



Tempo di remise *en forme*

La voglia di bellezza e armonia con la propria immagine esteriore prende una direzione nuova e più matura e rende il consumatore più consapevole delle proprie esigenze e delle risposte capaci di soddisfarlo. Ecco quindi che ripone la sua fiducia in un consiglio che **coglie la complessità** del suo universo etico-valoriale, delle sue preferenze e del suo stile di vita. Complessità da tenere in considerazione nell'ascolto attivo del cliente e, naturalmente, nel ventaglio di proposte del reparto dermocosmetico.

L'offerta è quindi sempre più composita, fatta di **specializzazione** e di un consiglio profondo costruito nell'ottica di un **programma personalizzato** da seguire e aggiornare nel tempo in ogni suo aspetto, a partire dunque dall'interno e dallo stile alimentare. Le buone abitudini, dalla tavola alla supplementazione alimentare mirata, moltiplicano infatti i benefici di un trattamento topico di eccellente qualità, a vantaggio del **cliente** e del **reparto cosmetico** che vede rafforzata la fiducia nel suo consiglio esperto e consolida una relazione duratura e gratificante con il cliente. Con il supporto dello staff tecnico-scientifico di We! wellness apriamo dunque un ciclo di quattro appuntamenti che, mettendo il focus sul tema di bellezza protagonista del periodo, offrono un utile promemoria dei **micronutrienti chiave** e degli **alimenti** a supporto della salute e della bellezza di pelle, capelli e forma fisica, e aggiungono spunti per arricchire il consiglio nell'ottica di una consulenza di bellezza integrata.

UNA SILHOUETTE A PROVA DI PRIMAVERA

Partiamo con il tema che guida in questo momento le attività del reparto: la **remise en forme**.

Sappiamo che il risveglio della natura dà una scossa all'energia e alla voglia di sentirsi più belli. Tra le aspettative e la realtà, però, la sintonia non sempre

è totale: alla luminosità dell'atmosfera primaverile fa spesso da contrasto un incarnato spento e impallidito dall'inverno, così come alla leggerezza, vero mood di stagione, fa da contraltare la "pesantezza" di una silhouette che si è fin troppo accomodata nel comfort vaporoso di un piumino d'oca...

Correre ai ripari è il *leitmotiv* delle clienti a caccia di risultati certi e possibilmente rapidi.

È in farmacia che trovano una risposta al loro bisogno attraverso il **consiglio integrato** che, andando oltre l'**azione topica**, agisce dall'interno per un risultato profondo e duraturo. Ecco quindi il supporto dell'integrazione alimentare, sempre più familiare alla routine di benessere e bellezza delle donne e degli uomini.

■ IL PRODOTTO GIUSTO TIENE CONTO DI TANTI FATTORI

Mirato allo specifico obiettivo, l'**integratore giusto** per ogni cliente tiene conto innanzitutto degli **allergeni** a cui è sensibile, come glutine, lattosio, nichel e crostacei, e delle **possibili**

Un nuovo ciclo di articoli per far **crescere** in farmacia il **consiglio** di bellezza a **360 gradi**, con il **counseling personalizzato** sullo **stile alimentare** e l'**integrazione**

■ REMISE EN FORME: PERDERE PESO E CONTRASTARE LA CELLULITE

La forma fisica, si sa, dipende da un insieme molto articolato di variabili indipendenti, a volte difficilmente modificabili, e da altre su cui è invece possibile intervenire con risultati concreti e apprezzabili. È qui che possiamo intervenire, a partire sempre da uno stile di vita sano, basato su un'alimentazione equilibrata e su un'attività fisica regolare. In un piano di *remise en forme* un ruolo attivo è svolto anche dagli integratori alimentari specifici che in funzione del principio attivo, o del mix di ingredienti, possono apportare un utile contributo.

■ PREPARARE LA PELLE AL SOLE

Essere in forma e valorizzare la propria bellezza al massimo significa curare anche la salute della pelle di viso e corpo, preparando la cute all'esposizione al sole. Accanto all'uso di prodotti topici adeguati alle caratteristiche specifiche della pelle ad ogni età, l'assunzione di un integratore mirato offre un supporto profondo per preservare le qualità che con il tempo, gli agenti inquinanti e lo stress la pelle perde progressivamente.

Tra i principali nutrienti "amici", presenti nei trattamenti, ma anche nei cibi che possiamo portare a tavola, soprattutto attraverso frutta, verdura, pesce e altri alimenti di origine animale, non possono mancare **antiossidanti**, **vitamine** come la A e il suo precursore Betacarotene, quelle del gruppo B, la C, la E, gli **acidi grassi** Omega3 e Omega6, e naturalmente elementi essenziali per l'idratazione, il tono e la compattezza della pelle come l'**acido ialuronico**, il **collagene** e l'**elastina**.

interazioni con l'assunzione concomitante di farmacoterapie, così come delle **patologie** o dell'eventuale presenza di **valori borderline** su cui specifici micronutrienti potrebbero avere un impatto negativo.

Ancora, tiene conto dell'orientamento del cliente rispetto all'alimentazione, per esempio **vegan** e **vegetariano**, delle tecniche utilizzate dalla casa produttrice per testare l'efficacia del prodotto, come **cruelty free** e **not tested on animals**.

Le **modalità d'uso** sono poi un elemento a cui prestare particolare attenzione. Dal momento che, per loro natura, gli integratori non hanno l'obiettivo di curare patologie, il rischio di *non compliance*, e quindi di inefficacia, è significativo. Per questo è bene che l'addetta al reparto esplori la **forma farmaceutica** e la **modalità di assunzione** più agevoli per ogni cliente.

La maggior parte delle sostanze attive negli integratori è comunque presente e assimilabile dall'organismo attraverso gli **alimenti**, fermo restando che il *quid* risiede nella **concentrazione**

INTEGRATORI A BASE DI	AZIONE PRINCIPALE	ALLEATI A TAVOLA
teina, caffeina, capsacina, guaranina, yerba mate	accelerazione generale del metabolismo attraverso un'azione termogenica	caffè, cacao, tea, guaranà, infuso di yerba mate Ma anche: in generale le proteine e alcune spezie tra cui peperoncino, zenzero, senape, pepe e cardamomo
cromo picolinato, faseolamina	azione specifica sul miglioramento del metabolismo degli zuccheri	cromo: pesce, crostacei, carne, uova, cereali faseolamina: fagioli bianchi, cannella Ma anche: in generale la verdura, ricca di fibre, e i cereali integrali
L-Carnitina, acido idrossicitrico (HCA)	azione specifica sul miglioramento del metabolismo dei grassi	carnitina: carne, prodotti caseari, avocado, tempeh (semi di soia fermentati) Ma anche: frutta e verdura ricca di vitamina C, come agrumi, pomodori, broccoli
chitosano, fibre come Psillio, avena	modulazione dell'assorbimento dei nutrienti, azione "cattura grassi"	avena Ma anche: in generale le fibre di frutta e verdura, caffè verde
CLA Acido Linoleico Coniugato	stimolo alla produzione e all'azione di enzimi lipolitici	prodotti caseari, carne rossa Ma anche: pesce, ricco di iodio contribuisce alla sintesi degli ormoni tiroidei, essenziali per le funzioni metaboliche
acido idrossicitrico (HCA), mucillagini di altea, lino e tiglio e dalle fibre di cellulosa che nello stomaco si trasformano in un gel che in presenza d'acqua aumenta di volume	riduzione dello stimolo della fame/aumento del senso di sazietà	avena, riso rosso e nero, frutta fresca (in particolare banana), frutta secca, legumi, semi di zucca
bromelina, betulla, verga d'oro, bardana, asparago, caigua, equiseto, estratto d'uva, pilosella, ginepro, gramigna	azione drenante	bromelina: gambo d'ananas Ma anche: uva, anguria, asparagi, carciofo, cetriolo, finocchio, sedano, borragine, lattuga
probiotici, tarassaco, carciofo, cardo mariano, curcumina, metionina	azione depurativa ed equilibrio intestinale	metionina: uova, semi di sesamo, noci del Brasile, pesce, carni, cereali, carciofo, curcumina
centella asiatica, rusco, ippocastano, hamamelis virginiana, mirtillo, ginko biloba, rutina	azione coadiuvante il microcircolo, vasotonica	rutina: asparagi, agrumi, frutti di bosco

e nella **biodisponibilità** dello specifico nutriente. Ma un'informazione ricca e pratica a riguardo offre ai clienti l'opportunità di migliorare le proprie abitudini, la propria consapevolezza e di contribuire nel tempo al raggiungimento di benefici tangibili. Accanto al consiglio dell'integratore, possiamo dunque ricordare loro gli **alimenti** in cui ritrovare le stesse sostanze e, perché no, fornire un pratico consiglio su come metterli nel piatto.

Vi proponiamo dunque nella tabella "promemoria" che trovate qui sopra alcuni spunti pratici, ricordando la necessità di uno studio approfondito e, nella gestione di clienti con obiettivi di benessere e forma fisica importanti e articolati, l'opportunità di fare sempre riferimento al supporto di un nutrizionista. 🍌

BELLO È BUONO

Salmone: il re dei grassi... Omega 3

Tra le maggiori fonti di acidi grassi Omega3, il salmone non è propriamente un pesce magro... Eppure il segreto per prenderne il buono sia per la salute sia per la gola è sceglierlo bene al momento dell'acquisto e optare per preparazioni che ne preservino le proprietà senza modificarle e senza aggiungere grassi del tutto superflui.

Iniziamo col dire che **non tutti i salmoni sono uguali!** Possiamo infatti scegliere tra quello *allevato*, per lo più proveniente dalla Norvegia, e quello "*selvaggio*", di origine scozzese, che presenta una qualità superiore a partire dalle carni più magre, e un costo chiaramente maggiore, ma ne vale la pena!

Nel prepararlo, **evitiamo condimenti grassi** come panna acida, burro e maionese e lasciamo da parte anche la cottura specie se prolungata, perché i preziosi Omega 3, come grassi polinsaturi sono sensibili al calore, alla luce e agli agenti ossidanti.

Perché il salmone mantenga inalterate le sue proprietà irroriamolo con il succo di lime, gustoso e potente antiossidante, e mangiamolo crudo, con i dovuti accorgimenti. Soprattutto se lo consumiamo in giornata, accertiamoci della sua freschezza. Tuttavia possiamo optare per la **surgelazione di qualità** che preserva inalterate sia le caratteristiche nutrizionali sia quelle organolettiche. In questo caso possiamo acquistare il filetto surgelato, ovvero portato in tempi molto rapidi a -18°C per conservarne intatta la struttura biologica e mantenuto costantemente al di sotto dei -18°C per rallentare le reazioni chimiche ed enzimatiche, così da annullare lo sviluppo microbico.

Se la pescheria di fiducia garantisce la qualità del fresco, possiamo anche "**abbattere**" il filetto a casa, attraverso l'abbattitore domestico, sempre più diffuso, che permette la surgelazione casalinga, ma anche attraverso un buon freezer. In questo caso però il risultato non sarà un filetto surgelato, bensì **congelato**. Il comune freezer di casa, infatti, raggiunge i -18°C più lentamente con inevitabili conseguenze sul piano nutrizionale, organolettico e di sicurezza.

Da questo punto di vista, comunque, se il prodotto acquistato fresco offre elevate garanzie, con almeno 96 ore consecutive di congelamento otteniamo risultati rassicuranti e pienamente soddisfacenti al palato.



TARTARA DI SALMONE

per 4 persone

- 600 gr di filetto di salmone senza pelle (freschissimo o abbattuto a -18°C)
- succo di 5 lime
- 1 piccola cipolla rossa
- basilico fresco
- semi di sesamo nero
- sale q.b.
- pepe bianco q.b.

Pulire il salmone togliendo tutte le parti grigie, le lisce e le parti troppo grasse. Tagliare la polpa a cubetti, metterla in una terrina e unire il succo di lime. Tritare la cipolla non troppo finemente e aggiungerla al composto insieme a una macinata di pepe bianco e a 4 foglie di basilico tagliate a striscioline. Mescolare delicatamente, coprire con pellicola e lasciare riposare in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire, aggiungere il sale, impiattare usando un coppapasta e guarnire con una manciata di sesamo nero e qualche fogliolina di basilico.

