



**Stress, smagliature e
cellulite.**

Ecco come trattarle!

Di Annalisa Piccini

Periodo formativo: marzo 2021

Lezione nr. 3

Introduzione

Lo so che mi ripeto, ma non possiamo non tener conto del momento che stiamo vivendo, perché noi dobbiamo lavorare adesso e in un modo completamente diverso da come abbiamo sempre lavorato.

Noi siamo cambiate, le clienti sono cambiate, le esigenze, le aspettative e soprattutto l'approccio ed il rapporto cliente/estetista.

Con i colleghi di Estetispa Academy stiamo cercando di accompagnarvi in un percorso che sappiamo non essere facile, ma necessario per ritrovare tutto il nostro entusiasmo e la nostra professionalità.

Per quanto riguarda il lavoro strettamente "tecnico" di cabina e di consigli pratici per le clienti, dobbiamo tenere presenti alcuni concetti fondamentali che emergono dall'analisi della situazione fisiologica dei nostri corpi, in seguito alle diverse abitudini che hanno modificato le nostre giornate e che continueranno a farlo ancora per un bel po'.

In primo luogo, e per me fondamentale, LO STRESS a cui tutti siamo sottoposti, e che dopo un anno ha minato anche le persone più, diciamo, equilibrate. Siamo stanchi della situazione, siamo stanchi di vedere gente con le mascherine sul viso, abbiamo imparato a riconoscerci attraverso gli sguardi...

Quel particolare Stress di cui stiamo parlando agisce su tutto il nostro corpo, sulla pelle, sulla circolazione, sulla tonicità muscolare, sull'alimentazione, e di conseguenza sulla digestione e sull'intestino.

Lo stress ha inoltre una parte fondamentale nella secrezione degli ormoni, il sistema endocrino. Il cortisolo, ad esempio, è l'ormone simbolo dello stress. Prodotto dal surrene su impulso diretto del cervello. Nei momenti di maggior tensione è lui a determinare l'aumento di glicemia e grassi nel sangue, per mettere a disposizione dell'organismo l'energia di cui ha bisogno.

Ma non dimentichiamo che sono proprio i corticosteroidi, prodotti dal surrene, ad essere determinanti nella comparsa e nello sviluppo delle smagliature, per le quali sicuramente influisce anche la vita sedentaria svolta durante lo smart working.

Il filone è uno solo e l'accento alla sedentarietà forzata cui siamo stati sottoposti, ci porta ad affrontare anche l'argomento cellulite, ritenzione idrica, postura, troppe ore seduti mentre si lavora a casa.

Questo è il quadro generale, ma cerchiamo di scendere più nel particolare analizzando ogni aspetto singolarmente.

Partiamo dallo stress e dalla sua influenza sul sistema digerente.

È stato ampiamente dimostrato che una delle cause della sindrome dell'intestino irritabile è da ricercarsi nell'essere sottoposti a stress.

Lo stress va a rompere gli equilibri che a livello corporeo esistono tra mente, cervello e corpo.

Si instaura dentro di noi anche senza dare sensazioni cosce di ansia o paura.

Può essere acuto o cronico, se la durata è superiore a tre mesi.

Affrontare gli agenti stressanti e cercare di eliminarli o, in questo momento, di convivervi, è un passo fondamentale da compiere per iniziare a migliorare la situazione.

Ma praticamente in cabina cosa possiamo fare?

Intanto, per come sono abituata a lavorare io, è molto importante cercare di parlare con la cliente e portarla ad affrontare il problema dello stress per capire fino a che punto l'intestino, l'addome, sono interessati nel suo caso.

Questo discorso preliminare lo possiamo ovviamente affrontare da remoto, anche adesso che non le possiamo far venire in istituto, e dobbiamo cercare di far scattare in loro il desiderio di "stare meglio". Lo so che non siamo medici, ci mancherebbe, ma conosciamo tutte gli effetti benefici che alcuni trattamenti possono provocare nella sfera emotiva delle persone che si affidano alle nostre cure.

Ecco perché proporre un massaggio, anche solo della zona addominale, ha senso e può essere particolarmente efficace: rilassa la parete addominale, stimola la peristalsi intestinale, allenta i gonfiori dovute alle tensioni ed alla cattiva digestione dei cibi. È emotivamente coinvolgente e di forte impatto per lo scarico delle tensioni dell'organismo in generale, cioè lavoriamo emotivamente su tutto il corpo e non solo sulla zona trattata.

Preparare un ambiente rilassante, profumato, luci soffuse e lettino caldo, questo è fondamentale.

Sono tutti accorgimenti che ci consentono di rispettare le normative ministeriali anti covid e che fanno sentire la cliente subito protetta, coccolata e viziata, come era nostra abitudine fare con loro.

Le manualità saranno leggere e delicate, proprio perché la zona addominale è la sede riflessa delle nostre emozioni, e lavorare le emozioni è più complicato che fare ad esempio un massaggio decontratturante.

Le situazioni di stress, sedentarietà e tensione possono portare fisicamente a ritenzione idrica, accumuli adiposi sovrappeso. Per trattare efficacemente gli inestetismi e le cause, il nostro consiglio è quello di abbinare al trattamento addominale principi attivi drenanti e lipolitici: centella, caffeina, edera, fucus, fosfatidilcolina... utilizzati all'interno di una crema, piuttosto che un siero; ci possiamo aiutare con un bendaggio finale per aiutare il drenaggio dei liquidi in eccesso.

Un trattamento di questo genere ti permette anche di agire a livello detossinante sui tessuti, l'effetto di benessere sarà immediato, e la cliente risentirà dei benefici anche nei giorni seguenti, perché abbiamo smosso fisiologicamente una situazione di stasi che, il più delle volte inconsapevolmente, gravava su di lei, anche sull'umore.

Lo stress e gli ormoni la fanno da padrone nella formazione delle smagliature.

Abbiamo visto come alti livelli di cortisolo e di ormoni prodotti dalla corteccia surrenale siano responsabili della spaccatura del derma che siamo abituati a chiamare “smagliatura”, le strie, rosse inizialmente e bianche quando cicatrizzano.

Sono inestetismi particolarmente fastidiosi per i quali, per troppo tempo, non si è potuto fare nulla.

Ci sono alcuni metodi per trattare efficacemente l’inestetismo delle smagliature attenuandole fortemente, fino a renderle impercettibili.

Partiamo da un colloquio preliminare con la cliente, chiediamole se ha notato l’insorgenza o il peggioramento di smagliature presenti sul suo corpo; in genere le zone sono: addome, esterno cosce, glutei, schiena (sul seno non è consigliabile attuare trattamenti estetici contro le smagliature).

Chiediamo di farci una foto o meglio ancora cerchiamo di guidarla durante un check up estetico in una videochiamata, in modo da renderci conto del grado di “gravità” di cui si sta parlando.

Annotiamo tutto sulla sua scheda cliente (io dò per scontato che l’abbiate compilata quando ancora le clienti potevano frequentare il centro) e controlliamo quali tipi di trattamenti aveva fatto con noi, quali prodotti domiciliari aveva acquistato e diamo consigli pratici su come preparare il terreno in vista del ritorno in cabina. Questi consigli vogliono essere un input anche per chi a casa è soggetto a lasciarsi andare un po’... ricordiamo come applicare una crema corpo, un siero o una crema elasticizzante e rassodante, che direi essere acido ximeninico, peptidi biomimetici, escina ed isoflavoni della soia.

In questo modo, prepareremo il terreno per trattare le smagliature in cabina ed in modo efficace, fin dalla prima seduta.

Durante il trattamento dovremo andare a lavorare in modo mirato le zone interessate dall’inestetismo della smagliatura e cercare di produrre una collagenasi con l’aiuto di alcuni attivi come: methyl nicotinate, vitamina E, bisabololo.

Successivamente all’applicazione si eseguono delle trazioni connettivali sulla parte da trattare, fino a che il tessuto si arrossa fortemente. Successivamente un impacco con un prodotto a base di mentolo stabilizzerà la reazione, ed una crema di congedo rassodante completerà il trattamento.

Gli effetti sono permanenti ed irreversibili. Anche nei casi in cui siano necessarie più sedute, l’effetto delle precedenti rimarrà stabile e visibile.

La Cellulite.

Per ultimo, ma non per questo meno importante, anzi, l'inetetismo più diffuso è sicuramente la cellulite.

Per questo inetetismo, lo stress e la sedentarietà hanno un impatto direi quasi devastante.

Anche se le clienti, fino a che siamo state aperte, ci chiedevano trattamenti viso, vedrete che arriveranno in massa... e piene di cellulite!

In questo caso sia lo smart working che l'alimentazione sregolata sono fondamentali nel peggioramento della situazione.

Ricordiamo che la cellulite, la pannicolopatia edemato/fibro/sclerotica, origina da uno squilibrio nel riassorbimento dei liquidi interstiziali di scarto, che non riescono ad essere eliminati fisiologicamente dal sistema linfatico.

Difficilmente troveremo situazioni di sola cellulite edematosa, per la maggiore ci troveremo ad affrontare una cellulite fibrosa.

Sappiamo tutte che trattare la cellulite non è cosa da poche sedute, eppure oggi le clienti non sono propense all'acquisto di pacchetti elaborati e con programmi a medio/lungo termine.

Anche in questo caso bisogna elaborare un metodo di lavoro che sia efficace e dal risultato visibile da subito.

Addirittura dobbiamo insegnare alla cliente che l'applicazione della crema anticellulite è fondamentale e, in questo, le possiamo guidare con un tutorial personalizzato; i risultati ci saranno ed appena aprirete state certe che l'appuntamento sarà fissato al volo, per migliorare ulteriormente la situazione. Per capirci: se riuscite a migliorare una situazione durante una videochiamata, il trattamento in cabina non potrà che essere sorprendente!

I prodotti da utilizzare saranno, come abbiamo visto per gli accumuli adiposi, drenanti e lipolitici: centella, caffeina, edera, fucus, fosfatidilcolina.

In tele-consulenza inviteremo la cliente ad applicare il prodotto sulla parte interessata dall'inetetismo, prima su tutta la parte, e poi prendere una plica ampia di tessuto con entrambe le mani, che prima saranno vicine, poi si allontaneranno gradatamente con una sorta di vibrazione.

In cabina inizieremo con l'apertura dei gangli linfatici, meglio se tutti, e faremo un massaggio linfatico/drenante nelle zone infiltrate dall'inetetismo.

Utilizzeremo il prodotto anticellulite (che dovrebbe essere con gli stessi attivi del domiciliare), per trattare le zone sulle quali abbiamo eseguito il drenaggio, eseguendo le manualità che abbiamo insegnato alla cliente, in modo da farle capire bene come deve continuare a casa.

Sono utili impacchi e bendaggi per favorire l'eliminazione delle scorie.

La scheda cliente, che deve essere LO strumento di lavoro più utilizzato nel vostro centro estetico, dovrà essere sempre tenuta aggiornata, e Vi sarà utilissima anche nel contatto a distanza tra voi e le clienti. Ormai è diventato fondamentale e di basilare importanza in quanto, capire qual è la loro situazione, facendo anche solo due chiacchiere o scambiando due messaggi su whatsapp, si rivelerà fondamentale nella programmazione del loro percorso di benessere ed estetico.

Annalisa Piccini

CMO WEB s.r.l.

Corso Bagni, 146

15011 Acqui Terme (AL) – Italy

Tel. 0144 – 320356

