

# 6 EURESTETICA MAGAZINE



CENTRO BENESSERE

PERIODICO PER DIVULGAZIONE DI INFORMAZIONI  
A CARATTERE SCIENTIFICO - ESTETICO

## **RITENZIONE IDRICA:**

Non sempre l'acqua è amica della nostra linea spesso accade che il grado d'acqua nel nostro corpo ecceda il necessario ed è causa di gonfiori, cellulite, avvallamenti ....  
E' il problema della ritenzione idrica  
2 donne su 3 ne soffrono.  
Ci si sente grasse, ma è solo gonfiore !!  
Scopriamo come affrontare il problema

CENTRO SICURO  
**GOLMAR**  
Igiene Professionale

CENTRO  **CIMET**  
Centro Italiano di Tricologia Estetica

 **CARITA**  
PARIS

CENTRO  **INTEGREE**  
Estetica & Benessere

CND Shellac  
CERTIFIED  
SALON

# Sono Grassa, oppure gonfia ?



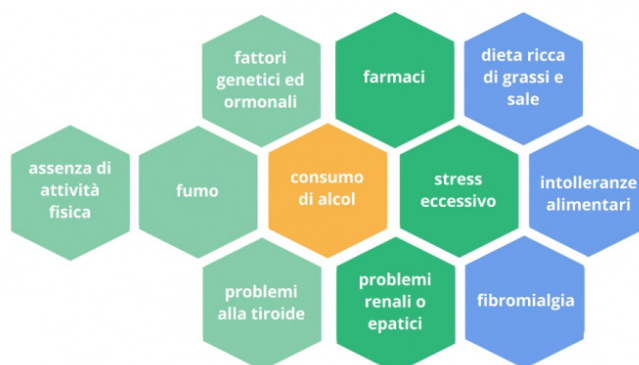
La ritenzione idrica è un disturbo piuttosto diffuso, che colpisce con diversa intensità milioni di persone, soprattutto donne (oltre il 50 % della popolazione italiana femminile). All'origine del problema possono esistere gravi patologie come disfunzioni cardiache o renali, infiammazioni severe e reazioni allergiche. Spesso però il principale responsabile della ritenzione idrica è uno stile di vita sbagliato, la cui semplice correzione può apportare notevoli benefici, ricordiamo che il sovrappeso contribuisce a rallentare la diuresi e quindi di conseguenza a favorire la ritenzione idrica. Dietro questo fenomeno vi sono una serie di fattori che vanno ad incidere in modo determinante, motivo per cui prevenirlo e combatterla diventa una prerogativa

importante. Vediamo innanzitutto cosa succede nel nostro corpo in presenza di ritenzione idrica. Il nostro organismo inizia a trattenere liquidi negli spazi intercellulari, nelle zone ricche di tessuto adiposo, creando l'effetto più comunemente conosciuto come "**buccia d'arancia**" ovvero la pelle presenta la caratteristica conformazione dovuta al fatto che a livello sottocutaneo sono presenti liquidi e cellule adipose in eccesso dovuti ad un problema di compromissione del microcircolo sanguigno e linfatico. Si possono annoverare ben quattro tipi di ritenzione idrica: **Ritenzione idrica circolatoria o primaria**, che riguarda l'accumulo di liquidi tra una cellula e l'altra si accompagna a tumefazione e può provocare dolore; **Ritenzione idrica secondaria**, è associata a patologie

arteriose o insufficienza renale; **Ritenzione idrica alimentare**: causa di una alimentazione scorretta ricca di sodio, e abitudini scorrette nella postura; **Ritenzione idrica iatrogena**, causata da abuso di farmaci. Le donne sono i soggetti più colpiti, specialmente coloro che conducono una vita sedentaria, sia per un fattore ormonale sia per un problema di minore efficienza del sistema linfatico, in generale si imputa al aldosterone l'ormone che causa la ritenzione poi-

ché esso promuove il richiamo dell'acqua e ne inibisce l'eliminazione. In una prima fase la ritenzione si manifesta con un semplice gonfiore che colpisce di solito le parti inferiori del corpo, successivamente tali gonfiori tendono ad accentuarsi trasformandosi in veri e propri edemi, considerati come la fase iniziale della cellulite, e che, se trascurati, potranno evolversi negli altri stadi della cellulite stessa. Molto spesso è frequente la comparsa di capillari e vene varicose espressione di una sofferenza circolatoria venosa che porta fragilità nei canali venosi periferici. Nelle cause fisiologiche della ritenzione possiamo annoverare anche i fattori genetici ed ormonali, l'utilizzo di pillole anticoncezionali, farmaci tipo fans e cortisonici, lo stato di menopausa, la gravidanza e l'allattamento, e non ultimo, il ciclo mestruale.

Ecco le principali cause della ritenzione idrica



# I segni principali :

## Addome, fianchi e cosce debordate

**Oltre al danno estetico, spesso la ritenzione idrica è causa di fastidiosi problemi che tendono a cronicizzarsi con il tempo, ed è giusto intervenire il prima possibile.**

La gran parte delle donne soffre di disturbi più o meno gravi legati alla ritenzione idrica, che significa sostanzialmente in – troppa acqua nel corpo. Fianchi e gambe debordanti che non sono grassi, ma gonfi, pieni di liquido che l'organismo non riesce ad espellere, e questo fenomeno riguarda praticamente tutti i distretti del nostro corpo. All'origine del problema ci sono svariate cause, ma tutte con un comune denominatore, cioè è la tendenza a trattenerne liquidi nell'organismo. Il ristagno di questi fluidi è generalmente superiore nelle zone predisposte all'accumulo di grasso come addome, cosce e glutei. Il segno principale della ritenzione idrica è l'**edema**, cioè una condizione in cui l'accumulo di liquido nei tessuti ne causa un anormale rigonfiamento. A causa dell'alterata circolazione venosa e linfatica, insieme a questi liquidi, ristagnano anche le numerose tossine sempre presenti che vanno ad alterare un metabolismo cellulare già compromesso dal ridotto apporto di ossigeno e di sostanze nutrien-

ti. Problemi legati alla circolazione sanguigna e linfatica vanno ad aggravare l'insieme istaurando una vera e propria disfunzione che l'organismo fatica ad eliminare, questo comporta uno stato di sofferenza tissutale che non deve essere affatto trascurato, poiché con il passare del tempo alcune situazioni potrebbero degenerare in maniera molto significativa. Tenere sotto controllo il proprio corpo, come nel caso della ritenzione idrica è molto importante non solo per fronteggiare l'inestetismo dal punto di vista estetico, ma anche perché esistono molte patologie che sono legate proprio a questa disfunzione. Vediamo in particolare le zone del corpo colpite: **Parte Corpo superiore**; può riguardare il viso, producendo l'effetto "faccia gonfia", gli occhi con il caratteristico effetto borse sub oculari, le braccia ed anche le mani. **Parte Corpo mediana**, si manifesta nella zona addominale, che causa spesso una diminuzione di appetito, nella pancia, nei fianchi e molto frequentemente nei glutei; **Parte Corpo inferiore**, è in genere la più colpita in

quanto la circolazione sanguigna e linfatica risente della gravità, si manifesta lungo tutta la lunghezza delle gambe, nelle ginocchia, alle caviglie e ai piedi dove si verifica il frequentissimo e fastidiosissimo fenomeno dei piedi gonfi. Quindi non sempre quando non riusciamo più ad entrare nei vestiti quotidiani a causa di ingrossamenti, significa che stiamo ingrassando e corriamo subito a diete fai da te, che sovente peggiorano la situazione, è importante rivolgersi invece alla propria **dermoestetista** di fiducia, che solo dopo un attento esame morfologico, vi consiglierà la strada giusta da seguire. Ricordarsi sempre che una buona e corretta informazione ed una giusta e consapevole attenzione vi farà sentire non soltanto esteticamente più bella ed in forma, ma anche in buona salute in completo benessere.



Lo sport può migliorare la ritenzione idrica poiché favorisce uno stato di vita attivo, come abbiamo già citato uno delle cause principali della ritenzione è proprio la vita sedentaria, ma attenzione poiché anche lo sportivo non è immune da questa patologia, è il caso di chi assume dosi massicce di bicarbonato per tamponare l'acidità muscolare dovuta all'acido lattico, in questi casi si va a creare uno squilibrio salino, oppure chi pratica palestra e assume integratori a base di creatina poiché questa sostanza promuove l'accumulo dell'acqua a livello muscolare. Quindi attenzione anche agli sportivi, sulle sostanze che assumono, la ritenzione idrica è sempre in agguato ed è importante e di fondamentale importanza conoscerne subito i segni distintivi per combatterla sin da subito, ciò ci consentirà di promuovere una migliore forma fisica e una migliore risposta del fisico nella circolazione sanguigna e linfatica durante le preparazioni e gli allenamenti..



## Come al solito ... uno sguardo all'alimentazione:

### ... e l'acqua diventa un importante alleato



Una dieta ad alto contenuto di scorie (fibra alimentare) aumenta la motilità intestinale ed allontana il pericolo di stitichezza, un disturbo che ostacola il deflusso venoso a livello addominale. E' quindi importante consumare molta frutta e verdura ed in particolare quella ricca di **acido ascorbico**, una vitamina che protegge i capillari sanguigni. Gli alimenti più ricchi di questa sostanza, meglio conosciuta come vitamina C, sono: alcuni frutti freschi (quelli aciduli, agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie ecc.), alcune verdure fresche (lattuga, radicchi, spinaci, broccolotti ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni) e tuberi (patate so-

prattutto se novelle). Un giorno alla settimana, specie se successivo ad una grande abbuffata domenicale, è consigliata una **dieta disintossicante** particolarmente ricca di liquidi (the, tisane, succhi di frutta) e vegetali. In questo giorno la carne andrà sostituita con il pesce, più digeribile perché meno ricco di tessuto connettivo. Una bella sudata in palestra, magari accompagnata da una sauna o da un bagno turco rilassante, stimolerà ulteriormente il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione di tossine. L'**acqua** deve diventare una fedele compagna e come tale va portata sempre con sé. Una corretta idratazione è infatti una delle soluzioni più semplici ed effi-

caci per combattere la ritenzione idrica. Bisogna pertanto sforzarsi di consumare almeno un paio

di litri di acqua al giorno. In generale è buona regola aumentare le dosi quando il colore delle urine è troppo scuro e/o di cattivo odore (per esempio nel periodo estivo o più in genere quando si fa sport e si suda molto). Alcune bevande alcoliche e non (come aranciate, bibite, cola, succhi di frutta, birra, caffè zuccherato, tè ecc.) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (zuccheri, alcol) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno quindi usate con moderazione. E' invece consigliato l'utilizzo di acque oligominerali o minimamente mineralizzate. Probabilmente all'inizio, specie se si è abituati a bere poco, l'aumentato introito idrico stimolerà la diuresi, un po' come succede quando l'acqua scivola da un vaso di fiori rinsecchito che viene annaffiato dopo un lungo periodo di tempo. Bevendo frequentemente ed in piccole quantità il corpo imparerà tuttavia ad assorbire una maggiore quantità di acqua un po' come succedrebbe per il terreno arido citato nell'esempio precedente. (MyPT Font) Consigliamo tuttavia sempre un frequente controllo dalla nostra nutrizionista e farlo diventare una abitudine per correggere la nostra alimentazione e migliorare il nostro corpo in modo più sano e bello.

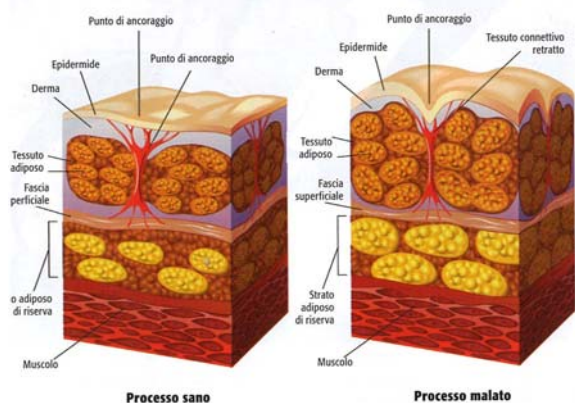
**Mirtilli e succo di mirtillo:** Se la ritenzione idrica è legata a problemi di circolazione, che non funziona a dovere e quindi non elimina efficacemente le tossine, è bene arricchire la propria alimentazione con del succo di mirtillo puro, che agisce positivamente sulle funzionalità dei capillari. Al succo di mirtillo possono essere abbinati il consumo di mirtilli e l'impiego di integratori fitoterapici a base di estratto di mirtillo, da scegliere su suggerimento del medico e dell'erborista.

**Poco sale:** In alcuni casi la ritenzione idrica può essere causata da un'alimentazione eccessivamente ricca di sodio o per l'eccessivo utilizzo del sale da cucina o per la consuetudine di consumare snack salati. Si potrebbe sostituire il sale a tavola o per cucinare da spezie ed erbe aromatiche. E' inoltre consigliabile diminuire il consumo di zucchero e di dolci confezionati in generale, oltre che di alimenti dall'eccessivo contenuto di grassi saturi.

**RIMEDI NATURALI:** Fucus, Pilosella, Tarassaco, Centella asiatica, Foglie di Betulla, Gambo di ananas.



### La formazione della cellulite



## EurEstetica in prima linea

*più soluzioni per contrastare il grande problema della ritenzione idrica, sia nella cosmesi che nei trattamenti specifici manuali che in quelli Tekno con l'ausilio di specifiche apparecchiature, fino alla medicina estetica.*



Prima Dopo 1 mese Dopo 2 mesi

### La Pressoterapia

Questa spettacolare apparecchiatura grazie ad una azione meccanica di pressurizzazione di cuscini d'aria ( presso massaggio ) consente di modificare la compattezza e la permeabilità del tessuto connettivo al drenaggio della linfa, creando nuovi canali collaterali, da ottimi risultati stimolando oltre che la circolazione linfatica anche quella venosa e

restituendo vitalità alla sofferenza circolatoria, trasmette una piacevolissima sensazione di benessere e una ritrovata freschezza e leggerezza delle zone trattate sin dalla prima seduta. Nel nostro Istituto utilizziamo bendaggi particolari che consistono in un trattamento aggiuntivo della presso terapia. Per veicolare sinergicamente sostanze cosmetologiche e azione pressoria, una forma di impatto molto deciso in quanto permette l'assorbi-

mento ottimale della sostanza ad azione riducente ottenendo risultati molto importanti. Vengono scelti con sostanze cosmetologiche tra le migliori sul mercato e sono applicati sotto i gambali. Il trattamento di presso terapia è associabile perfettamente ad altri trattamenti per combattere la ritenzione così da risultare un valido ed efficace alleato complementare anche e soprattutto nei trattamenti di medicina/chirurgia estetica.

La durata del trattamento varia dai 20 minuti ai **non oltre 40 minuti**, tempo massimo consentito di applicazione, diffidate da falsi profeti che garantiscono trattanti lunghi un'ora e anche più, è importante sapere che oltre un certo limite temporale, dettato dal rigido protocollo di utilizzo, l'esercizio pressorio risulterà essere inefficiente. Il trattamento non ha nessuna controindicazione.

### Il Massaggio Linfodrenante , il grande e insostituibile alleato

E' una rigorosa tecnica di massaggio scientificamente collaudata per combattere la ritenzione idrica e quindi ridurre gli inestetismi della cellulite, facilita il riassorbimento della linfa interstiziale e ne aumenta la velocità di scorrimento nel circolo linfatico con riduzione degli edemi e miglioramento degli scambi tissutali.

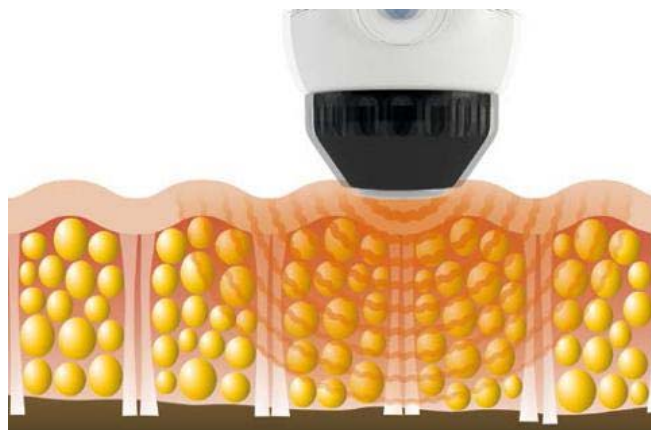
E' un metodo più specifico ed efficace per far fronte alla ritenzione idrica , si basa su manipolazioni che hanno il compito di convogliare la

linfa dagli arti inferiori verso il tronco. Nessun metodo di massaggio è efficace come il **linfodrenaggio**: si lavora inizialmente sui linfonodi (che si trovano ad esempio nella zona inguinale), in modo da svuotarli facendo convogliare i liquidi contenuti verso l'apparato renale. A questo punto i linfonodi sono pronti a "ricevere" i liquidi che verranno drenati con la fase successiva del massaggio. L'esecuzione del massaggio risulta essere delicata, armonica, ritmica e la pressione e-

sercitata delicata. Uno degli effetti più immediati di questo trattamento per la ritenzione idrica è la necessità di urinare spesso. Vogliamo sottolineare che i massaggi linfodrenanti devono essere effettuati esclusivamente da personale esperto. Il risultato finale del trattamento è sempre di grande valore, nel nostro Centro in EurEstetica, operiamo questo tipo di massaggio con grandi soddisfazioni della nostra clientela.

### Le Onde vibratorie , l'acustica al nostro fianco

Complementare i nostri trattamenti con le onde acustiche significa agire preventivamente sulla formazione della cellulite, sappiamo bene che essa è l'effetto della ritenzione idrica e la conseguente carenza di ossigeno ai tessuti, legata, come abbiamo letto, ad una circolazione difficoltosa. Le onde vibratorie, penetrando nei tessuti, con treni di impulsi ad alta energia ( fino a 100 impulsi a secondo ), raggiungono e frammentano le cellule adipose (di grasso), che vengono eliminate dall'organismo in modo naturale. Inoltre, vengono rilasciati fattori di crescita vascolare (il sangue viene meglio irrorato) .Il risultato è un miglioramento della circolazione linfatica e sanguigna, una riduzione del gonfiore e, dal punto di vista estetico, un grande aiuto alla riduzione del tipico effetto a buccia d'arancia.





Per verificare l'effettiva presenza del disturbo esistono molti test più o meno affidabili. Se per esempio non si ha la possibilità di effettuare l'esame del peso specifico delle urine, è sufficiente premere con forza il pollice sulla parte anteriore della coscia per un paio di secondi. Se dopo aver tolto il dito rimane ben visibile l'impronta siamo con tutta probabilità in presenza di ritenzione idrica. (mypt Font)



**Criolyse** è un prodotto unico sul mercato! Nel nostro sito potrete visionare la scheda illustrativa del trattamento, si tratta di un modo davvero efficace per combattere la cellulite e l'adiposità, i risultati vi sorprenderanno. Disponibile presso il nostro Centro.

## CRIOLYSE il rimodellamento tridimensionale

### Il potere della CRIOLIPOLISI nel nostro Centro, l'ultima frontiera

**CRIO** = Nella terminologia scientifica, significa "freddo, ghiaccio".

**LIPO** = Nella terminologia scientifica significa "grasso, adipe".

**LISI** = è il processo scientifico della demolizione e dissoluzione di una cellula, causata dalla rottura della membrana cellulare; il suo contenuto che ne fuoriesce prende tecnicamente il nome di *lisato*. Nel nostro Centro utilizziamo l'ultrainnovativa formula INTEGREE per il trattamento della ritenzione idrica e delle adiposità più ostinate, un prodotto che costituisce la propria forza attraverso l'attivazione del metabolismo con l'impiego di

sostanze criostimolanti (Cryolipolysis). Proprio con l'utilizzo di questa metodologia andiamo a ipotermizzare il tessuto per modificare la morfologia degli adipociti e rimodellare tridimensionalmente il pannicolo adiposo. Pensate, dai test in vitro, il volume di grasso si riduce di 250 ml in 2 mesi e lo spessore cutaneo diminuisce del 20%. Questi dati sono confermati da un'evidente riduzione della circonferenza coscia fino a - 1,97 cm. E' la formula CRIOLYSE INTEGREE. Questa innovativa tecnica promuove il distacco degli adipociti dalla matrice extracellulare attivando immediatamente la LI-

POLISI che riduce velocemente i grassi di deposito e ristabilisce una corretta attività energetica delle cellule. Il processo tecnico di questo trattamento contribuisce a modificare la morfologia stessa degli stessi adipociti che diventano da grandi e tondi ad una struttura snella e allungata. Ricordiamo, come già detto, che la Lipolisi è il processo per cui si scindono e si smaltiscono le riserve grasse dell'organismo con diminuzione del tessuto adiposo, saranno poi gli organi interni, principalmente fegato e reni a metabolizzare ed espellere le scorie dal nostro corpo.



## La risposta dermo-estetica del nostro medico

### La carbossiterapia

Questa innovativa pratica medica ha ormai preso piede in campo estetico e sostituito le precedenti tecniche, grazie alle numerose proprietà che possiede, tra queste un'importante azione sul microcircolo sottocutaneo, sulla ritenzione idrica, di conseguenza sulla cellulite. E' stata definita come un mediatore locale della circolazione, è un trattamento estremamente sicuro, che consiste nell'iniezione indolore appena sotto la pelle di anidride carbonica medicale, mediante piccolissimi aghi. Essa si diffonde rapidamente nel circolo combinandosi velocemente con l'emoglobina, favorendo l'aumento della quantità di ossigeno nei tessuti. I suoi effetti sono di due tipi: **A breve termine** avviene una vasodilatazione cioè, viene richiamato ed arriva più sangue ai tessuti periferici, aumenta la velocità del sangue; **a lungo termine** riabilita il microcircolo superficiale e profondo del sistema linfatico,

e le gambe che sono quelle più colpite da ritenzione, si sgonfiano già dopo la seconda seduta a causa dell'apertura dei capillari schiacciati dai liquidi di ritenzione e da cellule grasse dilatate. Inoltre avviene un significativo aumento dell'elasticità cutanea che risulta più tonica, compatta più luminosa grazie all'ossigenazione ritrovata dei tessuti e sull'azione sui fibroblasti che ritornano a produrre il prezioso collagene e l'elastina. Molto spesso abbiniamo al trattamento di carbossiterapia cicli di pressoterapia / onde d'urto di energia vibratoria / linfo-drenaggi manuali, per sinergizzare e combattere l'ineffettività in maniera decisa e performante, così che i risultati ottenuti saranno più rapidi nel tempo, basterà quindi poi programmare un equilibrato programma di mantenimento, da valutare caso per caso, per tenere sotto controllo la ritenzione. Il trattamento di carbossiterapia viene eseguito dal nostro medico in struttura a noi convenzionata.



### Mesoterapia e Microterapia

La Mesoterapia è una tecnica molto apprezzata e fonda le sue basi sull'infiltrazione intradermica di farmaci ad azione analgesica, antinfiammatoria, rivitalizzanti, quindi anti-age e protettive dei capillari lipolidici. In pratica con una seduta di mesoterapia si va a disintossicare l'organismo dalle scorie in eccesso eliminando i liquidi.

La pelle viene stimolata e tonificata.

La Microterapia invece è l'altra alternativa e viene preferita alla Meso per i pazienti con insufficienza venosa importante, in sostanza rispetto ad essa cambiano le dimensioni degli aghi, che non superano il millimetro proprio per evitare di rompere i vasi sanguigni, non potendo

raggiungere il mesoderma, e cambiano le sostanze iniettate che sono stavolta sali minerali. I risultati sono in generale inferiori alle due precedenti terapie proprio perché si lavora in superficie e non si usano farmaci. Anche in caso di Meso e Micro, ci si avvale del complemento estetico di cicli di massaggi linfo-drenanti, cicli di pressoterapia oppure fanghi specifici.



## EURESTETICA BEAUTY CENTER

VIALE PASTEUR , 70  
AL 5° PIANO  
ROMA - EUR -

Tel.: 06.59.17.607  
Fax: 06.59.17.607  
E-mail: [info@eurestetica.com](mailto:info@eurestetica.com)

### CI PRENDIAMO CURA DEI VOSTRI SOGNI

**Ci prendiamo cura dei vostri sogni:** è lo slogan delle sorelle Carita; è lo slogan che ci lega a loro nella scelta di trattare i loro prodotti e la loro metodologia. Noi, come loro, siamo desiderose di esprimere il nostro talento e di lasciare qualcosa di noi stesse dentro ogni nostra cliente. Questo è il nostro, ambizioso impegno. Scopri, nel nostro Istituto, le esperienze sensoriali di Bellezza e Benessere che ti lasceranno un allure di eleganza e unicità, troverete tradizione e innovazione basate sulle intuizioni e sull'esperienza delle sorelle francesi pioniere della bellezza. Oggi ci impossessiamo della loro eredità, per raccontarvi la nuova storia della bellezza globale anticipando i desideri di ognuna di voi e trasformare in realtà i vostri preziosi sogni.

*Gabriella Vittori*

[www.eurestetica.com](http://www.eurestetica.com)



### La nuova dimensione specialistica dell'Estetica

Nel mondo attuale le cure estetiche diventano una necessità sociale poiché oggi il nostro aspetto esteriore ha un'importante influenza sulla psiche, sulle relazioni sociali e sulla nostra vita affettiva.

La via più efficace per ottenere una bellezza fresca, giovane e naturale, conduce verso un nuovo positivo sentimento del vivere, che passa attraverso trattamenti di bellezza e benessere innovativi nel corpo e nella mente, ed una cura costante con efficaci prodotti di qualità.

Per questo all'Eurestetica Beauty Center non ci limitiamo ad assistervi con personale competente e altamente qualificato e con l'eccellenza dei nostri prodotti, ma vi accompagniamo lungo un percorso verso una vostra nuova, raggiante consapevolezza e comprensione del sé.

Per raggiungere questo importante obiettivo puntiamo con successo sugli effetti sorprendenti delle tecniche estetiche più moderne senza però rinunciare alla tradizionale metodologia di comprovata efficacia, e senza mai perdere di vista il nostro benessere psichico.

Il nostro staff e i nostri professionisti consulenti saranno a vostra disposizione per entrare in questa nuova dimensione dell'essere, per un vostro nuovo sentimento del vivere.

CENTRO SICURO  
**GOLMAR**  
Igiene Professionale

CENTRO  **CIMET**  
Centro Italiano di Tricologia Estetica

 **CARITA**  
PARIS

CENTRO  **INTEGREE**  
Estetica & Benessere

CND Shellac  
CERTIFIED  
SALON