



## PARLIAMO DI MEDICINA ESTETICA E BELLEZZA FAI DA TE DURANTE IL COVID 19

L'emergenza coronavirus ha costretto noi italiani a cambiare inevitabilmente le abitudini quotidiane e lo stile di vita. Ci ritroviamo a lavorare o studiare da casa, a limitare le uscite alle necessità, a pensare al bene collettivo. Tutto questo senza mai dimenticare che in primis dobbiamo prenderci cura di noi stessi e non trascurarci. Quindi dobbiamo imparare nuove forme di utilizzo del tempo, guardiamo il lato positivo questo periodo si può rivelare importante per riconciliarsi con se stessi e compiere quei piccoli gesti di bellezza e benessere a cui solitamente non si ha nemmeno il tempo di pensare.

Parliamone con la dott.ssa Simona Nichetti

### **Quanto è importante prendersi cura di sé in questo periodo?**

Mai come ora è importante la cura del proprio corpo; ricordiamo il motto latino "mens sana in corpore sano". Non sto neanche a sottolineare l'importanza dell'igiene personale e quotidiana (indispensabile per non divulgare il contagio), come pure la cura del sé intesa come della propria immagine, per mantenere un certo "ordine" mentale e per non abbattere l'umore.

Vorrei ricordare che il sistema immunitario è influenzato anche dalla nostra psiche. Approfittiamo, quindi, di questo momento di "pausa" per dedicare qualche coccola a noi, con piccoli accorgimenti da SPA "casalinga".

### **L'alimentazione corretta è uno degli aspetti più importanti...?**

L'alimentazione corretta, insieme all'attività fisica, insieme a un personalizzato skin care quotidiano, sono i cardini fondamentali per una strategia estetica di successo. Ricordo il detto: "siamo ciò che mangiamo" in fondo quello che ingeriamo si trasformerà in ossa, muscoli capelli, pelle ecc... Migliore sarà la materia prima che introdurremo, migliore sarà il risultato (sempre tenendo in conto anche della genetica).

### **Quanto influisce una sana e corretta alimentazione nel periodo di isolamento...?**

Direi che una alimentazione bilanciata e sana sia sempre importante per il conseguimento ed il mantenimento della salute a partire dai primi anni di vita, figuriamoci ora!!!

Sfruttiamo perciò il tempo, che in questo periodo ci è stato regalato, per scegliere cibi freschi e cucinarli con metodiche salutari e arricchirli di erbe aromatiche e spezie per dar loro sapore. Apriamo ogni pasto con verdura fresca, bilanciamo il consumo di proteine animali e vegetali (per dar tono ai tessuti e favorire la produzione di anticorpi), consumiamo carboidrati non raffinati (in modica quantità) e frutta di stagione, anche sotto forma di centrifugati, ricca di fitonutrienti e fibre.

### **Quali sono in trattamenti che si possono fare in casa?**

Molti sono i trattamenti che possiamo dedicare al nostro corpo a partire, per esempio, dai capelli cospargendoli di olio di mandorle, di oliva o di ricino regalando loro un trattamento nutriente e lucidante e, dopo averli lavati, lasciamoli asciugare al naturale, senza l'azione stressante di phon e spazzole.

Per quanto riguarda il corpo via libera al bagno (magari con quei sali che ci avevano regalato a Natale) accompagnato da una bel massaggio con guanto di crine e bicarbonato che darà una sferzata alla nostra circolazione e un effetto detox a tutta la cute.

### **Come possiamo prenderci cura della nostra pelle?**

Per il viso diamoci sotto con maschere di bellezza confezionate con yogurt, limone, miele, tuorlo d'uovo ecc..e non trascuriamo le labbra, vero e proprio strumento di femminilità e seduzione, dedicando loro uno scrub casalingo fatto con polvere di caffè, olio di oliva e miele.

Dedichiamoci 15 min di meditazione ad occhi chiusi, con una musica rilassante ed una candela profumata, i tratti del nostro viso ne usciranno più rilassati e l'incarnato più luminoso.

### **Come fare a defaticare lo sguardo?**

Di sicuro le lunghe sessioni davanti al computer non donano smalto al nostro sguardo. Innanzi tutto bisognerebbe schermare la luce blu, che proviene dai display, con appositi filtri. Inoltre non dimenticare mai di applicare il contorno occhi mattina e sera. In aggiunta a ciò potremmo fare degli impacchi con compresse di cotone imbibite di camomilla lasciata in frigo per qualche ora.

### **Quali sono i trattamenti di medicina estetica più richiesti?**

I trattamenti più richiesti sono sempre quelli rivolti alla correzione degli inestetismi del viso quali filler e tossina botulinica.

### **Come si fa a scegliere il trattamento migliore?**

Il modo migliore è sicuramente quello di rivolgersi ad un medico specializzato e competente che saprà valutare l'anatomia e le proporzioni del volto e consigliare il trattamento più ad hoc in base alla fisionomia, tipo di inestetismo ed età.

### **Che cosa si intende per lifting non chirurgico?**

Per lifting non chirurgico intendiamo l'uso di fili di trazione che ripristinino la forma naturale della parte inferiore del viso, restituendo tono e definizione. Per quanto riguarda gli occhi l'impiego dell'elettrobisturi sarà in grado di eliminare la cute in sovrappiù e riaprire lo sguardo. Un tempo questi risultati si sarebbero potuti ottenere solo con l'uso del bisturi.

## **C'è un trattamento a cui non si deve mai rinunciare?**

Se dovessi fare una battuta direi la depilazione laser, ma scherzi a parte il trattamento che a partire dai 25 anni in su consiglieri è la tossina botulinica, metodica versatile e sicura (nonostante i pregiudizi), che in mani esperte può regalare un viso fresco, rilassato ed espressivo allo stesso tempo.

intervista di Gabriella Chiarappa alla Dott.ssa Simona Nichetti

Vai all'articolo originale: [WonderYou](#)