

“FEBBRAIO, IL MESE DELLE BUONE INTENZIONI

Proprio così, Gennaio e Febbraio sono due mesi di ripresa dopo un piccolo stop natalizio nel quale abbiamo ridotto le nostre attività potendo così recuperare il tempo con i nostri cari e anche il tempo con noi stessi.

Sono Elena Zanni estetista abilitata alla professione 1/90 e operatrice alle cure estetiche nei contesti oncologici, specialista per passione in fitoterapia e psicosomatica nel contesto estetico.

E' arrivato il momento di concentrarsi sulla cura della pelle indistintamente viso e corpo e i mesi freddi sono da sempre considerati più indicati per recuperare idratazione, tono e luminosità. Le ragioni sono almeno tre per iniziare ora, importantissime e legate tra loro: A Gennaio e Febbraio in quanto mesi con un clima più rigido e sia in casa o nel luogo di lavoro la temperatura è calda e molto spesso secca, il cambiamento termico tra esterno ed interno può provocare secchezza e disidratazione. Il secondo motivo è che veniamo dal un periodo natalizio che significa abbuffate di dolci e di cibi più calorici va quindi ripristinato un regime controllato a recupero dei bagordi! Il terzo motivo, sebbene fuori ci sia freddo, è bene giocare d'anticipo preparando la pelle al periodo più caldo in cui il sole promuoverà una tintarella dorata. Quindi consiglio come cura esterna una pulizia quotidiana con latte detergente viso e corpo o detergenti non schiumogeni con una formulazione cremosa e l'applicazione quotidiana di creme idratanti e nutrienti a base di acido ialuronico. E una buona dose di oli e/o burri vegetali, nonché per il corpo oli come sesamo, argan, macadamia e olivello spinoso. Per recuperare il benessere della pelle anche attraverso l'alimentazione specifico che, quando mangiamo zuccheri o carboidrati complessi e prodotti da forno che hanno subito un'estrema cottura, il nostro corpo può trasformare le glicoproteine in prodotti finali di glicazione, conosciuti anche come AGE, (advanced glycation and product), alterando le proprietà chimiche delle cellule del connettivo. La presenza di questi AGE rende rigide le fibre proteiche della pelle, disturba e riduce la produzione di collagene ed elastina, portando dunque la pelle alla formazione di rughe e diminuendo l'elasticità della pelle. Gioca un ruolo fondamentale anche lo stress emotivo ma se iniziamo a cambiare qualche piccola abitudine per il nostro benessere estetico anche i livelli di stress si abbassano e sia il viso che corpo risultano più distesi, luminosi e in forma. I consigli che eticamente l'estetista può dare non sono a carattere medico ma informativo e di supporto per migliorare la qualità di vita dei clienti.”

ELENA ZANNI

RIFLESSO DI TE

