mio corpo rimodellarsi...proprio nei punti che ho sempre voluto migliorare. Consiglio una visita da ArgentoVivo a tutte le donne che vogliono migliorare il proprio aspetto, a qualsiasi età, perché ci si sente davvero seguiti da coach esperti che sinergizzano risultati rapidi a semplicità di applicazione.

**Rosaria De Marco**  
rosariademarco24@gmail.com

# IL CIBO può diventare il miglior alleato per VIVERE BENE e più a lungo

Alimentarsi rispettando la propria predisposizione genetica, ci rende non solo più belli, ma mette le basi per una vita lunga in ottima salute.



Partiamo da alcuni dati abbastanza sconvolti ai quali non siamo abituati a prestare attenzione.

#### NEL MONDO:

Decessi ogni anno per **ccesso di cibo** 29 milioni

Decessi ogni anno per **assenza di cibo** 36 milioni

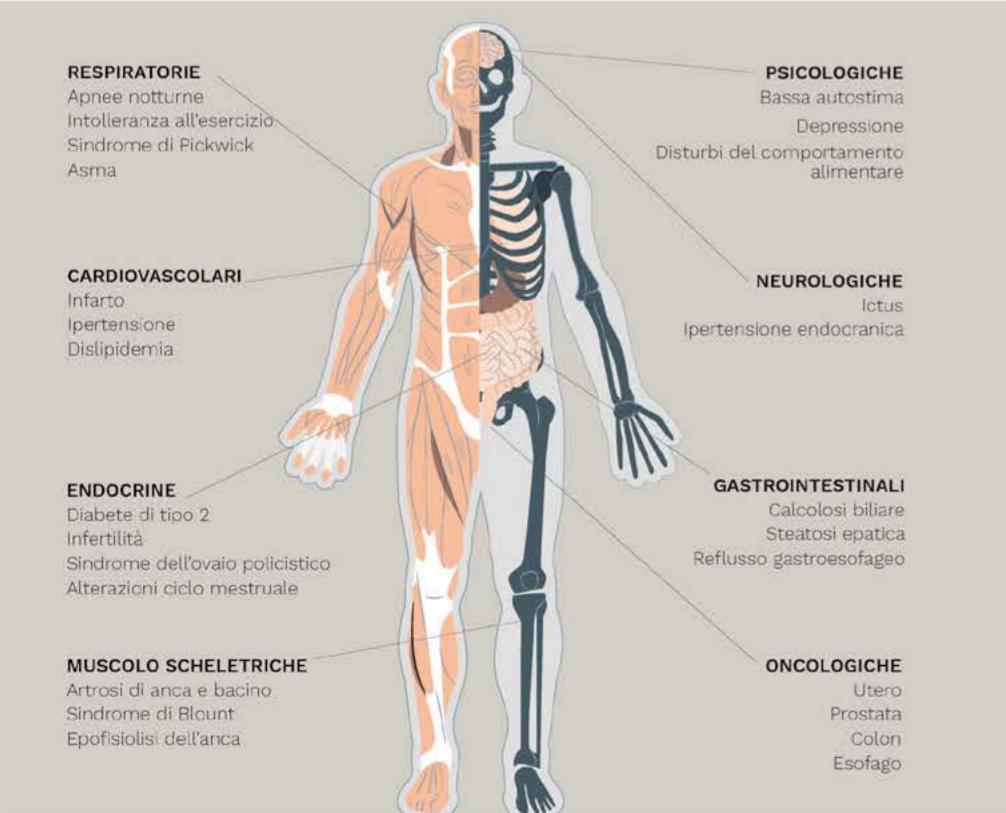
**BAMBINI:** 155 milioni sono obesi/sovrapeso

148 milioni sono sottopeso

Appare molto chiaro come i danni da sovrappeso stiano eguagliando o addirittura superando quelli da mal nutrizione intesa come carenza di cibo. Questo vuol dire che non siamo in grado di gestire gli alimenti, che non ne comprendiamo a fondo il valore per il nostro reale benessere e per mantenere la salute.

La percentuale di adulti obesi è passata dal 6,6% nel 1978 al 13,4% nel 2010 (sono circa 66 milioni di persone). Il BMI (indice di massa corporea che indica lo stato di obesità) medio europeo è di circa 26,5 kg/m<sup>2</sup>, tra i più alti al mondo, anche se si riscontrano notevoli differenze tra Paesi. Negli ultimi 25 anni i tassi di crescita più alti (superiori al 25%) si sono riscontrati in Spagna, Italia, Polonia e Repubblica Ceca.

Si è visto anche come un più alto indice di obesità rispecchi un basso indice di scolarizzazione: meno sappiamo sugli alimenti, più vengono consumati in modo casuale ed eccessivo, minando le fondamenta della nostra salute.



Se non è sufficiente la motivazione di avere un corpo snello e attraente per regolare l'alimentazione, dobbiamo ricordarci i dati visti sopra e quante problematiche patologiche siano collegate all'eccesso di peso.

**Come possiamo vedere, nessuno dei nostri apparati è immune a danni derivanti dall'obesità.**

Certo, mangiare cose gustose è uno dei piaceri della vita ed è giusto non privarsene! Ma sono sempre gli eccessi che sono dannosi nel **medio/lungo termine**.

Ecco, la maggior parte dei problemi risiede proprio qui: medio o lungo termine. Mangiare un po' di più, concedersi "cibi spazzatura" con una certa frequenza, cercare una gratificazione immediata nel sapore di un cibo che ci piace è qualcosa che non crea danni nell'immediato e quindi tendiamo a posticipare anche il pensiero di preoccuparcene. Ma dopo qualche anno, la nostra salute peggiora, la nostra forma fisica è persa e non ci rendiamo conto di essere stati proprio noi a creare queste condizioni.

Nessuno però ci insegna quali sono gli effetti del cibo sul nostro organismo, quali reazioni chimiche producono quando li ingeriamo e, quindi, quali sono gli effetti negativi. Nei farmaci ci sono foglietti illustrativi che prevedono un'infinità di controindicazioni: per gli alimenti, nessuno ci dice quali possano essere.

**Credo però, che nessuno di noi esagererebbe nei quantitativi di farmaci assunti, solo perché hanno un buon gusto! Eppure con il cibo lo facciamo.**

Cerchiamo di capire meglio come funzionano e cosa provocano gli alimenti all'interno del nostro organismo: questo ci permetterà di capire il perché a volte, nonostante una ristrettezza calorica, non riusciamo a perdere peso, o perché ci sentiamo stanchi dopo appena un'ora dall'aver mangiato.

Per capire questi concetti, dobbiamo partire dal fatto che il nostro organismo e la nostra salute siano regolati in gran parte dal nostro sistema endocrino: cioè dagli ormoni! Il sistema ormonale è connesso da interazioni e legami con una fortissima influenza biologica che si ripercuote sulla qualità della nostra vita, sull'aspetto fisico, sull'invecchiamento e sulla longevità. **Le ultime ricerche scientifiche confermano che gli ormoni possono essere addirittura centinaia di volte più potenti dei farmaci.**

Il nostro corpo, soprattutto quello di una donna, produce molti tipi diversi di ormoni, ma l'alimentazione influisce su una parte ben precisa di essi. Ogni volta che mangiamo il nostro organismo produce ormoni, la cui sintesi risente del tipo di pasto effettuato.

#### INSULINA

Ormone secreto dal pancreas. Viene stimolata principalmente dall'introduzione di zuccheri: tanti più ne mangiamo tanta più insulina viene sintetizzata allo scopo di abbassare il livello di zucchero nel sangue (glicemia). Per zuccheri si intendono tutti i carboidrati. I carboidrati sono tutti i farinacei (pane, pasta, pizza, patate polenta, legumi molto "farinosi"), i cereali, gli zuccheri che aggiungiamo alle pietanze o alle bevande, ma anche la frutta e la verdura.

I Carboidrati non hanno tutti la stessa capacità di stimolare insulina, ma dipende dal loro indice glicemico, cioè dalla velocità di rilascio dello "zucchero" semplice nel sangue: più l'indice glicemico è alto più veloce è lo zucchero a passare nel sangue e più insulina si produce.

Pane, pasta, cereali e farinacei in genere hanno un alto indice glicemico, mentre frutta e verdura lo hanno basso.

#### Cosa comporta

L'insulina favorisce l'ingresso dei nutrienti nelle cellule perché possano vivere. Favorisce il deposito di glucosio nel fegato e nelle cellule muscolari per averne scorte in caso di necessità e facilita il passaggio dal sangue alle cellule degli amminoacidi che compongono le proteine e degli acidi grassi ingeriti con il cibo. Tutte cose necessarie e positive

Ma, l'insulina trasforma e deposita in grasso tutti gli eccessi di zuccheri, proteine e grassi che noi ingeriamo, favorendo gli accumuli adiposi. Inoltre, se prodotta in eccesso, interferisce con la sintesi di molti altri ormoni, tra cui quelli sessuali femminili (può ridurre la fertilità).

Tutti i cibi con indice glicemico alto fanno produrre un eccesso di insulina che farà aumentare i pannicoli adiposi e, inoltre, eliminando lo zucchero dal sangue, fa sì che nel giro di poche ore il nostro cervello si trovi senza nutrimento e ci dia senso di stanchezza e voglia di mangiare di nuovo.

Cibi a basso indice glicemico, invece, fanno entrare in circolo lentamente lo zucchero, mantenendo il livello di insulina in totale controllo.

**Riflessione:** l'aumento di adipone è legato principalmente all'introduzione di un eccesso di carboidrati, non di grassi. Inoltre, ricordiamo che un aumento di massa grassa porta anche un aumento di stato infiammatorio e da lì si innescano tutta una serie di meccanismi dannosi per la salute.

#### GLUCAGONE

Questo ormone svolge un ruolo opposto all'insulina: rimuove gli zuccheri depositati nel fegato e le scorte immagazzinate in grasso. I due ormoni si regolano a vicenda: se si innalzano i livelli di insulina si abbassa il livello di glucagone e viceversa. Gli alimenti che più di tutti stimolano il glucagone sono le proteine.

**ATTENZIONE:** un eccesso di glucagone può creare tante scorie e tossine che appesantiscono il lavoro del fegato, creando scompensi sulla produzione di altri ormoni

**Riflessione:** per una salute ottimale e un peso forma ideale, il bilanciamento dei due ormoni deve essere costante. Un eccesso dell'uno o dell'altro può creare problemi allo stato di salute e alla possibilità di dimagrire. Il famoso "poco, ma di tutto" nell'alimentazione è sempre consigliabile, ponendo attenzione sul POCO!

#### EICOSANOIDI

Sono presenti in ogni cellula del nostro corpo e sono tra gli agenti biologici in assoluto più potenti: regolano moltissime funzioni organiche, sono difficilmente individuabili perché rimangono attivi per frazioni di secondo e poi scompaiono, lavorano a

concentrazioni infinitesimali e non entrano nella circolazione sanguigna.

Semplificando molto, ne esistono di due tipi dalle azioni antagoniste e si regolano reciprocamente come insulina e glucagone. Una categoria è proinflammatoria e l'altra è antiinflammatoria: servono entrambi per mantenere un buon livello del sistema immunitario.

La loro produzione viene influenzata dal tipo di grassi che mangiamo e dall'eccesso di insulina. I grassi animali, i grassi cotti, gli omega 6 in generale tendono a far produrre più eicosanoidi proinflammatori, mentre gli omega 3 favoriscono la produzione di quelli antinfiammatori. Se prevalgono quelli proinflammatori, predispongono l'organismo a molte patologie.

**Riflessione:** l'assunzione di grassi in eccesso nell'alimentazione non fa ingrassare, ma aumenta l'infiammazione e rallenta il dimagrimento.

Questa trattazione, seppur molto superficiale, ha lo scopo di farci riflettere su quanto gli alimenti e la loro scelta per alimentarci, sia importante quanto scegliere un farmaco per curarci.

Gli effetti di un'alimentazione corretta si vedono nel lungo termine, ma ci permettono di conservare giovinezza e salute a lungo, oltre ad un aspetto estetico gradevole.

Quando scegliamo un alimento, proviamo a pensare a tutto quello che produce nel nostro corpo quando lo ingeriamo e se può essere un vantaggio o uno svantaggio per il nostro benessere.

Certo, non è semplice scegliere fra tanti alimenti, fra tanti consigli diversi dati da pubblicità e riviste di settore... e poi, il cibo è anche un grande anti stress immediato.

Per questo motivo ArgentoVivo ha deciso di dedicare un supporto a tutte le sue migliori clienti con il "Salotto del Pettegolezzo della Bellezza". Ogni 15 giorni, al mercoledì sera alle 20.30, on line o live, si avrà la possibilità di parlare con esperti di estetica, fitness e nutrizione che potranno rispondere a tutti i dubbi specifici. Si potranno avere delle linee guida precise sui comportamenti alimentari da seguire per affrontare in modo deciso sia gli inestetismi del corpo sia quelli del viso. Si potranno avere risposte precise a tanti dubbi che ci assillano.

**È un'occasione veramente imperdibile per mantenere e ritrovare Salute e Bellezza: non perdiama!!**





ArgentoVivo

# MAI DA SOLE

meno violenza  
e sostegno concreto  
per le donne vittime  
di maltrattamenti

**CeAS**  
Centro Ambrosiano  
di Solidarietà Onlus

Questa iniziativa di solidarietà di **ArgentoVivo** è rivolta a tutte le donne vittime di violenza o maltrattamenti, che si sono notevolmente moltiplicati nel periodo pandemico.

Abbiamo deciso di devolvere il **5%** di tutto il ricavato dai **programmi domiciliari e nuovi eventi speciali della stagione Autunnale**, per sostenere le donne più sole per offrire loro un po' di conforto e aiuto concreto in questa estenuante crisi post pandemica.

Questo nostro contributo è un messaggio di vicinanza, **NON vogliamo LASCIARLE SOLE**, vogliamo offrire loro un sostegno psicologico professionale per riacquisire la capacità di prendersi cura di sé e vivere una vita libera e dignitosa.

**Aiutateci ad aiutare.** Tutti hanno il diritto di sentirsi amati. Nessuno deve sentirsi abbandonato.

Per ogni programma domiciliare venduto dal 1 settembre al 30 novembre, **ARGENTOVIVO** devolverà il **5%** dei ricavi, alla **Centro antiviolenza MAI DA SOLE - Centro Ambrosiano di viale Marotta 8 - Milano**.

La ripartenza ha bisogno del contributo e del coinvolgimento di tutti. È necessario aiutare i più deboli a ritrovare dignità e voglia di ripartire.

**La vera bellezza** per noi, non è fare grandi cose, ma fare piccole cose con grande amore.

**La vera bellezza è fare della nostra vita un dono**, e fare di questo dono qualcosa di significativo per tutti.

Con il ricavato di questa iniziativa, ArgentoVivo aiuterà l'associazione ad acquistare tablet e Pc da regalare alle donne vittime di maltrattamenti che non se li possono permettere per poter seguire tutte le iniziative dell'associazione.



Blackfriday

DA NOI  
ARRIVA  
PRIMA

**PROVALO**  
A PARTIRE DA  
**€25**  
ANZICHÈ 80€

**ArgentoVivo**  
ESTETICA AVANZATA CORPO

Per ogni acquisto effettuato per il Black Friday ArgentoVivo **omaggerà** un **massaggio antistress** per tutte le donne vittime di violenza o maltrattamenti.

# COSMOLASER il nuovo sistema di epilazione permanente 3 volte più efficace del diodo laser



Eliminare i Peli Superflui in modo permanente attraverso il nuovissimo sistema di epilazione COSMOLASER che, grazie ad un check up epigenetico della pelle, dà la certezza di un programma personalizzato con cosmetici ed integratori ad hoc e permette di dare una GARANZIA A VITA sul risultato.

## Ma cosa sono i peli superflui? E cosa vuol dire Superflui?

Se il nostro corpo li produce a qualcosa serviranno!

E perché allora ci ostiniamo a volerli togliere?



I peli sono annessi cutanei conformati come sottili filamenti cornei e presenti su quasi tutta la superficie del corpo, tranne il palmo della mano, la pianta del piede e poche altre zone del corpo.

Chimicamente un pelo consiste in una serie di filamenti di cheratina, una proteina che viene prodotta nel più profondo degli strati dell'epidermide.

Partendo da qui, la cheratina migra verso gli strati superiori e va ad addensarsi in cellule specifiche, che perdono il nucleo e vengono dette cornee.

Queste cellule morte ricche di cheratina e quindi molto dure e fibrose vanno a formare i peli.

Si osservano differenze di numero e di caratteristiche morfologiche in rapporto sia a fattori individuali sia al sesso. Tanto nel maschio che nella femmina, i peli sono particolarmente folti e lunghi in corrispondenza del cuoio capelluto, del pube e del cavo ascellare; in altre aree, invece, come quelle della superficie flessoria degli arti essi appaiono finissimi. Fra questi due estremi si trovano zone di cute con sviluppo dei peli differente in rapporto al sesso. Queste differenze, evidenti nell'adulto, si manifestano alla pubertà, come un carattere sessuale secondario.

Come per la cute, il colore del pelo dipende dalla quantità e dal tipo di melanina presente ed è in relazione con il colore della pelle stessa.

La più ampia variabilità di colore è presente nei caucasici (biondo, rosso, castano e nero), mentre nelle altre etnie tendono ad essere prevalentemente di colore nero.

I peli fanno parte del complesso pilosebaceo, insieme al follicolo pilifero e a una ghiandola sebacea. Non sono disposti verticalmente ma obliquamente, ed emergono dall'epidermide a livello dei solchi epidermici superficiali. Alla radice del pelo, irrigato di vasi sanguigni e a contatto con i nervi, sono sempre presenti altre due strutture, cioè una ghiandola sebacea e un muscolo erettore del pelo. Pensate: ogni pelo ha un muscolo suo proprio. È dunque una struttura molto complessa!

## MA A COSA SERVONO?

I peli dei mammiferi hanno ruolo fondamentale nella coibentazione, cioè il mantenimento della temperatura, la cui regolazione è compito del sistema circolatorio.

I peli servono cioè a difendersi dalle temperature troppo alte e soprattutto da quelle inferiori alla norma.

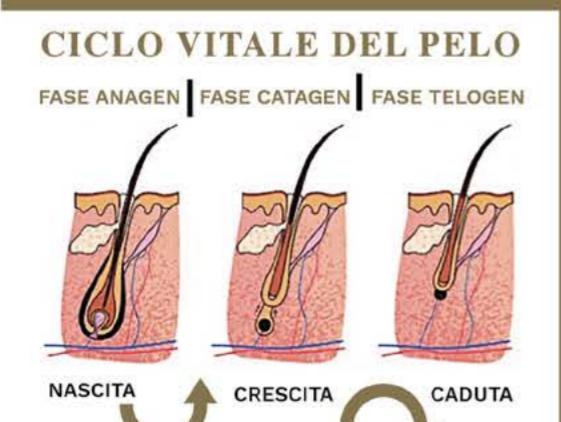
I peli della maggior parte dei mammiferi sono costituiti generalmente da peli di due tipi diversi.

I primi, generalmente di lunghezza maggiore, robusti, relativamente rigidi e assottigliati in punta, formano i cosiddetti PELI TERMINALI (quelli che noi consideriamo Peli Superflui).

Al disotto di questi è invece presente un altro strato di pelo, la lanugine o PELI FOLLETTI, più corti, più morbidi, privi di colorazione e con funzione di isolamento termico. Nell'essere umano, i peli folletti ricoprono quasi tutta la superficie corporea, ma non danno fastidio visivamente perché sono praticamente "invisibili" e la maggior parte di loro, inattivi.

Nell'evoluzione dell'uomo, i peli sono diventati sempre meno e sempre più radi, perché la funzione di termoregolazione la svolgono gli abiti. Ma nel nostro DNA c'è ancora questa informazione e, dunque, l'apparato pilifero viene considerato fondamentale. Ecco perché il corpo tenderà continuamente a produrre peli, anche se noi non li vogliamo!

Un'altra cosa importante da sapere è che i peli sono regolati da un ciclo di crescita che avviene in tre fasi:



**ANAGEN:** è la fase di crescita del pelo e dura tra le 4 settimane ed un anno. Fino a 6 anni nel cuoio capelluto

**CATAGEN:** è la fase di transizione tra Anagen e Telogen, caratterizzata da un arresto della proliferazione delle cellule del bulbo e da un iniziale processo di distacco della parte terminale della radice del pelo.

**TELOGEN:** la crescita diminuisce e poi si arresta, il pelo, staccato completamente dalla radice, è trattenuto nella pelle ma il bulbo è inattivo. La durata delle tre fasi può essere diversa non solo da persona a persona, ma addirittura, nella stessa persona, a seconda delle zone del corpo.

L'apparato pilifero è un sistema di difesa del nostro corpo ed è molto complesso come abbiamo visto. Risulta quindi chiaro che è molto difficile eliminare i peli che, per noi, sono SUPERFLUI perché non servono più a tenerci caldo.

## COSA POSSIAMO FARE CONCRETAMENTE?

Intanto distinguiamo la DEPILAZIONE dalla EPILAZIONE, due termini simili, ma con un significato profondamente diverso.

### DEPILAZIONE:

fa riferimento all'eliminazione di quella parte del pelo che emerge dalla cute,

### EPILAZIONE:

si indica la rimozione di tutto il pelo, bulbo compreso.

La **depilazione** è una pratica estetica o igienica che può essere effettuata meccanicamente oppure chimicamente. Esempi di depilazione meccanica sono la depilazione effettuata con rasoio (a lame o elettrico) oppure quella fatta con dischetti depilatori. Tra i metodi chimici ricordiamo invece la depilazione con creme o saponi depilatori.

La depilazione tramite rasoio è sicuramente un metodo piuttosto rapido e indolore, ma ha lo svantaggio che la ricrescita dei peli è piuttosto rapida; nel giro di un paio di giorni, infatti, la peluria torna visibile. La depilazione con rasoio non è poi sicuramente la tecnica migliore per radere i peli nelle zone cutanee particolarmente sensibili come inguine, cosce e ascelle, aree dove è più probabile che si formino peli incarniti, un disturbo non grave, ma certamente fastidioso. L'utilizzo del rasoio a lame, inoltre, elimina anche parte dello strato corneo dell'epidermide, rendendola più sensibile e taglia e stimola anche i "peli Folletto" che potrebbero risvegliarsi e trasformarsi in peli terminali. Si pensi ad esempio come la barba degli uomini diventi sempre più folta a forza di radersi!

Altro metodo di depilazione meccanica è quello con i cosiddetti dischetti depilatori (anche depilazione con carta abrasiva); generalmente questa tecnica viene utilizzata per la depilazione delle gambe. Si prende un dischetto depilatore e si inizia a passarlo, esercitando una leggera pressione, sulle zone da trattare effettuando movimenti rotatori, prima in senso orario e poi in senso antiorario. I dischetti depilatori, acquistabili nelle profumerie, nelle erboristerie e nei supermercati, sono poco costosi e abbastanza efficaci, ma i risultati hanno breve durata (3-4 giorni al massimo).

Le creme o i saponi depilatori agiscono invece indebolendo la struttura della cheratina e permettendo una facile asportazione dei peli tramite un successivo lavaggio. Al pari delle altre metodiche citate in precedenza, anche la depilazione tramite crema depilatoria non consente una depilazione particolarmente duratura; i peli, infatti, ricresceranno nel giro di pochi giorni. Inoltre il pH delle creme depilatorie è attorno al 12, molto diverso dal pH cutaneo che si aggira intorno al 5.5. Questo può provocare forti rossori e irritazioni, soprattutto sulle pelli sensibili.

La depilazione chimica non è indicata per coloro che soffrono di disturbi cutanei o che presentano lesioni cutanee di qualsiasi genere. Un ultimo consiglio va a coloro che utilizzano questo metodo per la prima volta: è buona norma, prima di procedere con l'applicazione del prodotto sulle zone da depilare, effettuare una prova di tollerabilità su una piccola porzione di pelle per assicurarsi che il prodotto non provochi reazioni di tipo allergico.

**L'epilazione**, come detto, è una tecnica che rimozione di fusti e bulbi piliferi. Esistono diversi tipi di epilazione; quelli più noti sono l'epilazione con la luce pulsata, l'epilazione tramite pinzette, quella tramite diatermocoagulazione e la più attuale con **Diodo**.

La ceretta è una metodica di epilazione molto particolare dal sesso femminile. Rispetto ai metodi riportati nel paragrafo precedente ha il vantaggio di durarci (a seconda dei casi si va dalle due alle settimane). Il problema principale è rappresentato dal fatto che tale peluria è abbastanza folta.

Gli epilatori elettrici sono invece apparecchi dotati di dischetti o molle che catturano i peli rimuovendoli. Un epilatore elettrico va praticamente usato alla elettrico, facendolo quindi scorrevi nelle aree che devono essere liberate dalla peluria superflua. Molto efficace per



l'epilatore elettrico risulta meno adatto all'epilazione di zone più delicate come ascelle e inguine. Se non si è sufficientemente lenti nel passaggio è molto facile **Romper** i peli invece di **Stirparli**, con l'aggravante che facilmente si trasformeranno in peli incarniti.

L'epilazione con pinzette è un metodo efficace, ma ha il difetto che si devono stirpare i peli a uno a uno ed è quindi una tecnica lunghissima in termini di tempi di seduta. È quindi utile per trattare aree limitate (zona delle sopracciglia, zona di crescita dei baffi, zona intorno ai capezzoli ecc.).

Un'altra metodica di epilazione è quella della diatermocoagulazione (anche epilazione con ago). L'operatore estetico introduce nel follicolo un elettrodo a forma di ago con il quale distruggerà il bulbo; il pelo viene successivamente asportato con le pinzette. La tecnica è sicuramente efficace su qualsiasi tipo di pelo e qualsiasi colore della pelle, ma richiede tempi molto lunghi e a seconda delle zone da trattare potrebbero essere necessarie più sedute. Di norma si utilizza questa metodica per la rimozione dei peli da viso, pancia e areola mammaria. Chi decide di sottoporsi a una seduta di diatermocoagulazione dovrà sicuramente armarsi di molta pazienza e sopportare anche un po' di dolore. È altrettanto importante affidarsi a centri affidabili perché se ci si imbatte in un operatore poco abile c'è il rischio che il trattamento sia causa di piccole cicatrici.

L'epilazione con luce pulsata funziona tramite uno strumento che trasferisce energia luminosa alla melanina contenuta nei peli e nelle radici piliferi inibendo la ricrescita. Quanto più i peli sono scuri, tanto maggiore è la quantità di luce che viene assorbita. Questo tipo di epilazione, peraltro, non è per tutti; in soggetti con un fototipo dal 4 al 6 il trattamento non può essere fatto perché la melanina della pelle compete con quella del pelo ed è facile creare delle piccole ustioni. In linea generale, gli epilatori a luce pulsata danno il meglio di sé in soggetti che hanno carnagione chiara e peli scuri e grossi. Peli biondi, rossi e bianchi non vengono letti dall'apparecchiatura e non danno risultati.

**L'evoluzione della Luce Pulsata è il Laser Diodo per epilazione.** Avendo un'unica lunghezza d'onda a 808 nm, colpisce selettivamente la melanina del pelo e non quella della pelle, permettendone l'utilizzo anche su pelli abbronzate o di fototipo 6!! è molto più veloce nell'utilizzo, rispetto alla luce pulsata e, essendo una luce molto "concentrata" e direzionale i risultati sono più soddisfacenti.

Il limite del Laser Diodo, come per la luce pulsata, è il pelo senza melanina: quindi i peli bianchi, biondi e rossi non sono trattabili con risultati soddisfacenti. Tutta la gamma di colore che va dal nero al castano chiaro (quindi la maggioranza della popolazione che vive in Italia) danno ottimi risultati...

## ...MA I MIRACOLI NON ESISTO ANCORA!

Abbiamo visto come sia complicata la struttura del pelo. Quanto i peli siano importanti per il nostro DNA e inoltre, come le tecnologie a fasci di luce, funzionano se il pelo è in fase Anagen, mentre se si trova nelle altre due fasi, non ottieniamo risultati! Dall'esterno non possiamo nemmeno capire in che fase sia il pelo.

Per questi motivi, bisogna passare sulla zona più volte nell'arco dei mesi. Quando avremo debellato una parte dei bulbi piliferi, il corpo ne metterà in attività altri, perché per "lui" i peli ci DEVONO essere e ci vogliono circa 21 mesi perché "bulbi dormienti" si risveglinno tutti.

## ...IL PERCORSO NON PUÒ ESSERE BREVE PER ESSERE PERMANENTE!

Per far passare una buona quantità di luce, la pelle deve essere perfettamente idratata, elastica e costantemente esfoliata, priva di tossine che possano bloccare il passaggio della luce. Quindi va curata costantemente anche attraverso una corretta alimentazione e non solo le cure estetiche.

Una buona circolazione sanguigna e un metabolismo corretto permettono una rigenerazione veloce e costante di tutte le strutture cutanee, compresi i peli, che saranno pigmentati e forti e verranno letti meglio dalla luce del Laser.

Bisogna sapere anche che chi fa attività sportiva regolare, velocizza questi processi.

Inoltre, se i peli non sono presenti sulla pelle, non possiamo fare la seduta Laser, altrimenti rischiamo di dare un'energia sufficiente a far crescere nuovi peli. Quindi si deve attendere il tempo necessario perché i peli siano ricresciuti. E per ogni individuo, può essere diverso!

Ecco perché da ArgentoVivo, NON ci sentiamo di dirvi QUANTE SEDUTE servono: è una cosa totalmente soggettiva in base alla genetica e allo stile di vita!

Innanzitutto, si parte da un epilock molto accurato sulla morfologia del pelo, sullo stato di salute e l'assunzione di farmaci, per vedere se un soggetto sia idoneo a ricevere il trattamento Laser Diodo. Non lo sono tutti!

In base a colore della pelle e dei peli da trattare si programmerà un percorso individuale che durerà dai 18 ai 24 mesi: non un numero di sedute, ma un tempo

in cui abbiamo la certezza di dare un risultato permanente. Il numero delle sedute sarà in base alle necessità del singolo cliente.

Inoltre il nostro protocollo **idrox – laser – lenix** permette di preparare la pelle in modo adeguato.

**1.** Un **Trattamento Idrox** preventivo alla seduta laser, detossina e idrata la pelle per permettere un miglior passaggio della luce laser attraverso il tessuto cutaneo.

**2.** La **seduta laser** vera e propria per trattare i peli terminali espressi in modo rapido

**3.** Il **trattamento Lenix** da fare dopo la seduta laser che permette di ripristinare l'equilibrio della porzione di pelle trattata dal laser, rinforzandola e ritardando la crescita dei peli ancora in fase di crescita.

Non solo pelle senza peli, ma pelle super setosa e liscia.

Inoltre offriamo una garanzia di risultato per tutta la vita con dei semplici richiami annuali che diventeranno sempre meno nel tempo, arrivando a non vedere più alcuna ricrescita.

Non è un miracolo, non esistono risultati immediati, ma con la costanza e la professionalità potrete essere liberi per sempre.

**dicono di noi**

La ceretta per me era molto dolorosa, perciò mettevo mano continuamente al rasoio. Il laser, emerito sconosciuto, mi faceva paura. Oggi affermo, con grande piacere, che sono solo a metà del mio percorso di epilazione permanente Total Body, ma i risultati sono ottimi: la mia pelle è morbida e setosa, i peli incarniti sono spariti, le irritazioni da lametta sono solo un lontano ricordo e i peli...diminuiti a vista d'occhio. Io che sono un soggetto molto timoroso e avverso alle novità con tecnologia, questa volta ho seguito i consigli delle operatrici di ArgentoVivo che con professionalità mi hanno fatto un accurato epil check up preventivo, consigliandomi questo percorso molto particolare, idrox-laser- lenix, dandomi la tranquillità di poter ottenere un risultato importante e una pelle perfetta.

Inoltre, la garanzia del risultato a vita con 2/3 sedute all'anno è stata la ciliegina sulla torta che mi ha fatto sentire proprio "libera per sempre". Io lo consiglio proprio a tutti perché, a prescindere dal risultato meraviglioso, ho ritrovato anche una buona dose di autostima!

**Aureliana Bontempi**  
liana@apartmentslalimonaia.com

## MERCOLEDÌ è *Salotto*



**WELLNESS  
DIET COACHING**  
evento live interattivo



## La DOTTORESSA risponde

*Tante sono le domande che ogni giorno Voi Clienti ci fate: domande per capire più in profondità gli inestetismi o per capire meglio perché è necessario modificare piccole cose nello stile di vita o ancora, curiosità sui casi personali.*

*Riassumiamo le domande più frequenti in questa sezione, ricordandovi che da Settembre, partecipando al nostro "Salotto" avrete la possibilità di soddisfare tutti i vostri dubbi.*



### 1. A cosa servono i trattamenti pre e post sole? E servono veramente?

L'abbronzatura è una forma di difesa che il nostro corpo mette in atto per proteggersi dai raggi solari che possono provocare una grande quantità di radicali liberi, scottature, finanche ai tumori della pelle.

Se la pelle non viene curata tutto l'anno non è perfettamente elastica e uniforme e l'abbronzatura può essere disomogenea e a macchie e quindi esteticamente sgradevole. Una preparazione pre abbronzatura che prevede esfoliazione e idratazione profonda della pelle, evita questi inconvenienti.

Ma non è sufficiente, soprattutto per chi ha la pelle con forte tendenza alle scottature. Va preparata anche dall'interno con un'integrazione ad hoc per rinforzare la pelle attraverso carotenoli e vitamina E, che creeranno una "barriera" più resistente verso il sole.

Questo sicuramente non ci esime dall'utilizzare una protezione adeguata al nostro fototipo durante tutta l'esposizione solare. A fine estate, la pelle ha comunque subito qualche piccolo danno solare, come disidratazione, ispessimento, invecchiamento.

Un trattamento post sole permette di eliminare velocemente queste problematiche estetiche, esaltando e fissando molto più a lungo il colore dorato ottenuto durante l'estate.

Quindi, cosa dire: se vogliamo goderci solo i benefici del sole e sfogliare un'abbronzatura invidiabile, i trattamenti pre e post sole, accompagnati da una protezione solare specifica, selezionata secondo la nostra predisposizione genetica, non solo servono, ma sono essenziali!!

### 2. Si può ottenere una buona forma fisica solo attraverso i programmi estetici?

Questa domanda sembra un po' "il sogno proibito": ottenere un corpo perfetto senza fatica!

Aimè, parlando di inestetismi corpo, ottenere risultati visibili e soddisfacenti richiede impegno e costanza, ma non deve essere per forza una "vita di privazioni"

Un approfondito check up epigenetico metterà in luce le predisposizioni individuali e ci dirà con precisione quali sono i comportamenti da tenere come semplici regole di vita. I programmi cosmetici sono indispensabili per ottenere il modellamento nei punti dove, soprattutto noi donne, vogliamo essere perfette e, per alcuni inestetismi come l'atonia del tessuto e la cellulite fibrosa, sono la parte principale del risultato. Ma non si può mai pensare di non regolare l'alimentazione e/o di fare un po' di attività fisica adeguata.

Nei salotti questo è un argomento molto in voga e il salotto stesso ci permette di valutare caso per caso, quali sono i piccoli accorgimenti quotidiani da poter abbinare ai programmi cosmetici, senza troppa fatica e senza stravolgere lo stile di vita.

### 3. Perché in menopausa si ingrassa di più ed è più difficile tenersi in forma?

Intanto bisogna dire che la menopausa è una delle tante fasi della vita e prima ce ne facciamo una ragione, prima la vivremo in tutta serenità!

Sicuramente cambia l'assetto metabolico, i livelli di insulina circolanti sono più alti rispetto all'età giovane e diventa quindi più difficile dimagrire. Se poi ci mettiamo anche l'innalzamento dello stress che accompagna le donne in questa fase di cambiamento le cose peggiorano ancora. Alti livelli di stress fanno produrre il Cortisol e il cortisol crea nelle cellule l'insulino resistenza che innalza i livelli di insulina, ostacolando l'attività del Glucagone (cfr. articolo **"Considerare Il Cibo Come Il Primo e Più Potente "Farmaco"** Per Il Benessere e La Longevità") e favorendo il deposito e la permanenza dei grassi nelle cellule adipose, dove rimangono bloccati.

Quindi è sicuramente un po' più difficoltoso conservare una linea perfetta: ma non impossibile.

Bisogna imparare a prendersi cura di sé, abbassando lo stress: via allo yoga, alla meditazione e ai massaggi rilassanti che ci permettono di ritrovare l'equilibrio. Questo abbassa il cortisol e di conseguenza l'insulina.

Bisogna selezionare cibi a basso indice glicemico per evitare di stimolare una già più alta produzione di insulina e ricordarsi di apportare sempre una buona quota proteica che aiuta a mobilitare i grassi di deposito e a rigenerare muscoli e pelle.

Bisogna fare attività fisica costante per mantenere una massa muscolare tonica e definita. Bisogna assumere almeno 2/3 g di Omega 3 al giorno per tenere bassi i livelli di Infiammazione Silente, in modo da mantenerci sani e "scattanti". Bisogna ricorrere a trattamenti estetici mirati e attentamente selezionati in base alle esigenze specifiche, per evitare il peggioramento degli inestetismi e l'invecchiamento precoce.

E se non abbiamo il tempo per fare tutte queste cose? Vi dico un segreto: dobbiamo imparare a pianificare bene le nostre giornate, rinunciando a piccole cose inutili e recuperando quella mezz'ora, non serve di più, da dedicare a noi. Non serve tanto tempo, difficile da recuperare nelle giornate super impegnative, è sufficiente poco tempo ma sempre. La costanza trasformerà questi comportamenti in abitudini che diventeranno poi una parte integrata della vita e non ci peseranno più.

**IL PREMIO?** Sentirsi bene con il proprio corpo e mantenersi con un fisico inviabile a qualsiasi età.

**Vi aspetto tutte nel Salotto del mercoledì per approfondire queste ed altre tematiche.**



## 54 strategie per un corpo perfetto

Il segreto magico del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** è una vera e propria liposuzione non chirurgica con cosmetici effetto palestra e allenamento tono muscolare per un corpo naturalmente perfetto.

L'esclusività del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** prevede 54 strategie integrate con tecnologie avanzate e phytocosmetici specifici con l'obiettivo di rimodellare il corpo riducendo la massa grassa, senza trattamenti invasivi, senza promesse miracolose, senza perdita di tempo con trattamenti generici di estetica standard.

**L'importante non è perdere peso ma perdere massa grassa.**