

Via Cervinia, 52 - Angri

www.ninfea.info

tel.3343598026

ESTETICA-MENTE



EVENTI NINFEA

30 gennaio ore 16.00/17.30

Seminario sull'Ansia e
Attacchi di Panico

30 gennaio ore 18.00/19.30

Gruppo sull'Ansia

6 febbraio ore 18.00

Festa di Carnevale
per bambini

20 febbraio ore 9.30/13.30

Prevenzione e trattamento
delle malattie correlate al fumo

27 febbraio ore 16.00/17.30

Seminario sul Bullismo

23 aprile ore 16.00/17.30

Seminario sulla
Mediazione Familiare

27 maggio ore 16.00/17.30

Seminario sui DSA e BES

17 giugno ore 16.00/17.30

Seminario sull'Alimentazione

I Seminari sono gratuiti ed aperti
a tutti. Per informazioni ed iscrizioni
contattare il cell. 334 3598026

Tutti gli incontri si terranno presso la sede della nostra Associazione, ad eccezione della Festa di Carnevale, che si terrà presso la sede di Tavole da Palcoscenico in via D. Alighieri - Angri.

CONSULENZE PER BAMBINI, ADULTI E FAMIGLIE

CONSULTI PSICOLOGICI E MEDICO PEDIATRICI

AREA MEDICA

- OTORINO
- CARDIOLOGO
- DIETOLOGO
- CHIRURGO
- ALLERGOLOGO
- DERMATOLOGO
- PSICOMOTRICISTA
- FONIATRA
- DENTISTA
- PSICHIATRA
- OMEOPATA
- OCULISTA
- LOGOPEDISTA
- ORTOPEDICO
- GASTROENTEROLOGO
- NEUROPSICHIATRA

AREA PSICOLOGICA- PSICOTERAPIA

- TERAPIA DI GRUPPO
- TERAPIA DI COPPIA
- TERAPIA FAMILIARE
- TERAPIA INDIVIDUALE PER IL TRATTAMENTO DI DIPENDENZE
- DISAGIO COMPORTAMENTALE ADOLESCENZIALE CON TRATTAMENTI SPECIFICI INERENTI ANSIA E ATTACCHI DI PANICO.
- MEDIAZIONE FAMILIARE ASSISTITA

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA' :

- PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO DALLA NASCITA AI PRIMI MESI DI VITA DEL BAMBINO COME PREVENZIONE ALLA DEPRESSIONE POST PARTUM.
- SI EFFETTUANO TEST DIAGNOSTICI PER LA VALUTAZIONE DI DISTURBI DELL' APPRENDIMENTO, DISTURBI DEL LINGUAGGIO, DISTURBI DELLA ATTENZIONE UNITAMENTE A PERCORSI POST SCOLASTICI DI SOSTEGNO.

SI EFFETTUANO, PRESSO LA SEDE NINFEA, VISITE E CONSULENZE DIAGNOSTICHE COMPLETE.

LA BIORIVITALIZZAZIONE CUTANEA

Aumentano in modo esponenziale le donne che lamentano pelle secca e opaca nella stagione autunnale. I fattori che compromettono un volto rilassato e un'espressione serena sono vari: cattiva qualità del sonno, squilibri ormonali, scorretta alimentazione, fumo di sigaretta, intensa e prolungata esposizione ai raggi solari o ancor peggio alle lampade abbronzanti.

La pelle si impoverisce di elementi necessari, quali collagene, acido ialuronico, elastina ed acqua, perdendo tono, struttura, compattezza ed ecco la comparsa di nuove rughe.

È il momento di correre ai ripari!

La medicina estetica ci aiuta con trattamenti mini invasivi.

La BIORIVITALIZZAZIONE è una metodica in grado di combattere i segni dell'invecchiamento cutaneo restituendo alla pelle un aspetto più giovane.

I principi attivi utilizzati sono: acido ialuronico, aminoacidi essenziali e vitamine. Questo cocktail di sostanze viene introdotto in sede intradermica attraverso aghi molto sottili e corti che non causano alcun fastidio. In seguito alle iniezioni la paziente potrebbe lamentare nei punti di inoculo un leggero gonfiore simile ad una puntura di insetto e più raramente delle piccole ecchimosi, della durata di pochi giorni, perfettamente mascherabili con fondotinta. La biorivitalizzazione migliora per un periodo di circa 6 mesi il turgore cutaneo, l'elasticità e l'idratazione della pelle, aumentandone tonicità e luminosità.

Ancor meno invasivo e pertanto di notevole gradimento da parte delle pazienti è il PEELING ALL'ACIDO TRICLOROACETICO al 33% MODULATO: un trattamento impegnativo che va praticato esclusivamente dal medico. Il principio attivo, applicato sulla cute sotto forma di gel, agisce contestualmente sugli strati superficiali, come esfoliante dello strato corneo, e su quelli più profondi, stimolando il ricambio cellulare e l'attività dei fibroblasti. Non è assolutamente

aggressivo e causa solo un leggero rossore della durata di qualche minuto, nonché una desquamazione furfuracea della cute nei giorni successivi al trattamento, alla quale si può ovviare con l'uso di creme ad alto potere idratante. Il risultato? Una pelle nuova, uniforme nel colore, liscia, tonica, luminosissima.

Sia la biorivitalizzazione che il peeling al TCA modulato sono adatti a tutte le fasce di età, dalla 25enne, che vuole conservare la freschezza della pelle inalterata nel tempo, alla over 50, che vuole regalarsi un tocco di giovinezza.

Il numero di sedute, da 3 a 8 per una durata di circa 20 minuti ciascuna, varia in relazione all'età, al fototipo, alle esigenze della paziente. Oltre alla pelle del viso si possono trattare collo, décolleté e mani.

Dott.ssa Rosanna Pucci

Laureata in Medicina e Chirurgia nel 1984 presso la facoltà di Medicina dell'Università degli studi di Napoli, specializzata presso la stessa Università nel 1988 in Odontoiatria e Stomatologia. Esercita la professione presso il suo studio privato in Anagni (SA), sito in via Canonico Fusco n. 26. Da diversi anni si interessa di Medicina Estetica, opinion leader Tecnogaz per la Medicina Estetica.



LE RUGHE

Per definizione un'esteta è colui che ama il bello, colui che ama circondarsi di cose belle per se e per gli altri.

Un minimo di senso estetico lo abbiamo tutti, siccome è proprio grazie a questo sentimento che impariamo a prenderci cura di noi stessi, a non trascurarci.

Spesso, molte clienti mi chiedono quale sia l'età giusta per prevenire l'insorgenza delle rughe, in realtà un'età precisa non c'è, perché ogni pelle ha i suoi tempi che dipendono dalla predisposizione genetica, dallo stile di vita e dalla cura che si fa della propria pelle.

Le rughe insorgono perché con l'avanzare dell'età il ricambio delle cellule vecchie con quelle nuove diventa più lento, viene prodotto meno collagene e meno elastina, ed anche l'acqua presente nel sottocute va a diminuire.

Che cosa fare per contrastare la loro formazione?

Premetto che nessun prodotto cosmetico esistente fino ad oggi, ha la capacità di far riassorbire le rughe, ma se formulato bene, ritarda di certo, la loro comparsa.

Innanzitutto bisogna **combattere i radicali liberi** che sono molecole che attaccano le cellule della pelle alterandone il metabolismo; sono generati da numerose sostanze, tra cui, particelle inquinanti e raggi ultravioletti. Per questo è buona norma stare attenti alla pulizia quotidiana del viso, utilizzando prodotti in grado di rimuovere lo sporco e ancor di più evitare di andare a letto senza essersi struccate, poiché le particelle inquinanti possono depositarsi sul trucco e restare sul nostro viso per tutta la notte.

Un'altra accortezza è di proteggere adeguatamente la pelle dai raggi solari, sia al mare che in montagna e dalle lampade solari, dove l'esposizione risulta più intensa e concentrata.

In una buona crema viso, per contrastare i radicali liberi, devono essere presenti gli **antiossidanti**, che sono quelle sostanze che evitano la loro formazione.

I più diffusi sono la **vitamina C**, la

PREVENIRLE È MEGLIO CHE CURARLE

vitamina E che ritroviamo in grandi quantità nell'olio di germe di grano, olio dalle straordinarie proprietà nutrienti ed eudermiche, oppure può essere presente in formulazione sotto il nome di tocoferolo.

Per stimolare il rinnovamento cellulare, che con l'avanzare dell'età rallenta provocando un accumulo di cellule morte sullo strato superficiale del derma, è bene eseguire uno scrub o un peeling almeno una volta la settimana, favorendo così un ricambio cellulare. La pelle risulterà visivamente più pulita e compatta.

Anche la presenza di vitamina F, presente nell'olio di Rosa Mosqueta ad esempio, stimola il rinnovamento cellulare insieme agli insaponificabili presenti in altissima quantità nel Burro di Karitè, nell'Olio di Oliva e in quello di Argan che svolgono un'azione cicatrizzante, lenitiva e prevengono l'invecchiamento.

Non dimentichiamoci dell'Acido Jaluronico, che grazie alla sua composizione chimica, riesce a trattenere l'acqua sottocute, mantenendo la pelle più idratata e più compatta. Inoltre può essere usato anche puro, sul viso, per garantire una maggiore idratazione soprattutto alle pelli mature.

Prendersi cura di sé è buona norma, ci aiuta a vivere bene con noi stessi e con gli altri, l'importante è non esagerare, voler restare giovani ad ogni costo può essere deleterio al nostro benessere sia fisico che psichico.

Dott.ssa Angelamaria Ferraioli



Physis cosmetica
- naturalmente protetti -
info@physiscosmetica.com
sito web: www.physiscosmetica.com



OUTLET fashionkids
ABBIGLIAMENTO 0 - 16 ANNI
Grandi Fiume a Piccoli Prezzi
Corso Italia, 111 - 84012 ANGRÌ (SA)
Tel. 081 0662612 - fashionkids555@iscati.it

L'ALLENAMENTO ESTETICO

Questo per me è il primo articolo che scrivo su questa rivista, ringrazio dello spazio concesso e vorrei utilizzare questo servizio per diffondere un po' di cultura dello sport e in generale nell'allenamento, sfatando i tanti luoghi comuni esistenti in questo settore.

Partirò dal legame che c'è tra l'allenamento e il miglioramento estetico, infatti il 90% delle persone che inizia ad allenarsi lo fa per scopi puramente estetici, tipo: eliminare il grasso sull'addome oppure "tonificare" i glutei ecc. ecc.

Questa non è la motivazione giusta l'allenamento sportivo ha ben altri scopi, per prima cosa pochi sanno veramente cosa vuol dire allenarsi, per esempio voi sapreste definirmi l'allenamento? Provateci... (non leggete sotto...) ci avete provato? Bene la definizione di allenamento è questa:

"L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, individualizzato e bioeticamente fondato, che si sviluppa in lunghi archi di tempo, possibilmente a partire dall'infanzia, e che - dopo una iniziale ed indispensabile fase di formazione e di iniziazione fisica e psichica - si completa con l'organizzazione sistematica dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità, con intensità e densità, secondo forme e livelli di difficoltà e con gradi di efficacia tali da produrre carichi interni sempre diversificati ma progressivamente crescenti, che stimolino i processi biologici di aggiustamento, di adattamento e di reale trasformazione strutturale del particolare organismo e favoriscono l'incremento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche di ciascun atleta, al fine di accrescerne, consolidarne ed esaltarne ragionevolmente il rendimento in competizione."

Nella definizione la parola "ESTETICA" non è per niente menzionata, quindi chi vi parla di "allenamento estetico" vi sta prendendo in giro, allenarsi in modo

corretto favorisce una serie di modificazioni organiche importantissime per la salute.

Gli studi nell'ultimo decennio confermano che elevati livelli di forza muscolare, oltre a migliorare la performance in tutte le discipline sportive, riducono il rischio cardiovascolare e sono efficaci sia nella prevenzione che nel trattamento della **sindrome metabolica**. Inoltre l'allenamento è determinante per prevenire, rallentare o persino invertire la perdita di massa ossea in persone con osteoporosi, riducendo il rischio di frattura e, in persone con osteoartriti, è in grado perfino di ridurre dolore e disabilità.

Inoltre l'impatto dell'allenamento con i pesi aumenta indiscutibilmente il livello di autostima e ha un impatto positivo anche sulla salute psicofisica e mentale della persona.

Detto questo, l'allenamento crea anche un corpo armonico, con poca massa grassa e più massa magra (tono muscolare), e quindi migliora notevolmente "l'estetica", ma non è il suo obiettivo principale e non dovrebbe mai esserlo, prima la salute poi la performance e infine di conseguenza arriverà anche un aspetto molto migliore!

Dott. Nicola Laudato

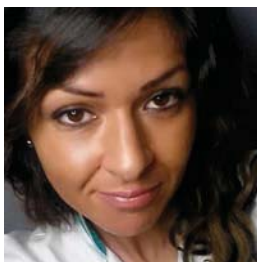
Personal Trainer Master N.B.B.F e FIPE
Allenatore di Pesistica Olimpionica
Coach Crossfit level I
Docente SIFA per la formazione di istruttori per allenamento funzionale
Direttore tecnico N-Lab GYM di Cava de' tirreni (SA)



Circolo Sportivo NUMBER ONE
SCOMMESSE SPORTIVE
Piazza Annunziata, 60
84012 ANGRÌ (SA)
Tel. 081-19007800

PROFESSIONE ESTETISTA

Carla Lamberti ha alle spalle quindici anni di esperienza nella professione estetica e svolge la sua attività professionale presso un centro di estetica abilitato sito in Cava de' Tirreni, P.zza San Francesco 5. Le abbiamo fatto alcune domande per conoscere i segreti della sua professione.



Carla Lamberti
Contatti 3395791784

Le persone che afferiscono al tuo centro ed usufruiscono dei tuoi servizi in cosa si differenziano?

La differenza è relativa ai servizi e non all'identità di genere, anzi ad oggi sono più gli uomini che le donne coloro che curano in maniera meticolosa il loro aspetto.

Ci tengo a sottolineare che, rispetto agli anni passati, oggi l'estetica è molto più vicino alla chirurgia; sia chiaro, non ci vantiamo di essere chirurghi e nemmeno aspiriamo a diventarlo, però mi permetto di dire questo perché oggi l'estetica si dirige maggiormente nella direzione della modifica corporea attraverso massaggi, in particolare di linfodrenaggio, piuttosto che solo ed esclusivamente verso la cura del semplice dettaglio.

Che cosa sono i massaggi di linfodrenaggio in cui lei vanta una decennale esperienza pratica?

Il linfodrenaggio, detto anche drenaggio linfatico, può avvenire attraverso una stimolazione manuale o attraverso macchine apposite e agisce in modo specifico sul percorso del flusso dei vasi linfatici. Personalmente adotto frequentemente il vecchio metodo, nonostante presso la mia struttura vi siano macchinari adeguati a soddisfare anche esigenze diverse.

Questa tecnica non agisce sui muscoli ma produce effetti benefici su cute e sottocute. Ricordo, inoltre, che tra poco sarò abilitata al trattamento con massaggi shatsu, che consiglio di provare a tutti.

Sappiamo che, spesso, mi passi la semplicità del termine, l'estetista è un po' anche un "confessore" per i clienti, secondo lei è vero? Le è mai capitato di fare "consulenze psicologiche" durante la sua pratica lavorativa? Quando si è resa conto di un disagio e non di un'esigenza unicamente estetica?

Sì, a volte mi è capitato di ascoltare clienti che avevano voglia di raccontarsi nelle loro difficoltà di vita, afferire al centro qualche volta è anche un momento di relax per molte persone, potremmo dire quasi un incontro con i pensieri e così nasce anche la voglia di raccontarsi.

A volte, invece, ho notato un'esagerazione o meglio un'estremizzazione nella richiesta di cambiamenti che faceva presagire un disagio più profondo.

In entrambi i casi, con la dovuta delicatezza, ho consigliato sempre di parlare con qualcuno che fosse esperto nei disagi comportamentali perché sono dell'idea che un corpo sano e bello ha bisogno di una mente e un comportamento adeguato.

Insomma... **mens sana in corpore sano!**

Dott.ssa Fabiola Esposito

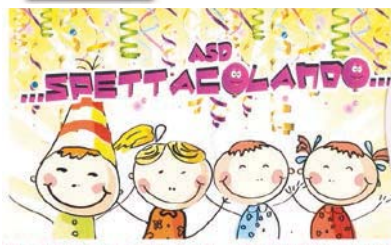


MANI CHE ACCAREZZANO L'ANIMA

Lello Mosca
Fotografo

OFFICIAL PAGE

via Don Minzoni 10/11 Anagni 081 947235



VIA RISI 93, ANAGRI (SA) TEL: 334 34 99 808



BAZINGA
informatica e comunicazione

Vendita e Assistenza PC | Componenti e Software | Siti web
Stampa | Fotocopie | Marketing | Pubblicità | Social Media
Piazza Sorrento 13 84012 | Anagni (SA)
Tel. 081 946877 | Cell. 3397899993 | Email info@bazinga.center

RUBRICA DI ECOLOGIA

L'importanza sempre maggiore che assume la natura come fonte di esperienza estetica oggi, è testimoniata dalla sempre più diffusa sensibilità e tutela per i valori ambientali e paesaggistici. Bisogna prima di tutto definire la distinzione tra valore d'uso diretto e valore d'uso indiretto dell'ambiente. Nel primo caso il valore deriva dalla fruizione diretta delle materie prime, per esempio disboscare una foresta per produrre mobili e beni di consumo. Nel secondo caso il valore di non uso deriva dalla preservazione delle risorse naturali, per esempio il piacere che si ottiene osservando la natura durante una passeggiata in montagna. Spesso i termini "risorsa naturale" e "materia prima" sono erroneamente usati come sinonimi, ma non lo sono. Ad esempio, una foresta è la risorsa naturale che permette di ricavare il legno, cioè la materia prima utilizzata per costruire prodotti. E' quindi necessario garantire nel lungo periodo la riproducibilità di questo processo. La gestione sostenibile dell'ambiente deve tendere a garantire un equilibrio di lungo periodo tra la quantità di materiali che estraiamo dallo stock naturale e quelli che restituiamo all'ambiente sotto forma di scarti e rifiuti. Dalla diffusione e dal radicamento di associazioni private che hanno come proprio fine istituzionale la salvaguardia e la difesa dell'ambiente e del paesaggio, si evince che la bellezza della natura assume un'importanza estetica e conservativa rilevante.

Luca Antonio Capozzoli

Dott.ssa Barbara Bartoli,

esperto in Psicoterapia di coppia, Psicoterapia Familiare e Psicoterapia di gruppo. Specializzata nel trattamento delle disabilità. Effettua consulenze dal 2008

Dott.ssa Esposito Fabiola,

Psicologo e Psicoterapeuta, specializzata in Psicopatologia e Trattamenti di Ansia e attacchi di panico, fobie specifiche e depressione. Effettua consulenze dal 2000 con adolescenti e adulti. Autrice del libro "Bullismo perché", edito da Saveria.

Dott.ssa Ferraioli Tiziana,

Educatrice professionale esperta in L.I.S. Lingua Italiana dei Segni. Lavora da anni con minori a rischio e disabili.