

1€

LA SALUTE DI CHARLENE DIETRO IL SORRISO FORZATO, LE PREOCCUPAZIONI A CORTE

VOI

SETTIMANALE

anno 2 - numero 37 - del 14 ottobre 2021 - 1€



SOLO SU VOI



AMADEUS&GIOVANNA

VI PROMETTIAMO CHE CON NOI IL PROSSIMO FESTIVAL DI SANREMO SARA AL BACIO

FRANCO NERO SONO ANCORA UN RAGAZZINO



MARICA PELLEGRINELLI
INTERCETTATA SIA CON EROS, SIA CON CHARLEY: HA L'IMBARAZZO DELLA SCELTA...

Ottobre - 14 ottobre 2021 - 1,00 €
ISSN 2724-334X
9 772724 334319
Prezzi per l'Europa: € 0,95 - € 0,90 - P.T. CONT. € 0,90 - € 0,90

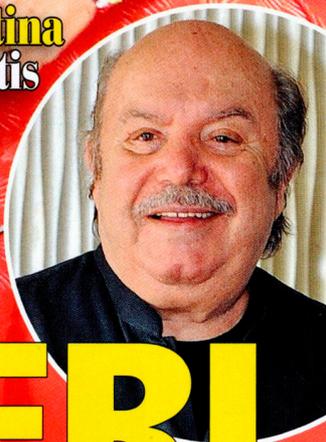
FEDEZ SGARBI, SALVINI, TUTTI CONTRO DI LUI



SIMONA VENTURA
HO TANTI PROGETTI, NON VOGLIO MICA INVECCHIARE IN TELEVISIONE

AL BANO&ROMINA RIUNITI

Cellino in festa per la terza nipotina
Carrisi fascista? Ma se lavora gratis per la sinistra con Lino Banfi...



NONNI LIBERI

DOPO L'ESTATE, RIPRENDIAMO IN MANO LA NOSTRA BELLEZZA

di Veronica Balutto

Ripartire dopo le ferie estive con il giusto spirito,

offrendo ai pazienti la stessa immensa professionalità e fornendo consigli utili. Ne abbiamo parlato con il Dottor Paolo Santanché.

È arrivato l'autunno, quale è l'effetto principale sul nostro corpo?

È un momento di ripresa di contatto con la realtà. Abbiamo vissuto mesi difficili: il Covid ha ricentralizzato di più la nostra persona, abbiamo imparato a conoscerci meglio. L'estate poi è un momento in cui "l'uscita dalle righe" è concessa, ora è necessario tornare alla vita reale.

Come correre ai ripari dopo l'estate?

Sicuramente è necessario pensare al nostro viso, che per primo è stato esposto continuamente al sole più o meno intenso. Il mio consiglio è quello di riprendere l'idratazione del viso, anche se buona norma è idratarlo sempre. Il sole ha disidratato i tessuti, i filler rivitalizzanti daranno nuova tonicità e vitalità al viso. Le creme con filtro solare vanno utilizzate in modo continuativo: più proteggiamo la pelle e meno danni sommati avremo nel corso del tempo. Il sole invernale non abbronzia, ma il filtro solare evita di far passare i raggi ultravioletti comunque dannosi.

Come è percepita secondo lei la chirurgia estetica al giorno d'oggi?

Una volta sembrava essere una scelta elitaria, oggi, invece, è trasversale: non c'è sesso, classe sociale che tenga. La Chirurgia Estetica è ormai ubiquitaria e a ciclo continuo, dato che

«Quando ci guardiamo allo SPECCHIO non abbiamo una **VISIONE OGGETTIVA** di noi stessi, ma vediamo ciò che viene elaborato dal nostro cervello. I difetti pertanto vengono nascosti o ingranditi», spiega il Dottor Paolo Santanché



Nel fondo il Dottor Paolo Santanché, specialista in chirurgia estetica.

Grande attenzione al lato estetico CULTURA DEL CORPO

non ci sono più stagioni, se non per pochi interventi più invasivi che vengono sconsigliati durante la stagione più calda. La società attuale è comunque più attenta al lato estetico rispetto ai tempi passati: e non parliamo solo di abbigliamento, trucco e parruccho, ma di vera e propria cultura del corpo. In fondo, anche se con modalità diverse, la Chirurgia, vista come trasformazione o modifica del

corpo, è sempre esistita, insita nella natura dell'uomo: ricordiamoci le tribù che personalizzano il loro aspetto con fori, orecchini, cicatrici rituali...

Come guardarsi allo specchio?

Rispondere con obiettività sarebbe quasi banale...infatti quando ci guardiamo allo specchio non abbiamo una visione oggettiva di noi stessi, ma vediamo ciò che viene elaborato

dal nostro cervello. I difetti pertanto vengono nascosti o ingranditi, per cui tendia-

«L'arrivo dell'autunno è un momento di ripresa di contatto con la realtà»

mo a ignorare o drammatizzare aspetti che danneggiano la nostra immagine.

ECCO COME AFFRONTARE I MESI PIÙ FREDDI

Come affrontare i mesi freddi che si stanno per parare davanti a noi? Come ci mostra la tabella qui accanto, la prima cosa da fare è cercare di rafforzare il nostro sistema immunitario attraverso l'integrazione delle vitamine necessarie ad affrontare la stagione invernale. Altro consiglio, è quello di assumere alimenti probiotici e mangiare frutta e verdura di stagione. È importante, inoltre, ritagliarsi del tempo per rilassarsi, dedicando del tempo a se stessi, uscire con gli amici, praticando sport e facendo attività piacevoli in compagnia.

Siete pronti ad affrontare i mesi più freddi dell'anno?

Ecco alcuni consigli per voi...

Rafforza il tuo sistema immunitario



Integra le vitamine necessarie



Assumi alimenti probiotici

Ritagliati del tempo per rilassarti



Dedica del tempo a te stesso



Esci con gli amici



Pratica sport

Mangia frutta e verdura di stagione



L'arancia e il kiwi sono ricchi di vitamina C che aiutano a rafforzare il sistema immunitario.



La mela con i suoi preziosi minerali come il magnesio e il ferro aiuta a combattere la spessatezza.



La zucca ha poche calorie e contiene Omega 3, Vitamina A e C ed è ricca di sali minerali.



Cavoli e broccoli contengono vitamine, acido folico e minerali, tra cui calcio e fosforo.



La frutta secca ha un'alta concentrazione di sali minerali, proteine, fibre e zuccheri.



IL VISO IN PRIMO PIANO

Nelle foto o al computer, l'immagine è più reale, cruda e realista: lì vediamo ciò che vedono gli altri. Con tutti i difetti.

Quali i suoi consigli per la pelle del viso per questa stagione?

Dopo l'esposizione solare la pelle appare sciupata e disidratata. Il colorito sano che la bella stagione ci ha lasciato ha l'effetto camouflagé: ma appena sparisce e torniamo bian-

chi, i difetti affiorano. Se non abbiamo avuto l'accortezza di ricorrere a un po' di botulino per appianare le rughe più evidenti prima di prendere il sole, i fondi ruga saranno antiestetici fondi bianchi: è giunto il momento di rimediare!

E in generale cosa consigliamo ai nostri lettori?

Sicuramente di non esagerare: i labbroni enormi a canotto, come il seno a boccia, non piacciono più

a nessuno. Il focus dev'essere sempre migliorare l'aspetto in modo naturale. E

«Cerchiamo di non esagerare, ma miglioriamo il nostro aspetto in modo naturale»

se nei desideri del paziente ci sono modelli irraggiungibili, perché ognuno

di noi è fatto a suo modo, ci deve essere sempre un professionista serio, con buon gusto, che consigli la strada che è meglio intraprendere e che sappia opporsi a scelte non congrue. La componente psicologica è significativa per l'estetica del corpo e il bravo chirurgo deve saper interpretare i desideri del paziente vedendolo con i suoi occhi e le sue aspettative... ●