

Cercavo risposte e ho trovato soltanto domande

Un approccio gnoseologico all'estetica del benessere

di Alessia Carangelo*

La cura di sé è un'arte millenaria che ci insegna l'importanza di dedicare attenzione e amore a noi stessi per migliorare il nostro benessere generale. Tra i vari aspetti della cura di sé, la pelle gioca un ruolo fondamentale come involucro del nostro Sé. In questo articolo, esploreremo come la pelle sia più di una semplice barriera protettiva e come il suo stato possa riflettere il nostro benessere emotivo e mentale.

Parole: Cura di sé, pelle, beauty routine, benessere.

Self care is an art of millenary tradition that teaches us the importance of dedicating care and love to our self to enhance our wellbeing. Among the many facets of self care, skins plays an uttermost role being the envelope of our deep internal self. In this paper we will explore how skin is much more than a protective shelter and how it's fitness can play a substantial role in our emotional and mind health.

Keywords: Wellness, skin, beauty routine, self care.

Nel momento stesso in cui la vita si definisce tale, al secondo mese di gravidanza dalla struttura dell'ectoblasto, comincia l'organogenesi. Dalla stessa cellula, si scindono simultaneamente cervello e pelle, avviando in parallelo l'intero processo evolutivo che darà il via all'articolata avventura dell'essere vivi.

Per tutta la vita questi due organi saranno legati e influenzati tra di loro come mare e luna, come uomo e natura, come genitori e figli.

La prima cosa che viene detta quando si parla di pelle e che tutti abbiamo imparato a ripetere come un mantra è: "La pelle è l'organo più esteso ed è il più importante perché contiene tutti gli altri organi".

Da professionista del settore, analizzando quotidianamente la pelle delle persone, mi sorge spontanea un'osservazione: quanti hanno realmente capito l'importanza, la delicatezza, il mezzo di comunicazione esistenziale e non verbale che quest'organo è?

La pelle è l'effettiva frontiera che separa il nostro profondo io dal resto del mondo: sappiamo ricreare un passaporto per il nostro essere, retoricamente cerchiamo chi siamo, da dove veniamo, dove stiamo andando. Ingrassiamo la nostra mente coltivando tutte le arti, le scienze e le filosofie. Ingrossiamo il nostro ego comprando tutto l'immanente che può fungere da estensione dell'esserCi. Ma quando ci guardiamo allo specchio, spogli di tutte le nostre sovrastrutture, cosa resta di noi? Cosa resta a contenerci, a identificarci? La nostra pelle, di cui spesso trascuriamo l'entità, l'estensione, l'importanza e soprattutto l'influenza sull'intero organismo.

La pelle agisce come interfaccia tra noi e il mondo esterno, aiutandoci a stabilire relazioni con gli altri e con l'ambiente circostante. La teoria della "pelle come frontiera dell'IO" suggerisce che l'individuo abbia diverse sfaccettature della propria personalità e che la pelle sia una rappresentazione fisica di queste sfaccettature. Proprio questa rappresentazione è spesso oggetto di giudizi esterni e, in molti casi, può diventare un'area in cui esprimere la propria identità. L'aspetto della pelle può influenzare il nostro stato emotivo e la nostra fiducia in noi stessi.

Negli ultimi anni abbiamo preso una certa confidenza con il termine "SELFIE", ricordiamoci allora che spesso un selfie è fatto al 98% del no-

stro viso.

Pensate alle volte in cui un brufolo o un'eruzione cutanea possono farvi sentire a disagio o meno sicuri di voi stessi. Questa connessione tra l'aspetto esteriore della pelle e il nostro stato emotivo mette in evidenza quanto sia importante prendersi cura di se stessi sia internamente sia esternamente. Essere consapevole della propria pelle e delle sue esigenze specifiche è il primo passo verso una cura di sé completa. Ogni individuo ha un tipo di pelle unico e reagisce in modo diverso agli stimoli ambientali e allo stress. Attraverso una maggiore consapevolezza, e con la giusta cultura, possiamo individuare o prevenire eventuali inestetismi come irritazioni o secchezza, e adottare azioni preventive prima che questi possano trasformarsi in vere e proprie malattie della pelle, mantenendola così sana e radiosa.

Torniamo dunque alla domanda iniziale: quanto sappiamo capire e prenderci cura di questa estesa, imprescindibile e necessaria frontiera con il mondo "esterno"?

Quanta attenzione dedichiamo, nella nostra giornaliera routine, alla cura di questo così fondamentale *organum*?

La noncuranza delle persone, la pigrizia, la trascuratezza, spesso l'ignoranza della materia stessa è una responsabilità afferibile a chi?

Non esiste attualmente un operatore accreditato e riconosciuto, insignito dalla società e dalle istituzioni, che funga da educatore e divulgatore del benessere.

Benessere, badate bene, non "estetica" nella declinazione precipua della superficiale vulgata. Non come vacuità o velleità esteriore, ma come necessità primaria e primordiale per riequilibrare e arricchire l'organismo e lo spirito, de-stressandolo dagli insulti esterni della vita caotica. Nell'immaginario comune e nelle varie credenze, l'estetista è quella figura preposta a prendersi cura della nostra immagine.

Può dipingere o allungare le unghie, può, con un gioco di colori, ridisegnare i tratti del viso camuffando le imperfezioni. Certo, riordina il nostro corpo dai peli superflui, ma che facoltà ha di parlare della pelle? Che qualifiche ha per prenderse-

ne cura?

Nel mondo frenetico in cui viviamo oggi, sta diventando d'uso comune l'informazione o (come amo definirla io) la disinformazione attraverso piattaforme online.

Affidiamo la cura della nostra persona agli influencer di turno che, creano in noi bisogni spesso sbagliati e poi con consigli approssimativi e primitivi suggeriti dal marketing, li soddisfano.

La persona cade così nel vortice, in questo caso specifico, dell'autocura e/o dell'autoprescrizione.

Acquistiamo e utilizziamo prodotti, trattamenti, farmaci, integratori (e la lista ahimè potrebbe protrarsi ancora!) che possono avere dei rischi significativi portando a fraintendimenti o a errori, in molti casi, anche a dubitare (nel mio specifico caso) dell'efficacia di prodotti cosmetici e trattamenti.

Scegliere questi ultimi, in base alle proprie supposizioni o in base a suggerimenti può comportare l'uso di ingredienti incompatibili con la pelle o persino dannosi.

Un'estetista qualificata, con la sua esperienza e la sua formazione, è in grado di fare un'accurata anamnesi e analizzare doviziosamente la pelle, identificando inestetismi, problematiche e bisogni specifici, creando poi una beauty routine personalizzata con prodotti appropriati, educando il cliente e istruendolo sul corretto uso dei cosmetici.

Ogni persona è unica e irripetibile, e così la sua pelle e le sue necessità possono variare con il tempo.

Analizziamo per un momento il significato stesso di "prendersi cura": la medicina tradizionale degli inizi del '900 operava in via preventiva. Più che curare una malattia, si cercava di prevenirla! Ancora oggi in Cina la medicina tradizionale è a pagamento fintanto che si sta bene per diventare poi gratuita quando si sta male.

La figura del tecnico estetico, o come si tende a definire oggi l'estetista qualificata a prendersi cura della pelle come "dermotecnologa", dovrebbe giungere proprio a questo punto nelle vite d'ognuno.

Insegnare all'adolescente l'arte del prendersi cura preventivamente della propria pelle per non dover incorrere nella cura di patologie successivamente.

Vi sembrerà strano, ma in quest'articolo punterò il focus sul primo argomento basilare, essenziale e fondamentale per me, del prendersi cura di se stessi, e così come faccio con i miei nuovi clienti vi parlerò appassionatamente della detersione.

Iniziamo a imparare un lessico più appropriato per la nostra beauty routine.

Sento spesso dire "lavo il viso tutte le mattine!"

Signore e signori, non siete dei pavimenti impolverati o dei piatti incrostati!

I pavimenti si lavano, i piatti sporchi si lavano, la coscienza si lava.

La pelle si deterge!

Ecco qual è il termine corretto e il gesto appropriato da effettuare mattina e sera per mantenere una pelle integra e un film idrolipidico in condizioni ottimali.

COME FARE ALLORA UNA CORRETTA DETERSIONE? QUALI PRODOTTI UTILIZZARE? E SOPRATTUTTO PERCHÉ?

Cercherò di sintetizzare brevemente per voi un piccolo corso di biologia e cosmetologia.

Il nostro viso (e il 90% del nostro corpo) è ricoperto da una patina di protezione chiamata film idrolipidico (composto da acqua, fattore NMFS, cellule morte, lipidi) che protegge la nostra pelle da tutte le aggressioni esterne: dallo smog ai raggi del sole.

"Lavando" il viso con prodotti inappropriati, abitualmente con saponi (saponi neutri, saponi idratanti saponi riequilibranti) il viso si sgrassa, proprio come fa il buon caro vecchio Nelsen al carbone attivo su un piatto unto d'olio.

Il sapone è sapone, formato in qualsiasi caso o di qualsiasi qualità sia, da tensioattivi.

I tensioattivi sono la parte schiumogena di un sapone.

Ed è proprio la quantità e la qualità dei tensioattivi che aggrede considerevolmente la pelle, andandola appunto a sgrassare, ossia togliendo tutto il film idrolipidico che alla nostra pelle serve per proteggersi.

COME FARE ALLORA?

Ecco che entra in gioco la detersione per affinità. Ossia, utilizzando prodotti che siano affini alla struttura della nostra pelle e che tolgano soltanto il film idrolipidico in eccesso, quello che ci dà la sensazione d'avere la pelle unta e pesante.

Ogni tipo di pelle, ha una propria detersione per affinità, così da essere ben detersa ed evitare il tanto temuto effetto "rebound": la pelle percependo un'eccessiva secchezza provocata dai cosmetici aggressivi, risponde aumentando la produzione di sebo.

È un gesto sottovalutato, tutti pensiamo di farla in maniera accorta e doviziosa ma credetemi, seppur questa mia statistica è precipuamente personale e approssimativa ma sicuramente esperienziale, il 75% sbaglia.

Se la pelle non è perfettamente detersa, nessuna crema, a prescindere dalla formulazione e dalla qualità, agirà in maniera corretta.

Adesso dovrei continuare quest'articolo elencando capillarmente i vari tipi di pelle con annessi i vari tipi di detersione, L'importanza di utilizzare il tonico, che molti tralasciano pensando che sia semplicemente una lozione d'acqua insaporita, senza pensare che è un gesto necessario a coadiuvare e concludere la detersione per riequilibrare perfettamente il Ph della pelle. E qui il mio articolo diventerebbe un trattato e questa non è propriamente la sede per uno sforzo almanaccale di questo ordine.

Il mio vero obiettivo con questo articolo, è di instillare un barlume di curiosità che il professionista, accuratamente scelto, potrà soddisfare. La pelle è un prezioso dono che ci accompagna per tutta la vita, è il nostro primo abito e non possiamo cambiarlo. Per garantire la sua salute e bellezza a lungo termine, è fondamentale porre domande e affidarsi a un'estetista qualificata.

Porre domande è un segno di consapevolezza e un interesse genuino per il proprio benessere.

Chiedere al professionista riguardo al proprio tipo di pelle, ai prodotti e trattamenti più adatti può aiutare a comprendere meglio le specifiche esigenze e a prendere decisioni informate. L'affidarsi a un'estetista non riguarda solo il presente, ma anche il futuro della tua pelle. Gli errori fatti oggi potrebbero mani-

festarsi come danni irreversibili nel tempo. La nostra pelle merita la migliore cura possibile. Porre domande è la chiave per garantire che la salute di quest'organo sia preservata e che sia trattato con la massima attenzione e competenza.

CONSIGLI PER AFFIDARSI ALL'ESTETISTA:

Ricerca dell'Estetista: Scegli un'estetista qualificata con una reputazione affidabile e recensioni positive. Pretendi che si avvalga di un firma cosmetico riconosciuto, certificato e qualificato a livello internazionale.

Consulta Aperta: Quando incontri l'estetista, fai domande riguardo alle tue preoccupazioni e agli obiettivi per la tua pelle.

Condivisione delle Informazioni: Fornisci informazioni accurate sull'uso passato di prodotti, eventuali allergie o sensibilità.

Ascolto Attivo: Ascolta attentamente i consigli dell'estetista e fai domande in caso di dubbi.

Azione: Non vestirti di scuse e metti in atto tutte le procedure che l'estetista ti suggerisce. Dedica tre minuti della tua *daily routine* a prenderti cura consapevolmente della salute della tua pelle.

Impegno a Lungo Termine: La consulenza dell'estetista non è solo un evento singolo. Mantieni una relazione di fiducia per una cura continua.

Questo è il mio regalo per voi, riempirvi solo di domande. Adesso andate alla ricerca delle vostre specifiche risposte. ▲

BIBLIOGRAFIA

- Borellini U., *La divina cosmesi*, Milano, Mondadori, 2016.
- Borellini U., *Manuale di cosmetologia*, Milano, EDRA, 2018.
- Borellini U., *Tu chiamale, se vuoi, emulsioni*, Milano, LSWR Edizioni, 2019.
- Mech G., *Dimagrisci con la tisanoreica*, Milano, Mondadori, 2003.

SITOGRAFIA

- <https://centrobenesserecarmen.it/>
- <https://www.instagram.com/centrobenessereguinot>
- https://www.guinot.com/en_US/

