VILLA PARADISO
clinical beauty®

la maison du relax
relais benessere®

IO DONNA - Gennaio 2023



VILLA PARADISO
clinical beauty®

la maison du relax
relais benessere®

IO DONNA - Gennaio 2023

Compiti dopo le vacanze

I soliti buoni propositi di gennaio: rimettersi in forma senza lasciare nulla di intentato. Il tutto e il troppo non funzionano, anche in questo caso è “la dose che fa il veleno”. Meglio seguire programmi mirati (con la consulenza degli specialisti), passo dopo passo. Senza fretta

di Cristina Milanesi - foto di Fernando Gomez

IO DONNA - Gennaio 2023

Compiti dopo le vacanze

1. Ricominciare (senza eccessi)

La base per impostare un percorso di benessere è la verifica dello stato di infiammazione e dello stress ossidativo. L'attenzione è rivolta principalmente all'intestino, organo molto importante che condiziona lo stato di salute dell'intero organismo, mente compresa. Il microbiota intestinale viene influenzato dalla dieta, dai livelli di stress, dall'esposizione agli inquinanti e più in generale dalle abitudini di vita.
Il punto di partenza è il test per la disbiosi intestinale. Le soluzioni da adottare per ridurre l'infiammazione e per un rapido e duraturo recupero psicofisico iniziano da una corretta educazione alimentare e da una specifica integrazione nutraceutica per fornire al nostro organismo tutti gli elementi fondamentali.
Di grande aiuto è l'ossigeno-ozonoterapia, in grado di agire non solo sull'infiammazione, ma anche sullo stress ossidativo riducendo i radicali liberi, riattivando i mitocondri e la produzione energetica, grazie a una profonda ossigenazione dei tessuti.



1. Hydrance Boost Sérum Concentré, con acido ialuronico e vitamina B3, che rinforzano l'idratazione e ristabiliscono l'equilibrio della pelle, e l'acqua termale Avène, lenitiva e riequilibrante AVÉNE.
2. Oxy-Treat Slimming Addome e Fianchi contrasta gli accumuli adiposi e favorisce la riattivazione del metabolismo cellulare cutaneo LABO SUISSE 93 euro.
3. Capture Totale Le Sèrum, con 98 per cento di ingredienti di origine naturale dona alla pelle compattezza e radiosità DIOR 140,69 euro.
4. Burro Soffice Rigenerante, per pelli secche, dona nutrimento e benessere DOLOMIA 42 euro.
5. Imago Crema Corpo Anti-Età Multiazione, texture ricca che unisce l'azione snellente e anti-age ÉLÈVE 89 euro.

2. Riposare (senza pastiglie)

Altro *check point* fondamentale riguarda lo stato di efficienza mentale e del livello di stress. L'esigenza è quella di ritrovare rapidamente equilibrio ed efficienza. Si inizia con un test, l'HRV (*Heart Rate Variability*), per valutare la variabilità della frequenza cardiaca e impostare successivamente una strategia personalizzata secondo le varie esigenze. I percorsi più indicati prevedono la terapia ipnotica, un metodo rapido, potente e affascinante, sempre più utilizzato in campo medico: attraverso la "mente inconscia" si attivano risorse personali per superare difficoltà, ansia, stress e paure e si sbloccano nuove capacità per ottenere ottime performance. Fondamentale la qualità del sonno. La mancanza di un adeguato riposo notturno compromette l'umore e le abilità cognitive. E un nuovo test consente di individuare la miglior strategia per fare buoni sogni!

3. Su di tono (senza palestra)

Spesso, proprio dopo un periodo di riposo, il corpo risulta ancora affaticato, infiammato, gonfio e a volte dolorante. In questo caso le risposte dipendono molto dal quadro specifico della persona, ma tra le terapie più efficaci per ritrovare energia e vitalità ci sono sicuramente l'ossigeno-ozonoterapia e le infusionali di Myers. La prima riduce l'infiammazione e stimola l'organismo a produrre antiossidanti, la seconda consiste nella somministrazione per via endovenosa di un mix di vitamine, minerali e antiossidanti. La loro combinazione, sotto controllo medico, apporta benefici immediati a livello energetico.





IO DONNA - Gennaio 2023



IO DONNA - Gennaio 2023

4. Farsi belle (senza dolore)

L'aspetto conta e per mantenerlo al meglio bisogna agire con dolcezza. L'ultima generazione della radiofrequenza è la soluzione. Si chiama Exilis 360° Ultra, e già dalla prima seduta i risultati sono evidenti su viso, collo e décolleté. Eccessi alimentari e pelle affaticata? Ci viene in soccorso il Microbotox: piccole dosi di tossina botulinica iper diluita, associata o meno a sostanze biorivitalizzanti, che migliorano la qualità dell'epidermide, regolando la secrezione sebacea e sudoripara e levigando le piccole rughe.
Una biorivitalizzazione classica con soluzioni a base di acido ialuronico, biorigeneratori e protettori cutanei sarà invece l'ideale per restituire tono e luminosità al contorno occhi e, grazie all'aggiunta di sostanze drenanti, a ridurre le "borse". Per un profondo refresh al viso c'è Harmonyca, che combina in un'unica soluzione due principi attivi: acido ialuronico per un effetto lifting immediato e idrossiapatite di calcio per stimolare la produzione di nuovo collagene per un effetto lifting prolungato nel tempo.



5. Il giusto peso (senza ossessioni)

Un piccolo "miracolo "in termini di recupero della piena tonicità del corpo e di sviluppo della massa muscolare? Nulla è più rapido ed efficace di Emsculpt, la tecnologia certificata FDA che consente in soli 30 minuti di trattamento di ottenere l'equivalente risultato di 20mila addominali o squat. Ideale per gambe, braccia, glutei, addominali e polpacci. Per riattivare il microcircolo vascolare e linfatico la Carbossiterapia prevede la somministrazione di anidride carbonica medicale mediante iniezioni cutanee e sottocutanee inducendo la produzione di collagene e di altri componenti strutturali del derma e innescando la lipolisi. Sempre valido un trattamento tonificante, drenante e lipolitico come la Mesoterapia, microiniezioni cutanee e sottocutanee di soluzioni personalizzate in base all'inestetismo da trattare. Non invasivo è infine il trattamento Exilis 360 Ultra, non solo consigliato per il viso, ma anche per lassità cutanea e grasso eccessivo localizzato.
(Con la consulenza della dottoressa Federica Almondo e del dottor Fabrizio Golonia del Centro medico Cervo 16, a Milano).

© RIPRODUZIONE RISERVATA





1. Defence Mask, Instant Hydra, maschera idratante detox per il viso con acido ialuronico ed estratto di malachite da utilizzare anche come maschera notturna BIONIKE 19,90 euro.
2. Cellulite Trattamenti Spa Mousse Anticellulite, interviene sul drenaggio dei liquidi in eccesso e sulla riduzione della circonferenza giro coscia ROUGJ+ 42 euro.
3. Crema Corpo Rosa & Argan, con siero idratazione intensa e olio di argan di origine naturale, idrata per 48h e lascia sulla pelle un delicato profumo di rosa NIVEA 6,99 euro.
4. Premier Cru La Crème Riche, antietà che agisce su tutti i segni del tempo CAUDALÍE 93,90 euro.

PRIMA È, MEGLIO È

Prevenire: un concetto che negli ultimi anni è divenuto una vera e propria filosofia di vita, grazie a una sempre maggiore sensibilità riguardo l'importanza di conservare la salute mentale e fisica, evitando così il più possibile il rischio di patologie importanti. Già, il tempo è inesorabile, non lo si può fermare, ma sicuramente la prevenzione può rallentarlo, con uno stile di vita sano e corretto. Villa Paradiso e la Maison du Relax, sul Lago di Garda, fin dalla loro nascita, hanno focalizzato l'attenzione su questo concetto sviluppando protocolli mirati e personalizzati. Ma quali e quanti sono i temi che fanno parte di un percorso così importante? Come garantirsi un presente, e soprattutto un futuro più sicuro in buona salute? «Sono molti e tutti importanti! Per questo abbiamo pensato di creare un nuovo percorso: *Video Prevention*, una serie di video dove i medici delle nostre strutture approfondiscono, con informazioni scientifiche, approfondimenti e curiosità, i temi inerenti al "vivere a lungo", ma soprattutto bene» dice lo staff di esperti. Da *Il potere dell'acqua* a *Il rapporto tra mente e intestino*, da *La nostra memoria* a *Questione di pelle*, a *Medicina estetica oggi e domani*. E poi, *A tavola ma... con buon senso* (*villaparadiso.com*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL SERVIZIO È DI TRUNK ARCHIVE. ALAMY / IPA (3)