

IN LINEA DONNA

MAGAZINE

N.3 - ANNO 2 - MARZO 2022

COPIA OMAGGIO

DIGIUNO INTERMITTENTE

è solo una moda?

TENDENZE HAIR
PRIMAVERA/ESTATE 2022

OLI ESSENZIALI E BUON
UMORE

BENTORNATA
PRIMAVERA

È il tuo tempo.



inlineadonna.it

inlinedonna

Il metodo In Linea Donna è il primo programma di dimagrimento in grado di garantire la perdita di kg. e cm. in poche settimane, con risultati visibili già dalle primissime sedute.

In Linea Donna è il nostro metodo di dimagrimento integrato che ti aiuta a raggiungere la tua forma fisica ideale attraverso un percorso completo di manualità e tecnologie innovative. Un programma rivolto a tutte le donne che vogliono combattere gli inestetismi della cellulite e del grasso localizzato e che non sanno come perdere peso in tempi ridotti senza patire la fame e senza rinunciare al gusto.

Il centro Golden Beauty, in cui nasce il metodo In Linea Donna,

non è un semplice centro di bellezza, ma un luogo dedicato alla forma fisica, alla salute e al benessere psicofisico delle donne. Un istituto di bellezza che da 20 anni, raggiunge risultati importanti grazie a tecniche che si adattano alle esigenze delle donne attraverso programmi individuali e cuciti su misura.

Chi è l'ideatrice di In Linea Donna

Moltissime donne la conoscono grazie ai suoi articoli, al suo metodo innovativo e alla passione con cui si dedica quotidianamente al benessere delle sue clienti. Lei è Orsola Bruno, ideatrice del metodo In Linea Donna.

Laureata in fisioterapia, Orsola si è appassionata al benessere frequentando l'accademia di Shiatsu a Roma per dedicarsi poi completamente, alla cura del corpo e degli inestetismi, con l'apertura del suo centro "Golden Beauty" nel 2000.

Da allora ha sempre utilizzato le migliori tecnologie per aiutare le sue clienti a perdere peso, perfezionando in quasi 20 anni di studi e ricerca, un metodo integrato di rimodellamento del corpo e di remise en forme totale e unico nel suo genere.

Perché scegliere In Linea Donna?

Perché è l'unico programma in grado di stimolare il metabolismo per perdere peso in poco tempo e contrastare i chili in eccesso in modo salutare, attraverso l'uso di trattamenti specifici e apparecchiature mirate allo smaltimento di grasso localizzato e del rimodellamento del corpo.



EDITORIALE

CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA TORNA LA VOGLIA DI RIMETTERSI IN FORMA

Un inverno lungo, situazione globale davvero difficile, tanto tempo trascorso in casa hanno portato molti a "trascurarsi", ma con l'arrivo della primavera torna la voglia di rimettersi in forma per affrontare i prossimi mesi con una nuova energia.

Il corpo ritorna ad essere protagonista. Parola d'ordine? Remise en forme! In particolare, le gambe, di nuovo in primo piano e non più nascoste da calze ultracoprenti, devono avere una pelle morbida al tatto, liscia, uniforme e priva di discromie. Liberiamole dai peli con una decisa ceretta e, dopo il consueto bagno quotidiano, dedichiamo ai nostri arti inferiori un massaggio dalle caviglie alle anche, utilizzando prodotti specifici per i nostri inestetismi.

Stesse attenzioni vanno rivolte alla zona pancia, sede di "te-



mibili" accumuli di grasso (vedi maniglie dell'amore) e spesso trascurata al pari degli arti inferiori...

E se ti dicessi che presto il metodo In Linea Donna sarà disponibile anche a casa tua? Non voglio anticiparti troppo... ma una linea dedicata al viso e una dedicata al corpo... sieri specifici per ogni inestetismo applicati solo dopo aver messo

in equilibrio la vostra pelle. Parliamo di una vera e propria cura della vostra pelle in tutta la sua complessità attraverso un intervento specialistico. Il tutto senza alcuno stress, la tua routine viso/corpo ti ruberà davvero pochi minuti al giorno.

Presto in arrivo

OB COSMETICS...

Intanto goditi la lettura di questo nuovo numero del magazine "In Linea Donna".

Buona lettura!

Orsola

Per noi è molto importante ricordarti che: ogni notizia o consiglio su diete o regimi alimentari contenuti in questo Magazine devono intendersi al solo scopo informativo.

Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità.

Un programma alimentare indicativo infatti, non può in ogni caso sostituirsi alle scelte del medico, che rimane sempre il decisore ed il responsabile finale.

Gli scrittori di questo articolo non si assumono alcuna responsabilità in caso di omissioni di informazioni, refusi, errori di trascrizione né per eventuali danni fisici o psicologici derivanti dall'interpretazione errata e personale di ciò che è pubblicato su questo Magazine.

Siamo a vostra completa disposizione per correggere, migliorare e ampliare ogni contenuto, scriveteci e saremo felici di collaborare con voi perchè questo Magazine sia un luogo di benessere e corretta informazione.



S O M M A R I O

In Linea Donna



IN LINEA DONNA - MAGAZINE
RIVISTA DI INFORMAZIONE

Anno II - n. 3

Capo Redattore

Orsola Bruno



Stampa e progettazione grafica:
Artigrafiche - Foggia - Tel. 0881.745200

- **Il digiuno intermittente fa dimagrire? Cosa dice la scienza**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 6
- **Oli essenziali per il buonumore**
di Manuela Tucci pag. 21
- **Epilazione laser: è meglio affidarsi al medico o all'estetista?**
di Manuela Tucci pag. 8
- **Ricetta salata**
pag. 24
- **Quali tendenze hair primavera estate 2022 sfoggeremo???**
di Giò Forcella pag. 10
- **Ricetta dolce**
pag. 24
- **Bentornata primavera... inno (simbolico) alla rinascita**
di Cristina - Must Boutique pag. 12
- **Domande frequenti - metodo in linea donna**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 26
- **Utilizzo della laser terapia nel trattamento della micosi delle unghie**
del dott. Dionisio Traiano pag. 15
- **Un impacco con alga spirulina per capelli ricci voluminosi**
di Manuela Tucci pag. 28
- **Allergie di stagione e alimentazione: c'è una correlazione**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 18
- **Rubrica di Informazione Sfiziosa**
della dott.ssa Orsola Bruno pag. 30
- **Testimonial del mese**
Stefania L. pag. 32



IL DIGIUNO INTERMITTENTE FA DIMAGRIRE? COSA DICE LA SCIENZA

della dott.ssa Orsola Bruno



Ormai argomento sempre più discusso il digiuno intermittente mette in contrasto molti studiosi.

Alcuni dicono che assolutamente non bisogna praticarlo perché abbassa il metabolismo, altri lo considerano la panacea e la soluzione a tutti i problemi di sovrappeso.

Come sempre la verità è nel mezzo. La vera scienza ci insegna che non esiste nulla di assoluto ma tutto è suscettibile di quella variante che fa la bellezza dell'essere umano: la biodiversità.

Ogni individuo è un mondo a sé ed ha un vissuto così diverso e così singolare che non può essere mai paragonato ad un altro della stessa età ed etnia.

Anche se pur vero che il ripetersi di un risultato di un test ne afferma la possibilità di essere adattato alla maggioranza delle persone.

Motivo per cui uno stesso farmaco utile contro una patologia ha riscontri e benefici diversi su individui diversi.

Applicando questo al digiuno intermittente bisogna sempre considerare la singola persona e come viene vissuto lo stesso.

Facciamo allora un po' di chiarezza sull'argomento rispondendo alle domande che più spesso ci poniamo:

1. il digiuno intermittente serve a dimagrire?

- Non abbiamo certezze scientifiche al riguardo, sicuramente per chi è abituato a mangiare ad ogni ora del giorno e della notte potrebbe essere un modo per ridurre le calorie essendo ridotta la finestra temporale di assunzione di cibo. Quindi se un soggetto è abituato a mangiare tanto e spesso molto probabilmente il digiuno intermittente gli ridurrebbe l'introito calorico e questo lo porterebbe a dimagrire almeno in una prima fase.

2. Posso mangiare quello che voglio nelle ore in cui si mangia?

- Questo è uno dei motivi per cui a volte non si perde peso neanche con il digiuno. Si pensa che facendo il digiuno si possa mangiare un bue intero tanto poi digiuno! Ma se si assumono sempre più calorie di quanto sia necessario anche se in un tempo di 8 h il corpo trasformerà sempre l'eccesso in grasso e quindi non cambierà nulla.



3. Posso spiluccare qualcosa durante il digiuno?

- Il digiuno deve permettere al corpo di lavorare solo ed esclusivamente sulla rigenerazione cellulare e non sulla digestione, altrimenti viene a cadere il significato del digiuno stesso.

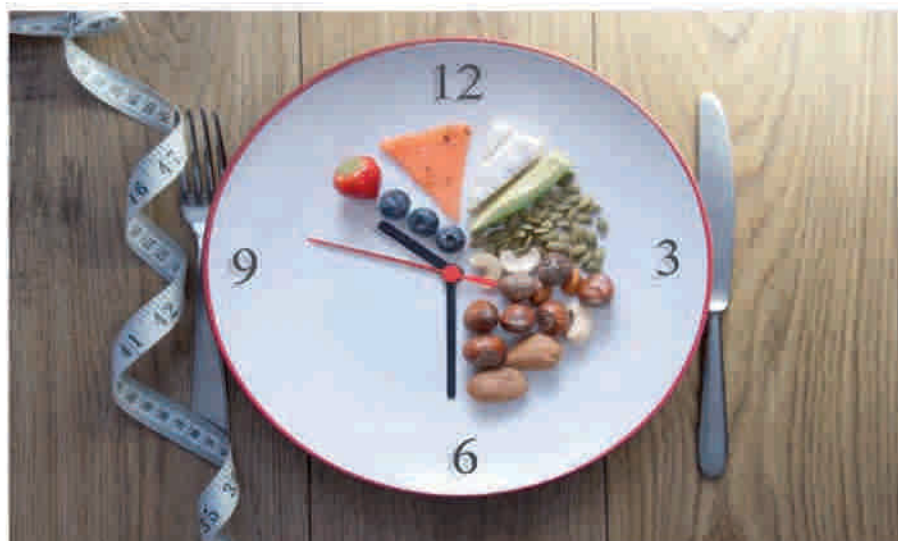
È fondamentale bere solo acqua e tisane o the che non siano a base di frutta o con dolcificanti anche ipocalorici o così detti "senza zuccheri" (sono bugie).

4. Quante volte a settimana posso farlo?

- Anche qui è soggettivo e dipende dallo stile di vita di ogni persona. Una donna atletica, sportiva sicuramente avrà bisogno di più calorie rispetto ad una donna pigra e sedentaria e il digiuno se non ben bilanciato potrebbe portarle dei deficit muscolari. Secondo gli ultimi studi 2/3 giorni a settimana potrebbe essere l'ideale apportando il giusto quantitativo di proteine nelle ore in cui si mangia.

5. A cosa serve allora realmente il digiuno?

- Come nelle forme più antiche in cui veniva utilizzato per donare maggiore concentrazione, per dedicarsi ad attività spirituali, il digiuno ha un effetto realmente conclamato e sostenuto dalla scienza: l'autofagia, ossia la capacità del proprio corpo di eliminare le cellule danneggiate. Il digiuno intermittente come riportato dal professor Valter Longo risulta essere un ottimo strumento per attivare questa importante funzione del corpo che permette di migliorare il proprio stato di salute, ridurre



i radicali liberi e di conseguenza lo stato infiammatorio, di prevenire alcune patologie tipo il diabete 2 e di promuovere la longevità.

6. Come posso inserirlo nella mia alimentazione?

- A questo punto possiamo dire che può essere un ottimo strumento per far riposare un po' il nostro apparato digerente, stimolare la riparazione cellulare è, perché no, un ottimo rimedio post sgarro del week end. Può sicuramente essere inserito 2/3 giorni a settimana bilanciando bene le calorie e la qualità degli alimenti introdotti nelle ore in cui si mangia.

Ricapitolando gli studi accertati sul digiuno intermittente gli conferiscono un ottimo ruolo nel miglioramento dello stato di salute nella stimolazione dell'auto-fagia e nella riduzione dello stato infiammatorio, e diciamo che già da sole queste funzioni gli conferiscono sicuramente la necessità indiscussa di inserirlo nella nostra vita quotidiana, sempre dopo consulto con il proprio medico.

Inoltre può essere considerato un ottimo rimedio post sgarro per evitare che l'eccesso di ca-

lorie saltuario possa inficiare un buon risultato raggiunto.

Non può sostituirsi ad un regime alimentare per la perdita di peso importante ma può essere utilizzato come forma di mantenimento.

Non deve essere praticato se crea troppo stress, lo stress alza il cortisolo e questo stimola la produzione di insulina per cui otterremmo l'effetto contrario.

Praticamente come sempre ad ognuno il suo.

Nel metodo In Linea donna usiamo come mantenimento e come SOS il digiuno intermittente e i medici dell'equipe di Tisanoreica ci hanno messo a disposizione dei nuovi kit che alternano digiuno intermittente ad alimentazione controllata e libera.

Se vuoi saperne di più contattaci pure o prenota una consulenza, saremo lieti di darti tutte le informazioni in merito.



EPILAZIONE LASER: È MEGLIO AFFIDARSI AL MEDICO O ALL'ESTETISTA?

di **Manuela Tucci**



Quali differenze ci sono... se ci sono?

La differenza a livello ufficiale è davvero minima.

In campo medico - in Italia - si possono utilizzare delle potenze leggermente superiori rispetto a quelle dei centri estetici specializzati.

Però è anche vero che tutte le pubblicazioni scientifiche in merito concordano sul fatto che la potenza che si usa in "estetica" è ampiamente sufficiente a raggiungere il risultato ottimale.

Anzi a dire il vero non si utilizzano quasi mai le potenze massime nemmeno in campo estetico perché sono già ampiamente elevate.

È bene in ogni caso accertarsi che chi esegue il trattamento abbia la competenza per farlo e una tecnologia di qualità con alle spalle studi clinici e test riguardo la sicurezza del trattamento.

L'epilazione laser dal medico è più efficace che dall'estetista?

La risposta più corretta è DIPENDE.

Come prima cosa dipende dal LASER DIODO che viene utilizzato dall'estetista.

È indispensabile che abbia una certa potenza in uscita del modulatore, tale da poter garantire che la fluensa (J/cm^2) utilizzata, possa essere erogata con impulsi molto brevi, in alcuni casi specifici al di sotto dei 10 ms.

Ma facciamo un passo indietro e andiamo insieme a guardare che tipi di laser esistono (SI NON

ESISTE SOLO IL LASER DIODO).

I 4 tipi di laser maggiormente utilizzati:

1. RUBINO 694nm, in assoluto è stato il primo laser utilizzato nel 1996 dai ricercatori del Massachusetts General Hospital per fare epilazione permanente, e fu subito accantonato, in quanto troppo aggressivo nei confronti della pelle, lasciando segni permanenti.
2. ALEXANDRITE 755nm vietato alle estetiste italiane è quello maggiormente utilizzato fino ad oggi dai medici.
3. DIODO 808nm quello più conosciuto ed utilizzato nel mondo estetico.
4. ND YAG 1064nm in ambito medico è ancora oggi uno dei più utilizzati sui fototipi scuri in abbinamento alla luce pulsata. Inestetica, oggi questa lunghezza d'onda, è utiliz-

zata esclusivamente per pelli scure, in combinazioni di lunghezze d'onda multiple es: 810, 940 e 1064 nello stesso manipolo.

Il laser diodo utilizzato in estetica DEVE per legge essere DEFOCALIZZATO e generalmente la lunghezza d'onda va dagli 805nm agli 810nm.

Un medico può utilizzare il laser alexandrite 755nm che ha una migliore lettura della melanina rispetto al laser diodo, risultando quindi più efficace su peli chiari e sottili, ma con la controindicazione in quanto FOCALIZZATO, di essere molto più lento nell'utilizzo (si lavora singolarmente su ogni pelo tipo) e doloroso (con l'aggiunta di qualche rischio di lasciare dei segni sulla pelle).

Con il miglioramento che alcune aziende di riferimento del settore,





(si possono contare sulle dita di una mano) hanno apportato ai propri laser diodo, questi sono diventati sempre più efficaci nel trattamento di fotoepilazione, al punto che numerosi medici, hanno o stanno abbandonando i laser alexandrite focalizzati e le loro controindicazioni a favore di laser diodo defocalizzati ad ALTA POTENZA.

Ma torniamo alla nostra domanda iniziale:

L'epilazione laser dal medico è più efficace che dall'estetista?

La limitazione che la legge italiana impone alle estetiste che intendono utilizzare un laser diodo per effettuare epilazione progressiva permanente è che non possono essere erogati più di 40 joule per centimetro quadrato (le altre limitazioni riguardano i nanometri 800-1200 e i 300 ms di impulso max).

Il limite dei 40 joule di fluensa, viene difficilmente superato anche in un centro medico, perché il rischio di fare un'ustione alla pelle della cliente sarebbe molto alto, senza aumentare l'efficacia del trattamento.

Studi condotti in laboratorio hanno provato che la caratteristica più importante per una epilazione

laser che porti un risultato visibile CERTO e con il minimo del rischio è la capacità del laser diodo di emettere i cosiddetti ULTRA SHORT PULSE, cioè impulsi molto brevi in linea con il principio base della fototermolisi selettiva, cioè detto in parole ancora più semplici, è molto più importante la DURATA D'IMPULSO con cui si eroga l'energia, rispetto alla quantità di energia erogata, è più efficace per surriscaldare un pelo e di conseguenza un follicolo, un'impulso di 20J erogato in 10 ms, che non uno di 30J erogato in 100 ms.

Quindi rispondendo alla nostra domanda se "l'epilazione laser dal medico è più efficace che dall'estetista" la risposta è NO, ma è indispensabile che anche l'estetista sia munita di un laser diodo ABBASTANZA POTENTE.

L'epilazione laser fatta dal medico o dall'estetista è pressoché identica, se nel centro estetico si utilizza un laser diodo che consenta durate d'impulso adeguate, se come nel caso di un centro medico, l'estetista riceva una formazione adeguata che renda competente l'operatore laser, e se si utilizzi una metodica di lavoro che tenga conto di tutte le variabili e nello specifico di:

1. quanta energia laser raggiunge il pelo;
2. come il pelo assorbe il calore;
3. quanto/come il pelo venga riscaldato durante l'impulso;
4. che la pelle sia in equilibrio per non consentire la dispersione dell'impulso luminoso;
5. come vengano effettuate le sedute cercando di essere in linea con le fasi anagen di crescita dei peli.

Ecco spiegato perché al Golden Beauty abbiamo scelto di utilizzare il miglior laser diodo in commercio e le nostre estetiste vengono sottoposte a continue formazioni (crediamo nel bisogno di formazione costante) e i nostri clienti sono "costretti" ad avere una certa cura della pelle della zona da trattare anche a casa pre e post epilazione.

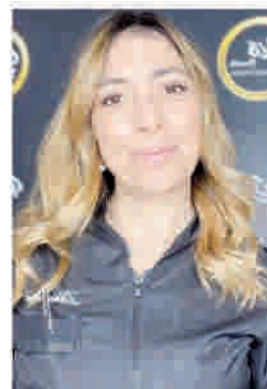
Ma i nostri clienti lo sanno molto bene, noi del Golden non lasciamo nulla al caso. E tu sei pronto a liberarti dei peli di troppo in tempo per la prova costume?

Se la tua risposta è no, devi necessariamente prenotare subito la tua consulenza con una delle nostre esperte di epilazione.

Contattaci subito, mancano solo 3 mesi alla stagione più bella dell'anno!

QUALI TENDENZE HAIR PRIMAVERA ESTATE 2022 SFOGGEREMO???

di **Giò Forcella**



Vivace e grintosa, la nuova collezione "HAIR" primavera estate 2022. Ci invita a giocare con scalature ed effetti colore briosi. Vediamo tutte le immagini e le idee di look da sfoggiare questa estate!

ITALIAN-MULLET

In tema di short haircut, si celebra il ritorno agli anni '80 con l'haircut rock glam". una fusione molto originale tra il pixie cut e il grintoso mullet molto scalato e con frangia wispy irregolare a ciuffetti separati. Sui lati del viso spiccano svirgolettate originali e le lunghezze aumentano sul

collo. Per il colore capelli si punta su un cioccolato brillante, intenso e sofisticato. È un'idea niente male anche per chi cerca tagli capelli mossi da sfoggiare messy e sbarazzini.

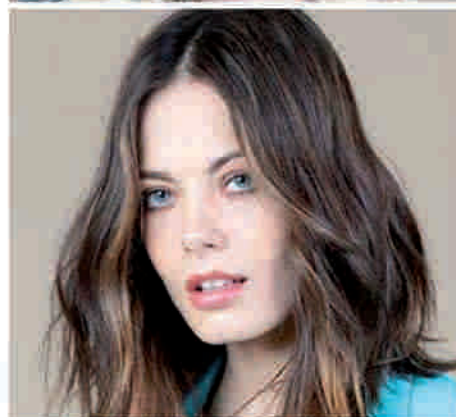
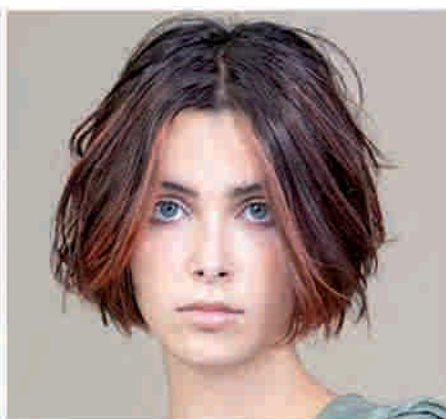
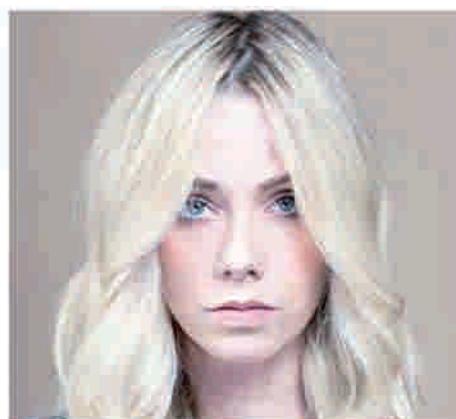
ITALIAN SHOB

Il caschetto nel look estate 2022 si fa micro e viene definito "Italian Shob", corto e minimal come un bob cut ma scalato come uno shag. Ha una forma arrotondata resa più leggera sui contorni grazie a scalature e disconnessioni nella parte superiore. Per ottenere un effetto multidimen-

sionale, si è scelto il servizio colore "Brilliance" che realizza scie di luce sulla chioma in un color corallo luminoso.

HAIRCUT MEDIO ITALIAN SHAG

Per chi preferisce qualche cm in più, la collezione primavera hair 2022 propone il suo "Italian Shag", un haircut alle spalle con scalature su più livelli in perfetto stile shaggy cut con una frangia lunga, aperta e sfilata, dagli echi grunge anni '90. Possiamo portarlo liscio, mosso, in stile wet look, ma è anche uno dei tagli capelli ricci più briosi che



potremo sfoggiare questa estate. Di certo uno dei tagli capelli scalati più particolari, viene realizzato in un alghido biondo vaniglia senza forti contrasti, per rendere il look fresco, leggero e wild allo stesso tempo.

ITALIAN LOB

Il secondo taglio medio della linea viene definito "Italian Lob" ed è un romantico long bob giocato sul giusto mix tra volume e sofficià delle forme. Ha una linea dritta alle spalle e una scalatura anteriore più importante, con ciocche simmetriche ad altezza mento e bocca per rendere il look più dinamico. Lo proponiamo in due versioni cromatiche: scuro con tecnica Sunny Framher che regala luminose sfumature caramello davanti e sulle lunghezze, oppure in un raffinato biondo burro nella tonalità "Super Velvet" iper luminosa.

TAGLIO LUNGO ITALIAN V ANNI '90

Si chiama "Italian V" il taglio lungo della collezione e, come suggerisce il nome, punta tutto sulla forma a V molto popolare negli anni '90. Anche in questo caso, il gioco di stratificazioni e scalature è

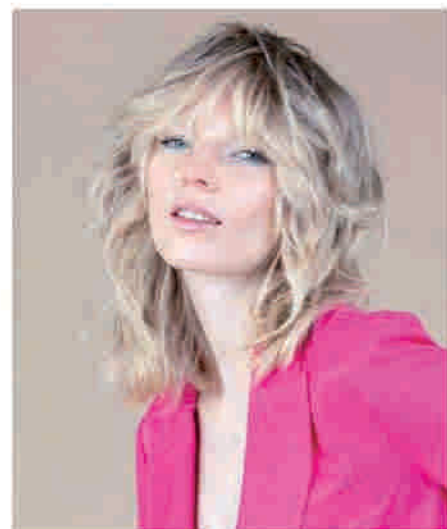


fondamentale, e inizia dalle spalle per poi sfumare lungo le scapole, donando fluidità alla chioma. Sfoggia un ciuffo frontale lungo ad altezza nasozigomi dal mood anni '70 per tutte le donne appassionate di long haircut?

Cosa ne pensate delle proposte di tagli di capelli primavera estate?

Qual è l'haircut più interessante secondo voi?????

Vi aspettiamo in Atelier per rinnovare i vostri Look per l'estate!



Giò Forcella Parrucchieri

• CORSO PIETRO GIANNONE, 36 - FOGGIA

Tel. 0881.773776 - whatsapp 328.1610868

www.gioforcelparrucchieri.it



Scarica la nostra APP
Giò Forcella Parrucchieri



BENTORNATA PRIMAVERA... INNO (SIMBOLICO) ALLA RINASCITA

di **Cristina - Must boutique**

È il momento finalmente, prepariamoci ad accogliere le tendenze della Primavera/Estate.

Nel 2022, non c'è la minima scusa per i neutri. Non quando le combinazioni di colore sulle passerelle sembrano così intriganti.

Il mood dominante è quello della spensieratezza e a proposito di libertà di essere sé stesse, le collezioni moda sono un inno al coraggio di esprimersi attraverso i colori e le stampe... ma non solo, anche i colori terrosi (Mocha, Sudan Brown, Coffee Quartz) restano espressione identificativa di tantissime proposte.

C'è tanto fermento in questi giorni e una mole di informazioni esorbitante, ma sono fermamente convinta che è impossibile individuare un'unica linea che raccolga tutte le tendenze.

Il segreto è sapere quali sono i capi indispensabili per creare

look ricercati e validi in ogni occasione, e tutti i segreti per abbinarli al meglio.

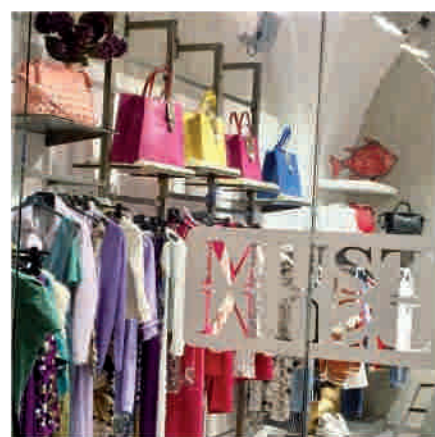
Facile parlare, penserete, è più semplice copiare look o tendenze dalla fashion influencer di turno.... ma ricordate: tutto è possibile nella combinazione di un look, ma anche il contrario di tutto ...

La domanda è sempre la stessa: "Cristina quali saranno i capi più alla moda per la prossima stagione? Il colore predominante?"

E la risposta sarà sempre la stessa: **DECIDETE VOI.**

Il nostro aiuto sarà sempre quello di consigliarvi al meglio. Il plusvalore non è la marca o l'ultimo modello visto in vetrina, quanto la consapevolezza di ciò che è adatto al proprio fisico e che non mortifica il corpo.

Pochi elementi che sanno valorizzare, che ci fanno stare bene. Come dicono le francesi, bien



dans sa peau.

Qualsiasi cosa sceglierai, indossarla farà bene all'anima, lì dove la massima espressione della leggerezza non chiede altro che emergere ed essere canalizzata nei nostri prossimi outfit.

I nostri consigli per uno stile elegante ma pratico:

- * Creare una capsule collection di capi e accessori nel proprio guardaroba, senza stagionalità.
- * Scegliere una palette di colori adatta alla propria carnagione con l'aiuto dell'armocromia.

- * Non mostrare la propria fede moda, quindi no a loghi e texture logate in vista.

- * Non eccedere con la sovrabbondanza dei dettagli.

- * Evitare i modelli ben strutturati per prediligere la fluidità e la morbidezza di tessuti e pellami.

- * Puntare su un dettaglio accessorio particolare che diventa emblema del vostro stile.

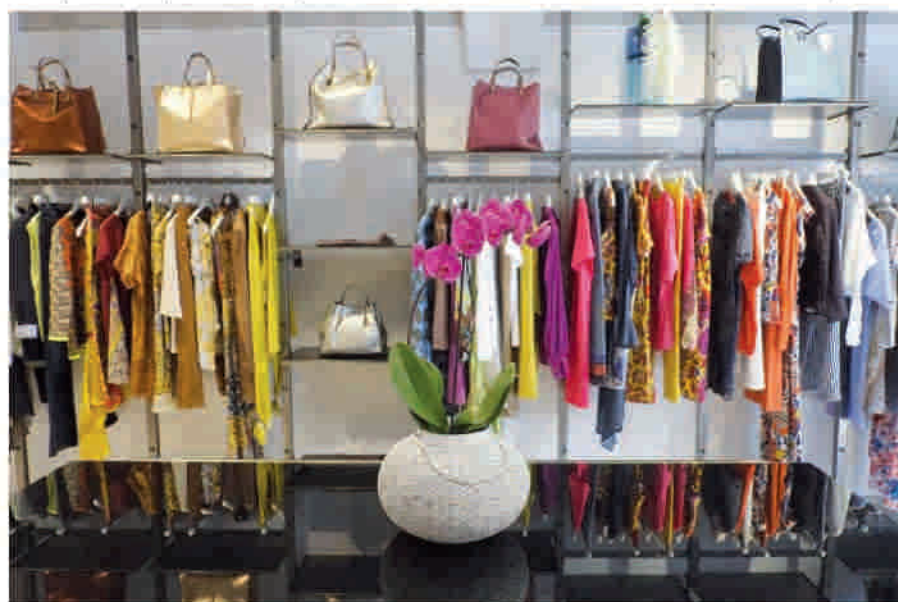
Cristina

Must boutique - Foggia

Corso Garibaldi, 36

Seguici su Instagram

e Facebook



PER LA SALUTE DELLE TUE OSSA



**INTEGRATORE
ALIMENTARE
A BASE DI COLLAGENE
CON VITAMINA C
E ZINCO
AD ALTI DOSAGGI**

PER UNA PELLE PIU' MORBIDA E PIU' GIOVANE

MENO DOLORI ARTICOLARI IN 30 GIORNI

**PER SAPERNE DI PIU' ISCRIVITI
AL GRUPPO FB "I SEGRETI DI GOLDEN BEAUTY"**

TROVATA LA SOLUZIONE DEFINITIVA ALLE MACCHIE DELLA PELLE

Oltre il 95% delle donne dopo i 50 anni ha problemi di macchie sul viso e/o sul corpo.

Macchie senili, da abbronzatura, gravidiche e post acnatiche... qualsiasi sia l'origine delle tue macchie Golden Beauty da oggi ha la soluzione per te.

Dopo anni di studio e ricerche, finalmente siamo riusciti a tro-

vare un'azienda leader nel settore della cosmesi clinica, che coniuga innovazione, ricerca scientifica ed efficacia con metodi di lavoro non invasivi che permettono di risolvere, in modo permanente, il problema delle macchie.

Noi di Golden Beauty, abbiamo messo a punto un metodo di lavoro UNICO ed ESCLUSIVO,

che fonde l'estetica clinica alle nostre tecnologie più innovative per dare vita al primo trattamento veramente efficace, duraturo e non invasivo per combattere le macchie:

**METODO MACCHIE STOP
NO A TRATTAMENTI INVASIVI
NO A TRATTAMENTI CHE
BRUCIANO LA PELLE
NO A FALSE PROMESSE**

Vieni a scoprire il primo metodo davvero efficace e non invasivo contro le macchie.

PRENOTA ORA:

* 1 ORA DI CONSULENZA: scoprirai lo stato della tua pelle attraverso strumenti di valutazione all'avanguardia. Scoprirai la profondità delle tue macchie e la loro effettiva estensione.

* 1 DERMOPURIFICANTE LUSO: un trattamento che idrata e purifica la pelle in profondità, grazie all'utilizzo di tecnologie e principi attivi. Avrai immediatamente una pelle più luminosa e giovane.

Solo per questo mese a 67 euro anziché 227.

OFFERTA RISERVATA PER I PRIMI 20 ISCRITTI.

Inquadra il codice qr qui sotto e prenota subito.

MAI PIU' MACCHIE

IL PRIMO TRATTAMENTO NON INVASIVO EFFICACE CONTRO LE MACCHIE

**Non si chiede mai l'età ad una donna...
Le macchie la rivelano!**

**CHECK-UP +
1° TRATTAMENTO 67 €**

GARANZIA 100% SODISFACIMENTO

**VIENI A PROVARELO IN ESCLUSIVA
AL GOLDEN BEAUTY DI FOGGIA**



IN VENDITA A FOGGIA PRESSO IL GOLDEN BEAUTY IN VIA D'AMELIO, 7

UTILIZZO DELLA LASER TERAPIA NEL TRATTAMENTO DELLA MICOSI DELLE UNGHIE

del dott. Dionisio Traiano



Cosa vuol dire l'acronimo L.A.S.E.R.? (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation).

Si può tradurre con "amplificazione di luce per mezzo di un'emissione stimolata di radiazioni", viene definito inoltre come un fascio di luce coerente e monocromatico.

Questo strumento si è rivelato senza dubbio un forte alleato della Podologia per la sua ampia applicazione clinica, per la sua praticità e relativa semplicità di utilizzo.

In base al tipo di patologia trattata, alle modalità e alle dosi impiegate, la radiazione laser agisce innalzando la soglia di percezione dolorifica tramite azione diretta sulle terminazioni nervose algogene.

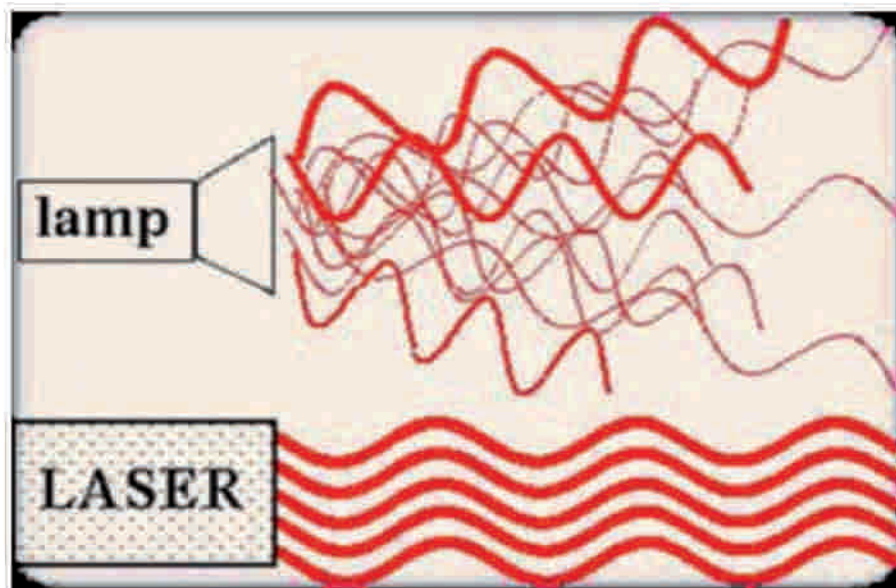
L'uso di tale tecnologia non è una novità in medicina. Il LASER viene utilizzato in chirurgia e odontoiatria nel trattamento di patologie dove il suo impiego si è dimostrato realmente più efficace e meno invasivo rispetto alle altre terapie chirurgiche tradizionali. In ambito podologico la laserterapia ha indicazioni terapeutiche multiple: onicomicosi, verruca, ulcera diabetica, vascolare, terapia antalgica, terapia antinfiammatoria, post traumatica, terapia riabilitativa, biostimolazione ecc.

In questo articolo mi soffermerò sull'utilizzo della terapia laser nel trattamento delle onicomicosi.

Le onicomicosi sono patolo-

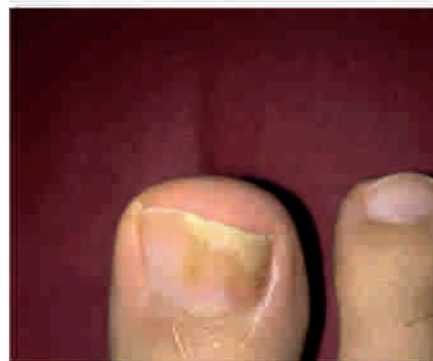


gie infettive delle unghie la cui prevalenza nella popolazione nel nostro paese si aggira dal 15 al 40% di tutte le unghie patologiche, con una



Radiazione luce incoerente

Radiazione luce coerente



incidenza maggiore in alcuni gruppi di soggetti immunodepressi, con diabete mellito e negli anziani, ma nella pratica clinica ambulatoriale si riscontrano sempre più spesso in tutte le fasce d'età.

Alcuni studi mettono in evidenza che la popolazione maschile può essere interessata più frequentemente da questa patologia.

Possono colpire le unghie delle mani e dei piedi, con una maggiore incidenza su queste ultime, dove l'invasione fungina può interessare parte della lamina o la stessa per intero.

Il fungo può aggredire direttamente unghie sane, tuttavia alterazioni distrofiche locali e/o la concomitanza di patologie sistemiche facilitano la loro penetrazione, i principali fattori di rischio possono essere: patologie vascolari, traumi, iperidrosi, immunodeficienza acquisita (HIV, Diabete), patologie autoimmuni, cattiva igiene.

Spesso si associa alla Tinea Pedis (Piede d'atleta). Gli agenti patogeni responsabili sono comunemente

nell'88% dei casi da dermatofiti miceti cheratinofili, 9% da funghi non Dermatofiti e 3% da lieviti *Candida* (spesso responsabili di perionissi cronica).

È facile confondere infezioni micotiche ungueali con altre patologie sia di natura sistemica che di natura biomeccanica, pertanto una buona anamnesi ed esame obiettivo delle unghie, del piede e della postura è il primo passo per il Podologo.

Qualora il sospetto diagnostico lo richiede una corretta diagnosi di micosi deve esse-

re supportata da esame micologico, questo può essere effettuato con test rapidi di facile utilizzo con una precisione diagnostica superiore all'85%.

L'onicomicosi, patologia caratterizzata da una notevole contagiosità e che molto raramente si risolve in maniera spontanea, può avere, a seconda della gravità del quadro, un notevole impatto sulla qualità della vita del soggetto che ne è affetto; vista la natura della malattia e l'effetto visivo che essa può provocare può incidere non poco nelle relazioni interpersonali. Nei casi più seri, il soggetto può arrivare a vere e proprie forme ansiose.

Esistono diverse tipologie di onicomicosi; generalmente si distinguono quattro forme principali di onicomicosi:

- onicomicosi subungueale distale;
- onicomicosi bianca superficiale;
- onicomicosi subungueale prossimale;
- onicomicosi da *Candida*.

La onicomicosi totale distrofica, caratterizzata dalla totale distruzione del corpo ungueale può essere la conseguenza



diretta di una delle forme di onicomicosi sopraccitate.

Fino a poco tempo fa, le molecole farmacologiche (Terbinafrina, Itraconazolo, Fluconazolo) ed i preparati topici (Tioconazolo, 28%, Amorolfina Cloridato 5%, Ciclopiroxolamina 8%, Urea al 40%) erano gli unici trattamenti disponibili per l'onicomicosi.

Tuttavia l'interazione con altri farmaci in caso di terapie concomitanti, l'emivita stessa del principio attivo, l'elevato tasso di recidive, i tempi molto lunghi della terapia, il fallimento terapeutico e l'errore diagnostico ne pregiudicano il risultato.

La laserterapia è un trattamento non farmacologico approvato dalla FDA, un'agenzia governativa americana che si occupa della tutela della sanità pubblica.

Il sistema Laser più recensito a livello bibliografico è il Laser Neodimio-ittrinio, (nd/YaG) a breve impulso, 300-650 ms e la maggior parte dei sistemi sono a 1064 nm.

Da una analisi dei risultati riportati dai vari autori, emerge come questa terapia abbia tassi di guarigione micologica decisamente interessanti.

Il trattamento laser è privo

di complicazioni, non presenta rischi di ustioni o di danni ai tessuti sani.

Inoltre normalmente il paziente non avverte nessun fastidio durante l'applicazione.

L'approccio non invasivo per il trattamento dell'onicomicosi è quello di irradiare con un fascio laser, la cui lunghezza d'onda è assorbita dai microbi patogeni, un'area specifica.

L'energia assorbita viene convertita in calore e l'innalzamento di temperatura che ne consegue disattiva termicamente il microorganismo patogeno senza danneggiare i tessuti circostanti.

Il protocollo prevede, dopo attenta anamnesi, un numero di 6 sedute di terapia con cadenza settimanale, ma se necessario è possibile somministrare 2 applicazioni alla settimana.

Si effettua inoltre un richiamo a 15gg e un ulteriore richiamo ad un mese di distanza, il paziente inoltre viene invitato ad un controllo dopo 6 mesi dalla fine della terapia.

È possibile tuttavia estendere il trattamento per un numero di sedute necessario ad ottenere risultati apprezzabili.

Il tempo di somministrazione della terapia laser è di 4 mi-

nuti circa.

Il paziente viene invitato ad indossare degli occhiali protettivi, lo stesso per un eventuale accompagnatore e dall'operatore.

In concomitanza con la Laser terapia si effettua un protocollo di educazione preventiva podologica rivolto ai pazienti, per potenziare la compliance al trattamento.

La prevenzione dell'infezione fungina si può fronteggiare con una corretta igiene, questo può aiutarci infatti a limitare, per quanto possibile, la proliferazione degli agenti patogeni.

Oltre a un'accurata igiene di mani e piedi, è bene prestare attenzione anche all'asciugatura in particolar modo nello spazio interdigitale.

Notevole importanza hanno anche le calzature e i calzini che devono assicurare una buona traspirazione e una buona ventilazione.

Il cambio dei calzini poi dovrebbe essere effettuato con una certa frequenza per evitare, a causa della sudorazione, che i piedi restino umidi troppo a lungo.

Buona Podologia!

Dott. Dionisio Traiano



ALLERGIE DI STAGIONE E ALIMENTAZIONE: C'È UNA CORRELAZIONE

della dott.ssa Orsola Bruno



Ci siamo quasi, l'arrivo della Primavera è alle porte!

Ma oltre a portare con se il sole e i colori, porta anche l'inizio dell'incubo per i soggetti allergici.

Spesso assumere farmaci per l'allergia ed evitare di uscire all'aria aperta quando i livelli di polline sono alti contribuiscono alla risoluzione dei sintomi più severi.

Quello che spesso non si sa o viene sottovalutato è che anche la nostra alimentazione quotidiana può rivelarsi un va-

lido aiuto per cercare di contrastare gli effetti dell'allergia. Come?

Lo sapevate che anche evitare alcuni cibi può aiutare nella riduzione di alcuni sintomi? E sì, certe pietanze possono aggravare tosse, muco, congestione, tipici delle allergie stagionali.

In linea generale, appare necessario seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione, che si traduce in: riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande

e alimenti ricchi di zuccheri, e nell'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura. Una raccomandazione fondamentale è quella di evitare gli alimenti implicati nella reazione crociata soprattutto per il periodo a rischio della stagione delle allergie, che varia a seconda del polline a cui si è allergici.

La cross-reattività è una reazione del sistema immunitario determinata dalla combinazione di due o più allergie ed è determinata dal fatto che due sostanze, una ambientale ed una alimentare, possono contenere allergeni strutturalmente simili tra loro (panallergeni) ed innescare pertanto una reazione immunologica simile. Ad esempio chi risulta allergico alle graminacee dovrebbe fare attenzione a cibi quali frumento, melone, anguria, kiwi, pomodoro, frutta secca, pesca, albicocca. Questo non vuol dire eliminare tutti questi alimenti ma semplicemente tenere in considerazione la possibilità di una cross-reazione se, durante il periodo di fioritura delle graminacee, la persona avverte altri sintomi in seguito all'ingestione degli alimenti sopra citati (come prurito o bruciore al palato o alle labbra, gonfiore al viso, orticaria).

Un'altra possibile cross reazione si ha tra il polline di betulla e alimenti come mela, pera, fragola, lampone, prugna, pe-





sca, albicocca, sedano, carota, finocchio.

Latticini che addensano il muco

Durante la stagione delle allergie è utile anche ridurre il consumo di latticini.

Alcuni cibi, infatti, addensano il muco prodotto dal corpo; questo muco ha una funzione importante, ossia quella di difendere l'organismo da sostanze estranee potenzialmente dannose. Il muco è una secrezione viscosa che ricopre le membrane del corpo e che contiene enzimi antisettici e immunoglobuline.

Il muco dovrebbe essere limpido e fluido per aiutare a liberare il corpo dagli allergeni. Quando il muco si addensa, non fluidifica, gli allergeni rimangono intrappolati invece di essere eliminati attraverso il naso e la bocca.

Gli esperti confermano che il latte e i latticini come formaggio, gelati che contengono latte, panna, burro, latte condensato e yogurt, contribuiscono ad addensare il muco, il che

rende la gola maggiormente irritata e le vie respiratorie congestionate.

Alimenti e istamina

Si tratta di alimenti che possono peggiorare ed amplificare i sintomi allergici aumentando il rilascio di istamina nel flusso sanguigno.

Fanno parte di questa categoria: fragole, agrumi, banane, ananas, lamponi, pomodori, spinaci, frutta secca, legumi, formaggi fermentati, cioccolato, bevande fermentate (vino, birra), crostacei.

È importante sempre leggere attentamente le etichette alimentari

Durante la lavorazione industriale è possibile che alcuni allergeni possano contaminare il prodotto finale perché presenti in azienda o sulla stessa linea produttiva.

L'eventuale rischio di contaminazione deve essere riportato con apposita dicitura sull'etichetta alimentare.

Consuma alimenti più naturali possibili

È stato dimostrato che alcuni additivi chimici usati durante i processi di lavorazione industriale (addensanti, conservanti, coloranti) possono scatenare reazioni allergiche, soprattutto quando vengono consumati in grandi quantità.

È quindi consigliabile scegliere alimenti che contengano meno additivi alimentari possibili (anch'essi obbligatoriamente elencati nella lista ingredienti riportata su ogni etichetta alimentare).

Allergie e cibi da evitare: sintesi

Risulta necessario sottolineare che non tutte le persone allergiche ai pollini hanno necessariamente una allergia crociata agli alimenti e che non tutti gli alimenti elencati possono dare allergie nella singola persona. Per questo ti consiglio, prima di variare la tua alimentazione, di contattare il tuo medico curante che saprà indicarti la dieta giusta da seguire, allo scopo di ridurre la sintomatologia allergica e, al tempo stesso, limitare il rischio di squilibri nutrizionali.

Maschera idratante
con acido ialuronico



MIHO
SKIN

LA BELLEZZA DEL TUO VISO



RIGENERA LA PELLE IN 10 MIN

Golden Beauty, Via Roccantonio D'Amelio,7 Foggia
Tel. 0881/707752 Whatsapp 392/9811504

OLI ESSENZIALI PER IL BUONUMORE

di **Manuela Tucci**



Diciamocelo chiaramente, questo inverno sembra non finire mai. Scenari apocalittici hanno caratterizzato gli ultimi due anni della nostra vita. Quindi se anche tu non ti senti proprio di buon umore, non preoccuparti... sei in ottima compagnia.

Ma lo sapevate che gli oli essenziali possono aiutarci a ritrovare il buon umore?

Una fragranza può evocare memorie, caratterizzare esperienze e plasmare gli scenari del benessere. L'olfatto è un senso decisivo perché un profumo è in grado di esercitare un fortissimo potere sul corpo umano.

"Il profumo ha una forza di persuasione più convincente delle parole, dell'apparenza, del sentimento e della volontà. Non si può rifiutare la forza di per-

suasione del profumo, essa penetra in noi come l'aria che respiriamo, penetra nei nostri polmoni, ci riempie, ci domina totalmente, non c'è modo di opporvisi".

Così lo scrittore Patrick Suskind definiva il profumo nel suo famoso libro intitolato proprio "Il profumo", esprimendo quanto sia evocativo ed incontrovertibile il potere delle note di ciascuna fragranza.

L'olfatto aiuta a mettere a fuoco un luogo, a fissare il ricordo di un'esperienza più di quanto possa fare una visione perché i profumi e gli odori identificano un momento in modo immediatamente più netto. Il profumo materno, il frutto preferito, l'odore della neve o della brezza salmastra che sale dal mare,

la fragranza dell'erba tagliata da poco: sono tutte profumazioni in grado di richiamare alla mente esperienze, sensazioni ed emozioni vissute, in grado di avvolgere la persona in una sorta di vello olfattivo accogliente, rassicurante e riconoscibile. Conoscere i benefici dell'aromaterapia può essere utile quando si sta attraversando un momento complicato: inalando gli oli essenziali con il naso, infatti, diventa più semplice mettere da parte i brutti pensieri o concedersi una carica di energia. L'aromaterapia consiste proprio nell'inalazione di sostanze volatili che vengono disperse all'interno dell'ambiente. In questo modo si ha l'opportunità di prevenire, o comunque di alleviare, una vasta gamma di

disturbi che possono interessare il fisico o la mente. Sembra incredibile, ma grazie al naso si può tenere alla larga il cattivo umore o sentirsi più pieni di forza e ottimismo.

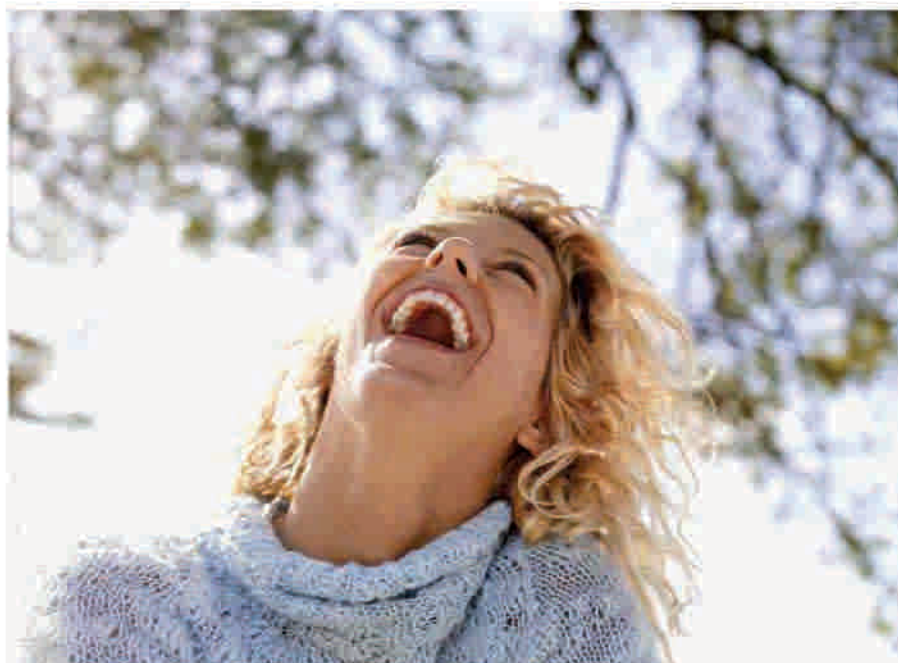
IL POTERE DELL'OLFATTO

Pensare ad un mondo senza odori è un po' come immaginarselo piatto. Ogni profumo risveglia in noi i ricordi del passato e le sensazioni depositate nel cassetto della memoria olfattiva, pronte a venir fuori ogni volta che viene stimolata.

L'olfatto è appunto il senso che si occupa della percezione degli stimoli odorosi e che ci permette di sentire ogni sfumatura di essenza presente in natura, dando vita a ciò che vediamo e tocchiamo.

È stato dimostrato a livello scientifico che le emozioni umane possono essere condizionate in maniera persistente dall'olfatto, che ha un grande potere da questo punto di vista. In effetti, ognuno di noi può ben testimoniare quanto sia facile farsi influenzare in senso positivo dalla presenza di un profumo gradevole.

Le clienti del Golden Beauty questo lo sanno molto bene.



Ogni nostro trattamento prevede l'utilizzo di uno o più oli essenziali.

Molti affermano che un profumo buono possa innescare una sensazione di relax o far sentire più pazienti. Ovviamente i profumi non sono tutti uguali tra loro, e ce ne sono alcuni che sono in grado di promuovere e stimolare la positività più di altri, per esempio incentivando il buonumore. Ciò avviene perché si stimola la sintesi della serotonina, che - come noto - è l'ormone che orienta lo stato d'animo delle persone.

COME TROVARE LA SERENITÀ CON I GIUSTI PROFUMI

La vaniglia, per esempio, è da annoverare tra gli oli essenziali per il buonumore, è molto utile per recuperare una certa serenità nelle relazioni con le altre persone. Il suo profumo, infatti, ha la capacità di placare lo stato d'animo, con un'azione distensiva e tranquillizzante che si riverbera soprattutto sul sistema nervoso. La vaniglia stimola la sintesi di ossitocina e ha proprietà afrodisiache, in virtù del suo aroma avvolgente e dolce al tempo stesso. Ecco spiegato il motivo per il quale la sua fragranza è garanzia di serenità e consente di sentirsi a proprio agio e, soprattutto, ben disposti nei rapporti con le persone con cui si interagisce. Preziosa per recuperare l'equilibrio perduto è, invece, la lavanda, che interviene direttamente sul sistema nervoso centrale. Essa è un'ottima alleata contro l'insonnia e agisce al tempo stesso come sedativo e come tonico, agevolando la scomparsa dei disturbi provocati dallo stress e attenuando gli stati di nervosismo, agitazione e ansia.



LA CITRONELLA: QUALI SONO I SUOI EFFETTI BENEFICI?

Un altro profumo di cui sono noti e apprezzati i pregi è senza dubbio quello della citronella, conosciuta per le sue proprietà stimolanti nei confronti del sistema nervoso. Essa garantisce un'azione benefica molto importante quando si soffre di mal di testa causato dalla stanchezza fisica, dallo stress o dalla tensione nervosa, ma si può ricorrere alla citronella anche per combattere gli stati di deconcentrazione e per favorire il rilassamento. Il suo profumo è foriero di calma e permette addirittura di sentirsi più ottimisti, visto che tiene alla larga i cattivi pensieri che conducono alla tristezza e alla depressione.

TUTTI I PREGI DELLA MENTA

Tra gli oli essenziali per il buonumore c'è un buon profumo a cui è difficile resistere, questo è senza dubbio quello della menta, una fondamentale alleata per rigenerare la mente e tenersi ben distanti dai pensieri troppo pesanti. Non a caso gli aroma terapeuti raccomandano il suo utilizzo quando si ha la necessità di migliorare il proprio rendimento sul posto di lavoro o per beneficiare di un effetto rinfrescante. La menta per la mente, si potrebbe dire con uno slogan: infatti essa migliora la concentrazione in previsione di un esame o nei periodi in cui lo studio è più intenso, e al contempo permette di dire addio agli stati d'animo più cupi.

UN PO' DI BUONUMORE CON IL POMPELMO ROSA

Il profumo del pompelmo rosa, invece, è latore di buonumore: la ragione deve essere individuata nella sua azione rivitalizzante, stimolante e riequilibrante nei confronti dell'organismo. Consigliato in occasione dei



cambi di stagione e in tutti i periodi in cui si avverte una sensazione di forte stress o di ansia, il pompelmo rosa ha la capacità di trasmettere una grande carica di energia e di intervenire sulla stabilità dell'umore: vi si può fare affidamento per un pieno di ottimismo e di positività, ma anche quando si ha la necessità di ritrovare la creatività smarrita o di fare in modo che l'organismo si adatti con facilità ai cambiamenti del clima.

GLI ALTRI PROFUMI DA NON PERDERE

Nel novero degli altri oli essenziali per il buonumore che si caratterizzano per un effetto benefico c'è il timo, che viene reputato un tonificante del sistema nervoso.

È auspicabile fare riferimento ad esso quando ci si sente stanchi sia a livello mentale che a livello fisico; svolge un'azione ricostituente e stimolante, combatte la depressione, potenzia la memoria, è nemico dell'insonnia e migliora l'attività del cervello. Il mandarino, invece, è ideale per combattere gli stati di irrequietezza di tensione: infatti, si tratta di un eccellente tranquillante, che per altro favo-

risce anche il riposo dei bambini nelle ore notturne. Il profumo del mandarino svolge una preziosa azione sedativa a cui si può ricorrere quando è necessario combattere l'insonnia e lo stress emotivo; la sua delicatezza lo rende ideale per chi è agitato o teso.

GLI AROMI PIÙ PARTICOLARI

In conclusione, vale la pena di menzionare anche aromi meno noti, ma non per questo da trascurare: è il caso del legno di sandalo, per esempio, che vanta proprietà rilassanti utili per placare l'ansia e l'aggressività. Capace di agire sul sistema nervoso, è nemico dello stress e degli stati di ansia.

Con la salvia, invece, si può beneficiare di un inedito slancio mentale, trovando il coraggio necessario per affrontare sfide e progetti nuovi: tutto dipende dalla sua azione antidepressiva e al tempo stesso rilassante, tale da indurre serenità e calma quando ci si sente angosciati, nervosi o addirittura paranoici. Infine, ecco il profumo rinvigorente e tonificante del pino, che per altro viene impiegato anche in qualità di afrodisiaco per la sua azione stimolante.

RICETTA SALATA



SALMONE AL FORNO

Ingredienti:

- * 2 filetti di salmone
- * 2 spicchi di aglio tritati
- * 6 cucchiaini di olio
- * un cucchiaino di basilico essiccato,
- * pepe nero e sale

- * succo di limone
- * un cucchiaino di prezzemolo tritato

Preparazione: preparare il marinato unendo gli spicchi di aglio tritati, con i cucchiaini di olio, il basilico essiccato, pepe nero e sale, il succo di limone e il prez-

zemolo tritato. Coprire con la marinatura i filetti di salmone e lasciare in frigo per almeno un'ora, girandoli di tanto in tanto. Disporre i filetti su un foglio di alluminio, coprirli con la marinatura e cuocere per circa 40 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

RICETTA DOLCE

PORRIDGE DI COCCO E FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti per porzione

- * 100 millilitri di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti
- * 20 grammi di frutti di bosco
- * 2 cucchiaini di semi di lino
- * 1 cucchiaio di scaglie di cocco non zuccherate
- * 1 cucchiaio di farina di mandorle
- * 1 cucchiaino di semi di zucca
- * 1/2 cucchiaino di cannella in polvere

Valori nutrizionali per porzione

- * Energia: 398 kcal
- * Grassi: 35 grammi
- * Proteine: 10 grammi
- * Carboidrati: 6 grammi

Preparazione

1. In una ciotola, aggiungi il latte

di cocco, il latte di mandorla, i semi di lino, la farina di mandorle, il cocco, la cannella e l'estratto di vaniglia.

2. Sbatti gli ingredienti fino a quan-

do il composto non si sarà addensato.

3. Versa in una ciotola e cospargi con i semi di zucca e i frutti di bosco.



PROTOCOLLO ANTICELLULITE - URTO

COMBATTI
LA CELLULITE
DALL'INTERNO



Se hai un dubbio o una domanda da farmi scrivimi sui social o manda un'email a redazione_gb@virgilio.it. Sarò felice di condividere la risposta con te e tutte le nostre lettrici.

QUANTO COSTA IN LINEA DONNA? LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE MI CHIEDE "MA QUANTO COSTA TORNARE IN FORMA IN 8 SETTIMANE?"

della dott.ssa Orsola Bruno



La maggior parte delle persone mi chiede "ma quanto costa tornare in forma in 8 settimane?". Io purtroppo non riesco a dare una risposta concreta e dettagliata, così su due piedi, perché non conosco la persona e non so di che cosa possa avere veramente bisogno, di quanti trattamenti.

Il nostro percorso è un abito cucito su misura su ogni persona singolarmente; alcune persone sono riuscite a perdere peso an-

che semplicemente con i nostri consigli su uno stile di vita più sano, altre hanno avuto bisogno di fare trattamenti tre volte alla settimana perché magari partivano con degli inestetismi molto più importanti, per cui davvero è molto soggettivo.

Per questo, prima di iniziare qualsiasi percorso, è importante fare un'ora di consulenza dove valutiamo esattamente qual è il problema da risolvere, gli errori che hanno portato ad essere in so-

vrappeso e facciamo insieme delle valutazioni su alcune abitudini da cambiare che rimetteranno subito in moto il metabolismo.

Ricordo una volta in cui la mia cliente, solo dalla consulenza al trattamento successivo, dopo 15 giorni, aveva perso 4 kg. Senza fare nulla, solo con i miei consigli.

Oltre questa consulenza di un'ora, diamo la possibilità di fare un trattamento della durata di un'ora e mezza. Durante quest'ora e mezza la cliente ha la possibilità di valutare in che cosa consiste il metodo In Linea Donna in quanto già dal primo trattamento combiniamo una delle nostre tecnologie insieme alle nostre manualità un po' più innovative. Da questo trattamento ci rendiamo conto di come cambia il corpo, di come risponde, se i tessuti rispondono velocemente o più lentamente. Quindi solo dopo la valutazione fra consulenza e trattamento possiamo stilare il percorso più idoneo e chiaramente, in base al percorso si stabilisce l'importo dello stesso. Importo che riesce sempre a venire incontro alle esigenze delle nostre clienti perché si stabilisce più o meno quante sedute fare a seconda delle disponibilità e poi si raggiunge un accordo su come poterlo strutturare al meglio.

Diciamo che riusciamo quasi sempre ad accontentare tutte le nostre clienti.



Ket**O**Blife

pochi carboidrati tanto gusto



FROLLINI

CON GOCCE DI CIOCCOLATO

PER UNA COLAZIONE PIENA DI ENERGIA

40 GR DI PROTEINE*

0.1 GR DI ZUCCHERI*

www.facebook.com/ketoblife

*VALORI MEDI PER 100 GR

UN IMPACCO CON ALGA SPIRULINA PER CAPELLI RICCI VOLUMINOSI

di **Manuela Tucci**



Una caratteristica che non dovrebbe mai mancare ai capelli ricci? Il volume! Ma quante di noi sono realmente soddisfatte del volume della propria chioma? I capelli ricci appiattiti, specialmente alle radici, rappresentano uno dei maggiori problemi delle donne ricce. Un'alga di nome Spirulina potrebbe salvarci!

Dal taglio volumizzante ai prodotti più leggeri che non appesantiscono i tuoi ricci, le hai provate tutte per ottenere i ricci voluminosi che invidi alle altre. Non ci resta che un ultimo sforzo... si tratta di un impacco con l'alga Spirulina per capelli ricci voluminosi.

L'assenza di volume può dipendere da molte cause; bisogna innanzitutto capire le cose che "non stanno funzionando" nella cura dei capelli ricci per poterle correggere ed ottenere risultati soddisfacenti.

Un impacco volumizzante con Alga Spirulina può fornirti un volume esagerato a partire dalle radici.

Spirulina per ricci voluminosi? Vediamo di cosa si tratta

La Spirulina il cui nome scientifico è *Arthrospira platensis* è un'alga microscopica di colore blu-verde che cresce spontaneamente nei laghi salati, ove la concentrazione di calore e alcalinità è molto elevata.

Si presenta come un ciuffo di foglie verdi-azzurre, filamentose e di dimensioni minuscole che forma la tipica geometria a spirale da cui prende il nome. È naturalmente ricca di aminoacidi, vitamine, minerali ed acidi grassi a cui deve le sue proprietà volumizzanti, ristrutturanti, rivitalizzanti, nutrienti, idratanti e purificanti; quest'ultima la rende particolarmente adatta ai capelli ricci grassi alla cute e secchi alle lunghezze.

Cosa può fare l'alga Spirulina per i capelli ricci?

Ho scoperto gli effetti incredibili che un'alga potesse avere sui capelli ricci durante i miei continui studi per avere capelli lunghi e sempre sani. Inizialmente ero scettica ma già dal primo utilizzo mi sono ritrovata ricci definiti, voluminosi, morbidi e setosi al tatto senza applicare altri prodotti!

L'alga Spirulina è un ingrediente valido ma poco conosciuto per la cura dei capelli ricci. Grazie alla sua composizione, rende i ricci definiti e dona loro un volume incredibile.

L'odore non gradevole è la nota dolente di quest'alga; tuttavia io che ho un olfatto molto sviluppato l'ho tollerato bene anche perché non permane sui capelli dopo averli asciugati.





Impacco volumizzante per capelli ricci con l'alga Spirulina

La Spirulina si presenta come una polvere idrosolubile. Per un impacco volumizzante può essere aggiunta alle erbe ayurvediche di cui i tuoi capelli hanno bisogno in questo momento.

Ti suggerisco di prepararti l'impacco volumizzante con l'alga Spirulina prima di procedere allo shampoo così

mentre tu lavi i capelli, l'impacco avrà il tempo per riposare e rilasciare i principi attivi.

Ingredienti

* 1 cucchiaio pieno di polvere di Spirulina.

* Sidr.

* 1 cucchiaio di miele.

Procedimento

* Setacciare il Sidr e la Spirulina in una ciotola di legno, ceramica o vetro.

* Aggiungere un po' di acqua calda alla volta e mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno, prestando attenzione ad evitare i grumi. Continuare a versare acqua fino al raggiungimento di una consistenza cremosa.

* Nel caso in cui si creasse qualche grumo, schiacciarlo col dorso del cucchiaio.

* Coprire la ciotola e lasciar riposare per 20 minuti circa.

* Aggiungere il miele e mescolare bene.

L'impacco volumizzante con la Spirulina si applica dopo lo shampoo su cute e lunghezze ben tamponate e racchiuse in pellicola e telo.

Va tenuto in posa almeno un'oretta ma ben venga se tu riuscissi a tenerlo più a lungo, io ad esempio ho fatto coincidere i tempi di posa dell'impacco volumizzante con una mattinata di pulizie di casa.

C'è poco da fare, noi donne abbiamo una marcia in più!

Dopo circa tre ore, ho risciacquato abbondantemente ed applicato shampoo e maschera bio, e procedendo con il mio usuale styling.

Risultato? Capelli voluminosi a partire dalle radici, incredibilmente spessi e corposi al tatto con ricci perfettamente definiti!

Perché dovresti provare l'impacco volumizzante per capelli ricci con l'alga Spirulina?

Ti aiuta a realizzare il sogno di ottenere capelli ricci voluminosi e definiti.

Se un'alga marina può far questo per i tuoi ricci... io posso aiutarti nella mission ricci perfetti con i miei consigli. Seguimi su IG: @curlybiohaircare.

RUBRICA DI INFORMAZIONE SFIZIOSA

della dott.ssa Orsola Bruno



FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE A MARZO: LA NOSTRA LISTA

Partiamo dalla frutta di stagione che possiamo trovare nel mese di marzo:

- * arance
- * pompelmi
- * limoni
- * mandarini
- * mandaranci
- * kiwi
- * mele
- * pere.

Per quanto riguarda la verdura, invece, durante il mese di marzo compaiono i primi frutti della primavera:

- * agretti
- * asparagi
- * barbabietole
- * bietole
- * broccoli
- * carciofi
- * carote
- * cavolfiore
- * cavoli
- * cavolini di Bruxelles
- * cavolo rosso
- * cicoria
- * cime di rapa
- * cipolle
- * cipollotti
- * crescione
- * finocchi
- * patate novelle
- * radicchio
- * rape
- * scalogno
- * sedano
- * spinaci
- * taccole
- * topinambur.



VERDURE DI STAGIONE A MARZO: PROPRIETÀ E BENEFICI

La lista della frutta e della verdura di stagione a marzo ci dà modo di poter spaziare moltissimo con le preparazioni e, soprattutto, sono tantissime le proprietà di cui possiamo beneficiare. Ad esempio, c'è il finocchio a cui è riconosciuta un'azione diuretica e come sapete sono i miei "mai senza" da tenere sempre pronti in frigo già puliti per contrastare gli attacchi di fame; ci sono le cime di rapa ricche di antiossidanti e gli agrumi che, come sappiamo bene, sono alleati preziosi del nostro sistema immunitario contro gli ultimi malanni di stagione.

Ma questo mese particolare, pieno di contraddizioni, ci regala altre verdure dai benefici incredibili:

TOPINAMBUR, IL TUBERO CHE AIUTA A COMBATTERE LA FAME

Per lungo tempo, il topinambur è sparito dai nostri mercati, per riap-

parire solo negli ultimi anni. In realtà questo tubero appartiene anche alla nostra cucina: è coltivato in alcune zone del Nord e del Centro Italia e, in passato, era usato di frequente come sostituto delle patate. Inserirlo nella tua alimentazione è un'abitudine sana perché è un tubero ricco di benefici e povero di calorie.

Oggi il topinambur trova un impiego limitato sulle nostre tavole. Tuttavia, le sue caratteristiche nutrizionali, in particolare il contenuto di inulina, ne stanno risolvendo le sorti. L'inulina, un tipo di zucchero presente spesso come riserva nelle radici è costituito da fruttosio, un glucide ben tollerato dai diabetici e in grado di ridurre il colesterolo, favorendo la sintesi di alcuni minerali e vitamine.

Inoltre, questo tubero è molto versatile in cucina e si presta a numerose ricette, dall'antipasto ai primi, ma anche in secondi e contorni. Puoi mangiarlo sia cotto che crudo, affettato sottilmente come un carpaccio o grattugiato.

Se crudo è bene affettarlo sottilissimo e condirlo con olio extravergine d'oliva e limone per esaltarne il sapore. Invece se cotto è preferibile la cottura al vapore per preservare i nutrienti.

Che cos'è il topinambur

Chiamato anche rapa tedesca, carciofo di Gerusalemme, girasole del Canada, tartufo bastardo o girasole tuberoso, è un ortaggio coltivato anche come foraggio.

Sui banchi del mercato, il topinambur è dall'autunno all'inizio della primavera. Esistono due varietà di questo alimento: il topinambur bordeaux, che si trova da ottobre ad aprile, e il topinambur bianco, presente sul mercato da fine agosto.

Questo tubero dalla forma irregolare è originato dalla parte radicale (rizoma) di una pianta ornamentale dai bellissimi fiori gialli, l'*Helianthus tuberosus* L., appartenente alla famiglia delle Asteraceae o Compositae, in pratica un cugino del girasole. Il tubero, la parte del topinambur che si consuma, pesa in media da 50 a 100 g.

La sua polpa, bianca o gialla, si cucina facilmente, un po' come la patata (ma non contiene amido). Invece, il suo sapore, dolciastro, è simile a quello del carciofo.

Benefici del topinambur

* Abbassa il colesterolo. Il topinambur, grazie all'inulina, una fibra alimentare, ha la capacità di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo cattivo e degli zuccheri. È quindi utile sia per prevenire le malattie cardiovascolari, sia per chi soffre di glicemia alta o di diabete.

* Dà un senso di sazietà. Sempre grazie all'inulina, questo tubero regala un senso di sazietà che si prolunga nel tempo. Un alleato indispensabile durante le diete dimagranti e per il controllo del peso. In particolare, se associato

a molta acqua, aiuta a regolarizzare l'intestino e a sgonfiare la pancia. Inoltre è diuretico e contrasta la ritenzione idrica e la cellulite, grazie allo scarso contenuto in sodio (4 mg).

* Stimola il sistema immunitario. Contiene l'arginina, un amminoacido che agisce sull'attività dell'apparato linfoide intestinale e, di conseguenza, stimola il sistema immunitario.

* Contro la stitichezza. Il topinambur è un alimento ricco di fibre (2,7 per 100 g) di cui 0,66 per 100 g di fibra solubile e 2,01 di fibra insolubile. Le fibre alimentari sono una fonte inesauribile di salute: favoriscono la digestione e il corretto funzionamento dell'intestino, oltre a contribuire a regolare la presenza di zuccheri e colesterolo nel sangue.

Proprietà nutrizionali

Fonte di zuccheri, sali minerali e fibre, il topinambur è un tubero digestivo e tonico. Non contiene glucosio ma fruttosio, uno zucchero monosaccaride solubile in acqua.

Sempre grazie all'inulina, sostanza definita prebiotica, consumare questo tubero può aiutarti a riequilibrare il tuo intestino, favorendo la crescita di batteri utili a risolvere problemi di stitichezza, ma anche a ridurre la formazione di gas intestinali. Sono presenti anche le vitamine A, B, C e E.

Inoltre, ha proprietà digestive, stimola la produzione dei succhi gastrici e incrementa i lattobacilli. È protettivo per il fegato ed è un disinfettante intestinale, particolarmente utile in caso di stati infiammatori, stress e stanchezza.

Non contiene glutine e, per questo motivo, può essere consumato da chi soffre di celiachia o sensibilità al glutine. Interessante l'uso in cucina di questo tubero sotto forma di farina alimentare. E ancora, il topinambur è una vera miniera naturale di potas-

sio (429 mg%) che rappresenta il minerale più presente nelle cellule umane e che svolge funzioni essenziali come la trasmissione degli impulsi nervosi, il controllo delle contrazioni muscolari e della pressione. Non solo consente la corretta secrezione acida dello stomaco e a regolare il pH del sangue.

Il topinambur ne contiene più potassio della banana ed è inoltre ricco di altri minerali essenziali per la salute dell'organismo, soprattutto magnesio, fosforo, ferro e zinco.

Controindicazioni

Se mangiato in grande quantità il topinambur, a causa dell'inulina, può dare fastidio a chi soffre di colon irritabile o meteorismo, provocando flatulenza e diarrea. Il consiglio è di introdurlo nella tua dieta in piccola quantità e, se non riscontri fastidi, puoi consumarlo anche 2 o 3 volte a settimana.

È bene ricordare che alcuni rari casi di allergie all'inulina sono stati riportati. Questa reazione allergica si può tradurre in orticaria o problemi respiratori.

Topinambur, usi in cucina

Il topinambur fresco si può consumare sia crudo sia cotto. Come per i carciofi, dopo averlo tagliato, immergilo in acqua acidulata (acqua e limone), per evitare che si annerisca.

Per utilizzarlo crudo nelle ricette va affettato molto sottilmente e condito con olio extravergine di oliva e limone. Se si preferisce cotto, è preferibile la cottura al forno o al vapore per preservare i nutrienti. In entrambi i casi non è necessario sbucciarlo perché la pelle è digeribile: basta spazolarlo bene sotto l'acqua, prima di cucinarlo.

Il topinambur è un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche, se ne sconsiglia l'utilizzo se siete sotto regime chetogenico.

TESTIMONIAL DEL MESE STEFANIA L.

Conosco Orsola da tantissimi anni e l'ho sempre stimata come persona e professionista.

Ho deciso ad un certo punto della mia vita di rivolgermi a lei e al suo Centro per intraprendere un percorso di dimagrimento.

In circa 2 mesi, fatto con il Golden Beauty di Orsola, sono riuscita a dimagrire circa 15kg.

Hanno pensato per me una serie di trattamenti e di tecnologie che facessero al mio caso e fu il centro studi a pianificare la mia alimentazione.

Io mi sono trovata benissimo, il personale formato da Orsola è eccezionale e sono tutte brave, indistintamente. Mi sono approcciata alle tecnologie in maniera molto serena e mi sono totalmente affidata a loro.

Consiglio quotidianamente il Centro Golden Beauty ormai a tutti. Mi chiedono grazie a quale centro ho raggiunto questi risultati.

Il traguardo raggiunto mi ha consentito di indossare tantissimi vestiti che ormai io avevo dimenticato, concedermi delle scollature e chiaramente per una donna riacquistare il proprio peso forma si può dire che è tutto.

Orsola c'è sempre. Credo di averle scritto a qualsiasi ora per pareri, consulti su cosa mangiare, come muovermi. quindi devo dire che loro sono presenti costantemente.



Io ritengo che l'aspetto vincente di questo percorso sia stato il Metodo Integrato di Orsola, l'associazione di alimentazione e trattamenti. Per questo sceglierei loro altre mille volte.



CREMA RASSODANTE
LATTE IDRATANTE
CREMA CELLULITE
SCRUB FORTE

GB
COSMETICS



LINEA SPECIALE ALL'ACIDO IALURONICO

Golden Beauty, Via Roccantonio D'Amelio,7 Foggia
Tel. 0881/707752 Whatsapp 392/9811504

PROMO SPECIALE DEL MESE

Pensi di averle provate tutte senza riuscire a perdere quel maledetto grasso in eccesso?

Con questo metodo potrai dire addio al grasso, eliminare la cellulite e i cuscinetti localizzati senza avvertire la fame e senza rinunce.

Soddisfatti o rimborsati

Se non sei soddisfatta dopo la terza seduta, ti rimborsiamo l'importo. In Linea Donna ti permette di tornare in forma in 8 settimane, senza sacrifici e senza le diete tradizionali.

A cosa serve?

La trasformazione del tuo corpo inizia da un'avanzata diagnosi estetica, che tramite appositi strumenti, darà una fotografia esatta del tuo metabolismo, ovvero la composizione del grasso corporeo e viscerale.

Ormai pensi che la cellulite, il grasso in eccesso e la poca tonicità, siano un problema insormontabile, senza soluzioni realmente efficaci? Magari hai provato diete, ti sei iscritta in palestra, ma non hai mai avuto i risultati sperati, sprestando solo tempo, soldi e soffrendo la fame?

Sì, lo so, tutti ti dicono che è un problema di costituzione, che il tuo metabolismo è lento e alla fine ti sei convinta che sia davvero così, rassegnandoti all'idea di non

poter mai sfoggiare un bikini come si deve. Lascia che ti dica una cosa: non è vero! La verità è che non hai mai avuto la fortuna di essere presa per mano, in un percorso integrato e studiato su misura. Un metodo cucito su di te, prendendo in esame tutti gli aspetti contemporaneamente.

Sarebbe fantastico se qualcuno ti guidasse passo dopo passo in un percorso in grado di sconfiggere per sempre la cellulite o il grasso in eccesso, vero? Quel qualcuno sono io.

Ritrovare il giusto peso, senza soffrire la fame e senza troppi sforzi. Grazie ad un metodo in grado di risvegliare il metabolismo e contrastare il grasso in eccesso, attraverso le giuste manualità e tecnologie.

Quello a cui stai per accedere, è un metodo completamente diverso, che non troverai in nessun altro centro! Non facciamo nessun trattamento, senza prima fare un'accurata diagnosi estetica e senza prima valutare insieme desideri e obiettivi. Abbiamo tutte le tecnologie esistenti sul mercato e possiamo combinarle, adattandole alle singole esigenze, per garantire la personalizzazione del protocollo e di conseguenza il risultato. Investiamo una considerevole somma di ore e di denaro, nella formazione

con i migliori formatori del settore.

Tutto lo staff è formato e preparato, non ci sono ragazzine incompetenti a prendersi cura delle nostre clienti. Abbiamo collaudato, un sistema di dimagrimento integrato, che combina manualità, tecnologie e integrazioni in grado di garantire la rimessa in forma: IN LINEA DONNA.

Dimmi, se hai un problema alla colonna vertebrale vai dal medico generico o dall'ortopedico?... Noi di IN LINEA DONNA, da oltre 20 anni, ci occupiamo quasi esclusivamente di dimagrimento e da 10 anni è diventata la nostra specializzazione.

Approfondisco e studio ogni aspetto del percorso di dimagrimento, per consigliarti il miglior stile di vita. Lavoro sul dimagrimento, non solo per quanto riguarda l'aspetto estetico, ma soprattutto per amplificare e migliorare, il proprio stato di benessere psico-fisico. Ti starai ancora chiedendo: "Come faccio ad essere sicura che tutto questo sia vero?"

Sul nostro sito o pagina Facebook potrai trovare tante altre testimonianze delle donne (felici) che si sono affidate a me, raggiungendo gli obiettivi desiderati! Prenota ora e ricevi 2 REGALI SPECIALI.

Per ricevere questi regali, ritaglia il coupon che trovi qui, contattaci e scegli di provare il nostro nuovissimo ed innovativo Programma In Linea Donna.

Elimina il grasso in eccesso su gambe, fianchi e glutei e la cellulite. Scolpisci e rimodella il tuo corpo.

Quando verrai da noi in istituto per la tua consulenza, avrai la Spazzola per il Dry Brushing.

PROMO SPECIALE DEL MESE

WELCOME IN LINEA DONNA

Solo nel mese di marzo a soli € 97,00

Consulenza di 1h con trattamento della durata di 1,3h



**VUOI RESTARE SEMPRE AGGIORNATA SU
TUTORIAL DI BEAUTY ROUTINE, RICETTE KETO,
ARTICOLI UTILI PER LA REMISE EN FORME**



**👉 ISCRIVITI GRATUITAMENTE AL GRUPPO
FACEBOOK "I SEGRETI DI GOLDEN BEAUTY"
E SEGUICI SULLE NOSTRE PAGINE**



**Se vuoi collaborare per la realizzazione del nostro magazine
scrivici a redazione_gb@virgilio.it**



ORSOLA BRUNO
COSMETICS

FOGGIA - Via D'Amelio, 7 - Tel. 0881.707752 - 392.9811504
www.goldenbeautyfoggia.it - goldenbeauty@virgilio.it

