

# Fermare il cronometro, dedicandosi tempo... di qualità!

Consigli per guidare la cliente verso una strategia anti-age efficace e introdurre micro-rituali di bellezza



**V**arcata la soglia degli "anta" il tema antiage diventa centrale. In Farmacia lo vediamo ogni giorno nelle clienti che chiedono consiglio per contrastare in modo rapido ed efficace l'avanzata inesorabile del tempo e gli effetti che i radicali liberi producono sulla pelle.

Parliamo di rughe e solchi cutanei evidenti, assottigliamento cutaneo, disidratazione, perdita di luminosità, discromie e, nei casi più gravi, lesioni infiammatorie e neoplastiche.

La dermocosmesi offre soluzioni sempre più performanti e tecnologie innovative. Alla cliente spetta, con il nostro aiuto, aggiungere due elementi imprescindibili: un po' di tempo e la costanza... Proprio quello che i ritmi di vita attuali sottraggono alla cura di noi stessi, facendoci rincorrere ai rimedi *smart&fast*. Eppure l'elisir di giovinezza nasce dall'"ecologica" abitudine di dedicare tempo di qualità al corpo e all'anima, innescando la migliore difesa contro l'invecchiamento.

Ecco perché è bene che accompagniamo la cliente verso una strategia anti-age efficace, dai risultati tangibili e profondi, basata su due punti cardine:

- l'approccio integrato che rispecchia la multifattorialità del processo di invecchiamento;
- i "micro-moments" di bellezza, rituali facili da introdurre perché limitati nella durata e semplici da ricordare e riprodurre.

## Approccio integrato anti-age

In fatto di anti-aging il primo ingrediente per ottenere risultati, lo sappiamo, è un approccio integrato adeguato alla natura multifattoriale dell'invecchiamento che non dipende solo dai geni e, anzi, è soprattutto conseguenza del modo in cui le nostre clienti gestiscono e gestiranno il tempo, trasformandolo in alleato e dedicando il giusto spazio a scelte di benessere e bellezza, fin dai 20 anni.

Stile di vita, movimento, alimentazione, qualità del sonno,

inquinamento ambientale ed esposizione agli UV, ma **anche dimensione emotiva e dimensione sociale** incidono infatti sensibilmente sulla velocità con cui si invecchia. Ecco perché una strategia efficace è quella che dall'antiaging fa il salto verso l'healthy living, tenendo sotto controllo l'insieme delle variabili la cui azione conduce, tra le altre cose, anche alla formazione delle temutissime rughe. Su queste basi possiamo creare programmi anti-age validi e onesti traendo ispirazione dai concetti chiave della Medicina Antiage, **le 4P**:

- Predizione
- Prevenzione
- Personalizzazione
- Partecipazione

Quello che offriamo alle nostre clienti è dunque un approccio che:

- legge le caratteristiche biologiche, identificando la predisposizione all'invecchiamento in funzione di biotipo e fototipo (predizione);
- stimola l'attenzione ai fattori estrinseci che concorrono all'invecchiamento (stress,

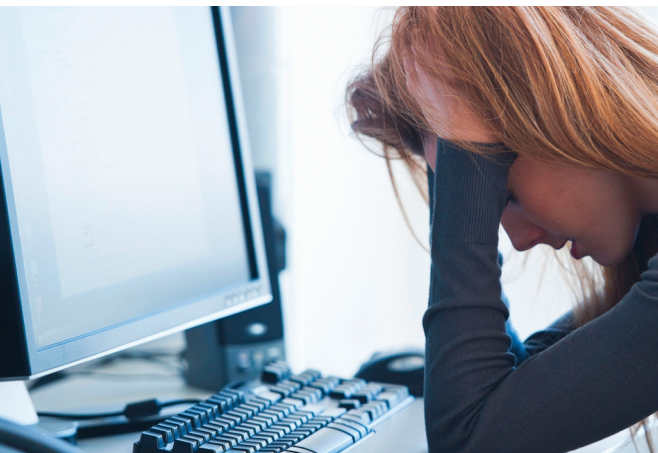
- inquinamento, fotoaging, alimentazione, attività fisica...) (prevenzione);
- propone un consiglio su misura (personalizzazione) con una beauty routine homecare e professionale che non trascura accorgimenti sullo stile di vita e alimentare;
- instaura un rapporto equilibrato e cooperativo con la cliente, una partecipazione al programma che dà valore al tempo e dà tempo ad una beauty routine di qualità.

### Stress nemico della bellezza

Una variabile particolarmente rilevante, perfettamente sintonizzata con il "poco tempo di qualità", è lo **Stress**, una parola oggi talmente ricorrente da aver perso parte della sua capacità di impatto.

Eppure la scienza conferma che quel "capro espiatorio" a cui tutto, o quasi, viene imputato è un fattore di rischio centrale, anche sul piano degli inestetismi che minacciano la bellezza.

Per capire quanto e come incida una premessa è d'obbligo: per stress qui non intendiamo, o meglio non solo, quegli eventi straordinari o i brevi periodi particolarmente intensi che occorrono come variazioni sul tema nella nostra routine.



Intendiamo proprio quest'ultima, la routine che non lascia spazio alla riflessione su noi stessi, su come stiamo, su quali scelte potremmo fare per nutrire corpo e spirito e quanto tempo, di fatto, dovremmo spendere per "regalarci" dei momenti tutti nostri.

È dunque lo stress che erode la qualità delle nostre giornate lasciando i suoi segni anche sul volto

attraverso il perdurare di stati d'animo e pensieri che fluttuano tra l'ansia, la rabbia, l'insoddisfazione e il grande calderone delle preoccupazioni. A tutto questo il corpo reagisce e la pelle lo fa rimarcando che qualcosa ha turbato l'equilibrio psicofisico. Per le nostre clienti è facile comprenderlo: basta osservare l'aspetto della pelle dopo un periodo di stress e confrontarlo con quello, luminoso e sano, successivo a una fase di riposo o a un'attività rigenerante e stimolante. Dell'effetto pro-aging dello stress il mondo scientifico ci riporta continue evidenze.

Per Elizabeth Blackburn, Nobel per la medicina del 2009, una cattiva gestione dello stress accelera il processo d'invecchiamento cellulare genetico al punto che la differenza di età biologica tra chi è stressato e chi gestisce lo stress efficacemente è, in media, di almeno 10 anni.

I risultati delle sue ricerche ci dicono che la connessione tra il livello psicologico, dove percepiamo lo stress e il livello biologico per eccellenza, ossia il materiale genetico presente nelle cellule, è un fatto scientifico dimostrato. Più recentemente, la scienziata ha dimostrato che questa connessione è talmente rilevante che ciò che pensiamo influenza l'espressione dei nostri geni.

È sulla stessa lunghezza d'onda Bruce Lipton, biologo cellulare sostenitore dell'epigenetica (lo studio di cosa controlla l'espressione dei geni), che in "La biologia delle credenze", miglior libro scientifico americano nel 2006, afferma che credenze e convinzioni personali plasmano il nostro funzionamento biologico e che pertanto occorre spostare l'attenzione sul piano psicologico, sia per facilitare un processo di guarigione sia per migliorare la qualità delle nostre vite.

Parlando nello specifico di stress e invecchiamento della pelle, la relazione tra i due elementi si fonda sul fatto che il primo riduce la funzionalità della seconda (l'epidermide) limitando la sua capacità di difendersi dai radicali liberi e abbassandone la qualità biologica.

### Fermati e respira!

Abbiamo visto in che modo lo stress spinga l'acceleratore sul processo di invecchiamento. Tra i suggerimenti che possiamo offrire alle nostre clienti in reparto entrano quindi a pieno titolo anche quelli utili a ridurre l'impatto quotidiano



**Sarah Cossu**

*Professionista in marketing communications, vendita e HR empowerment nei settori salute e bellezza. È consulente direzionale, business coach, trainer di ventennale esperienza.*

*Managing director di We! Wellness, con la sua squadra opera per primarie aziende del consumer healthcare e della cosmesi. Da oltre 15 anni è al fianco dei farmacisti in laboratori di formazione, consulenza e coaching mirati alla competitività, con particolare focus sulla crescita dell'extra-farmaco, dell'automedicazione e della valorizzazione dei servizi. Le chiavi del suo approccio: concretezza, valorizzazione della squadra, visione strategica.*

“  
**La routine non lascia spazio alla riflessione su noi stessi, su come stiamo, su quali scelte potremmo fare per nutrire corpo e spirito e quanto tempo, di fatto, dovremmo spendere per "regalarci" dei momenti tutti nostri**

”



di questo fattore pro-aging.

Alcune dritte su come ottimizzare la respirazione saranno certamente utili e gradite, soprattutto alle clienti nelle quali notiamo una pelle asfittica e/o a quelle che nei loro racconti al banco hanno richiamato uno stato emotivo alterato, un respiro alto e corto.

La respirazione profonda, quella che coinvolge il diaframma, stimola infatti la produzione di endorfine e aiuta a fronteggiare meglio ansia e stanchezza.

Chiaro, per imparare a respirare in modo corretto ci vuole esercizio, ma assaggiarne i benefici attraverso una semplice dimostrazione è il modo migliore per capire che vale la pena iniziare! Eccone una da proporre alle nostre clienti:

#### Esercizio di respirazione profonda

Inspirare lentamente e a lungo con il naso, trattenere per qualche istante l'ossigeno in modo che venga favorito lo scambio tra l'ossigeno che c'è nell'aria e i globuli rossi nel sangue. Poi espirare profondamente con la bocca cercando di spingere verso il basso, sotto il diaframma. Ripetere la successione per circa 1 o 2 minuti.

#### Tempo per la bellezza senza età. Fai affezionare le clienti al loro mini-rituale beauty

Abbiamo visto che ritagliarsi degli spazi per coltivare il proprio benessere è un'importante arma di difesa per ripristinare l'equilibrio interiore minato dalla quotidianità.

Spesso però non facciamo in tempo ad aprire questa parentesi che la chiudiamo nel lampo di un pensiero: *eh sì, sarebbe bello, ma anche se volessi non avrei il tempo...*

Il punto è: ci fermiamo mai a quantificare davvero questo tempo? Ne serve davvero tanto? O più che la quantità dobbiamo cercare la qualità?

Un discorso che vale anche per l'efficacia della beauty routine: non dipende tanto dal numero di ore che le dedichiamo, ma dalla qualità e dalla ritualità di una sequenza mirata di gesti dall'effetto tangibile nel tempo. Esattamente quei "micro-moments" che alimentano la bellezza della nostra pelle, l'umore e la nostra autostima.

Lo sanno bene le donne orientali che, lo vediamo ogni giorno e lo dicono i ricercatori, nella fascia di età tra i 40 e i 50 anni ne dimostrano 10 in meno delle donne europee, grazie anche al rituale di bellezza che si

tramandano di generazione in generazione. Parliamo del Layering, descritto da Elodie-JoyJaubert nel libro *Sette riti di bellezza giapponese*, la beauty routine in 7 step che non richiedono più di 10 minuti:

- 1 massaggio con olio vegetale (come quello di argan o mandorle dolci)
- 2 detersione con sapone-non-sapone o latte detergente
- 3 tonico
- 4 siero
- 5 contorno occhi
- 6 idratazione viso
- 7 idratazione labbra

Ed è proprio ispirandoci a questa "stratificazione" di passi che possiamo confezionare un programma home care per le nostre clienti, che riesca a **farle affezionare al gesto creando l'effetto-rituale che ha il potere di incrementare la costanza, la puntualità, la precisione nel seguire ogni step e conseguire risultati.**

Sarah Cossu

#### DORMIRE BENE PER MANTENERSI GIOVANI

Chi dorme poco, o male, invecchia prima. Durante il riposo notturno, infatti, le cellule si rinnovano riparando i «danni» provocati dallo stress diurno. Le conseguenze di un sonno poco ristoratore sono:

- maggiore produzione di cortisolo, l'ormone che «scompono» il collagene e l'elastina;
- minore produzione di melatonina che influisce sulla rigenerazione della pelle e ne condiziona l'idratazione;
- produzione irregolare di istamina (che in condizioni normali agevola il risveglio), con possibile arrossamento, sensazione di calore e prurito nelle pelli sensibili;

Insieme ai prodotti specifici possiamo suggerire alle clienti alcune mosse per migliorare la qualità del sonno ed evitare i "segni della notte" come:

- mantenere la temperatura della camera da letto intorno ai 18 gradi. Più alta interferisce con la fase di riposo lento che dà il maggiore ristoro fisico, più bassa rende difficoltoso l'addormentarsi;
- utilizzare un cuscino antirughe per evitare l'imprimeri dei segni lasciati dalle pieghe dei tessuti ed associarlo a una federa in tessuto liscio come seta, raso o cotone sottile.



**WE WELLNESS  
BY WE PROJECT Srl**  
Via Wildt, 19/3  
20131 Milano  
Tel 02.89456312  
Fax 02.99985681  
info@we-wellness.com  
info@imageconsultinglab.it  
we-wellness.com  
www.imageconsultinglab.it