

# I generatori di vapore arricchito di ossigeno nutrono la pelle dal profondo Pulizia del viso, sollievo per tutto il corpo

Affidarsi a mani esperte per un trattamento approfondito almeno ogni sei settimane



(cce) La pulizia del viso è considerata, nel campo estetico, il trattamento di base e serve a rimuovere dalla superficie cutanea le impurità, le cellule morte e i punti neri. Gli esperti consigliano di sottoporsi a una pulizia approfondita almeno ogni sei settimane. Esistono alcuni fattori che potenziano l'effetto cosmetico:

- l'umidità, perché macera lo strato corneo (la parte esterna della cute) provocando la dilatazione dei pori
- l'aumento della temperatura cutanea, perché diminuisce la viscosità del sebo e quindi facilita la rimozione dei comedoni (punti neri)

- la vasodilatazione, perché stimola l'ossigenazione dei tessuti. Nel passato le donne ricorrevano all'uso di fumenti e di impacchi caldi; oggi queste pratiche sono sostituite da generatori di vapore arricchito di ossigeno ed il trattamento viene effettuato nei centri estetici. Per la scelta della metodica, è necessario osservare accuratamente la tipologia cutanea per individuare cosmetici, apparecchiature, procedure e frequenza del trattamento.

#### Trattamento anti-età

Inutile dire che sono sempre più numerose le proposte di trattamento cosmetico/este-

tico studiate per prevenire ed attenuare l'invecchiamento cutaneo. L'invecchiamento della pelle è caratterizzato dalla minore capacità dei tessuti di rigenerarsi, che si evidenzia nell'epidermide (la parte più esterna della pelle) con un generale assottigliamento e una minore idratazione. Molti sono i fattori interni ed esterni che contribuiscono ad aggravare questa situazione; un esempio è rappresentato dalle eccessive esposizioni alle radiazioni solari o UVA artificiali. Per nutrire e rivitalizzare le pelli aride e disidratate, dunque, la moderna cosmetica funzionale of-

fre una vasta gamma di prodotti. I principi attivi in essi contenuti sono in grado di attenuare, ed in parte ritardare, l'invecchiamento cutaneo. Sostanze funzionali di origine biologica sono le proteine idrolizzate di collagene, di elastina, reticolina, fibronectina e alcune vitamine. Queste sostanze sono in grado di trattenere l'acqua nei tessuti e hanno la capacità di formare sulla superficie cutanea un vero film protettivo. Da ricordare ancora l'NMF, fattore naturale di idratazione, il miele, l'acido gamma-linoleico, il gammaorizanololo estratto dall'olio di riso, le ceramidi. In ogni caso occhio è sempre consigliabile rivolgersi a persone competenti e qualificate evitando il fai da te.

## Bertone dott. Danilo FISIOTERAPISTA

LAUREATO VISITA A DOMICILIO PER:  
- RECUPERO MOTORIO DELL'ANZIANO ALLETTATO  
- RIEDUCAZIONI FUNZIONALI DOPO TRAUMI  
E INTERVENTI CHIRURGICI  
- CERVICALGIE, DORSALGIE E LOMBALGIE  
- ANALISI POSTURALI  
- MASSAGGI



PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI

339 3906844



## NUOVO PUNTO BANCOLAT

Az. Agricola Fratelli Rossi

VENDITA LATTE CRUDO  
DI GIORNATA  
E PRODUZIONE INTERNA  
DI YOGURT  
ALLA FRUTTA

FUNZIONA A MONETE  
DALLE 7,30 - 23,00

Casc. Ginibissa - Abbiategrasso (MI) - Tel. 02/94.20.284

A colloquio con la dottoressa Barbara Camilli, Associazione Psicologia Utile

## Rendere l'ansia un'alleata attraverso un percorso terapeutico

NOVARA (cce) «Io soffro molto spesso di attacchi d'ansia quando sono in un posto affollato, oppure quando cammino da solo per strada o aspetto il pullman in stazione; mi sembra di avere sempre puntati gli occhi addosso e di avere qualcosa che non va. Nessuno lo sa nessuno, nemmeno i miei genitori. La mia situazione è abbastanza difficile da vivere, soprattutto perché loro non lo sanno e non mi va di dirglielo perché non capirebbero. Diciamo che un po' me la sono creata: ho avuto molti problemi quando sono stato catapultato dalle elementari alle medie, ho iniziato ad avere paura delle persone e di ciò che potevano dirmi. Così ho iniziato a chiudermi sempre di più dentro di me. Tanto che adesso non ho amici con i quali cercare conforto o altro».

A parlare di sé è un ragazzo di seconda superiore, dopo un intervento fatto sulla gestione dell'ansia all'interno della sua classe.

«Da anni - spiega la dottoressa Barbara Camilli - conduco incontri, seminari e sedute individuali di gestione dell'ansia, con lo scopo di aiutare le persone a rendere tale vissuto un alleato e non un nemico da cui difendersi. Dagli interventi nelle scuole, di ogni ordine e grado, emerge un fenomeno allarmante: molti tra gli studenti, ma non solo, a volte non sono consapevoli che il vissuto emergente nelle situazioni sperimentate con grande tensione è ansia; altri la subiscono passivamente confermando la già scarsa opinione di sé; in altri casi è la

sfida che incita a dare il meglio di sé. L'obiettivo degli interventi è quello di rendere le persone consapevoli che l'ansia è "una sensazione anticipatoria di tensione psichica legata all'aspettativa di un evento, investito di significati particolari e vissuto come potenzialmente pericoloso", evidenziando le differenze tra un pericolo reale esterno, e un altro creato nella propria mente ma in realtà non esistente oggettivamente o notevolmente meno minaccioso. Si annoverano qui tutte le paure legate alla svalutazione di sé: "non sono capace", "non sono in grado", "ho paura di non farcela", "non riuscirò mai". Frasi che, se dette con convinzione, minano alla radice la fiducia nel proprio potenziale».

Quando si insinua il vissuto della sfiducia nelle proprie capacità, infatti, associato nel crescere a una scarsa autostima, tutto diventa esageratamente gravoso. In questi casi l'ansia, da reazione fisiologica che entra in gioco preparando il corpo alla fuga o all'attacco, frena la reazione istintiva sabotando se stesso. A questo punto quando la svalutazione prende il sopravvento, la persona si concentra solo sugli aspetti percepiti come maggiormente minacciosi, valutando in modo irrealistico e irrazionale la realtà, fino a catastrofizzare la situazione o la persona che si sta affrontando (un collega, il datore di lavoro, il professore, il genitore).

Educare le persone ad ascoltare i segnali che il corpo ci manda quando si vivono determinate emozioni, aiuta e rafforza quel sentimento an-

tico che alberga in noi e che, se radicato, dà sicurezza. Riconoscere i segnali dell'ansia, e saperli collocare, aumenta la fiducia di base rispetto all'avere le risorse che permettono di affrontare, gestire e superare il problema. Sentire il corpo che va in allarme "rosso" e non capire cosa stia succedendo, induce uno stato di impotenza disarmante che rende tutto estremamente difficile da vivere.

«Ciò che colpisce maggiormente i ragazzi - prosegue Camilli - è il discorso sulla consapevolezza di sé. La consapevolezza, o presenza mentale è l'energia che ci aiuta a riconoscere e accogliere "ciò che è", ovvero ciò che esiste o avviene in noi e intorno a noi nel momento presente. La consapevolezza dà potere alla persona, rendendo possibile ciò che la persona con determinazione si prefigge. Questa chiarezza ha destato scalpore e stupore».

Aiutare il percorso di crescita personale per utilizzare al meglio le infinite risorse insite in ognuno di noi, è la missione di APU. Consultateci per avere informazioni sui corsi e sui percorsi che proponiamo per vivere appieno e senza limiti la propria incredibile e sensazionale VITA. Prossimi corsi presso la sede di APU, il Laboratorio dei compiti (Novara), Academy (Oleggio).

#### Associazione Psicologia Utile

Dott. Barbara Camilli  
Corso Vercelli 55 - Novara  
Tel. 349 8325901  
www.psicologia-utile.it  
barbara.camilli@psicologia-utile.it

IL SEGRETO DI

# VENERE

ESTETICA / BENESSERE

Vieni a trovarci per saperne di più  
sui nostri trattamenti ed avere  
il tuo PREVENTIVO GRATUITO



Via Valle, 52 - OLEGGIO (NO)  
Tel. 0321 992168

