

## GLI ESPERTI RISPONDONO

★ *Come funzionano i tatuaggi temporanei?*

★ *La valeriana è davvero utile contro l'insonnia?*

**Vorrei fare un tatuaggio, ma ho paura che a distanza di tempo non mi piaccia più. Esistono quelli temporanei? E con quale tecnica vengono effettuati?**

La tecnica del tatuaggio non permanente, lanciata in Francia cinque o sei anni fa, si sta diffondendo anche da noi: nel giro di due anni il disegno sbiadisce e, alla fine, sparisce. Questo perché la tecnica prevede l'uso di aghi molto sottili, che pigmentano solo lo strato superficiale dell'epidermide. Nel tatuaggio normale invece è il derma, cioè un tessuto più profondo, sotto la pelle, a essere colorato. Le cellule del derma non si riproducono velocemente, al contrario di quelle dell'epidermide che hanno un ricambio molto rapido e portano quindi alla cancellazione progressiva del tatuaggio "leggero". Anche questa tecnica consente l'esecuzione di tutte le figure possibili: il lavoro si effettua negli istituti che praticano questo genere di lavoro, in un tempo che va da dieci minuti a un'ora per i soggetti più complicati.

**Indirizzate le vostre domande a: Cento Cose Energy "Gli esperti rispondono", Arnoldo Mondadori editore 20090 Segrate, Milano.**

Nessun problema per il sole o l'acqua di mare: la sola cautela da adottare è stendere ogni giorno una crema emolliente e idratante sul tatuaggio, per mantenere la pelle morbida e i colori vivi.

*Consulenza di Brigida Stomacci, del Centro di Estetica Portofino, a Milano.*

**Per combattere l'insonnia può servire anche una semplice pillola di valeriana?**

La valeriana si può considerare come un vero e proprio principio attivo farmacologico, con proprietà ansiolitiche e in grado di indurre il sonno: agisce infatti su un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale. La sua efficacia, la mancanza di effetti collaterali e ottima tollerabilità sono state anche verificate in uno studio internazionale su oltre 11 mila pazienti. L'importante è assicurarsi che il principio attivo sia contenuto nella esatta concentrazione, come nei confetti "dispert".

*Consulenza del professor Salvatore Smirne, vice presidente dell'Associazione Italiana Medicina Sonno.*

# CENTO C O S E

## amore

lui vuole un figlio perché questo bisogno di paternità?

## UTERO BUONE NOTIZIE

i nuovi test per stare tranquille

REGALO: UNA CROCIERA FITNESS AI CARAIBI

# energy

## vinci

5 borse di studio per diventare fotografa e redattrice