

LA TUA BELLEZZA

Psycare beauty

la routine di bellezza
che fa bene all'autostima

Non dimenticarti mai di te stessa, anche con semplici gesti quotidiani.
Quando ti trucchi, ti pettini, ti profumi stai facendo un regalo all'anima

Un trucco ben fatto, un profumo piacevole, uno scrub sotto la doccia o un'acconciatura particolare possono davvero regalarci una profonda sensazione di benessere e renderci più felici? La risposta è sì. L'impressione probabilmente l'abbiamo sempre avuta, ma ora - a confermarla - ci sono degli esperti. Come quelli di Beautystream, tra le più importanti agenzie per lo studio dei trend in fatto di wellness, che hanno coniato il termine Psycare per definire la tendenza, sempre più diffusa, a vedere nella cura del proprio corpo la chiave per raggiungere un benessere anche psicologico. «*Se per tanto tempo l'attenzione verso il proprio aspetto fisico è stata associata per lo più a un culto dell'estetica e dell'esteriorità, oggi l'atteggiamento sta cambiando e questo è senza dubbio un grande passo per liberare il mondo del beauty dai tanti pregiudizi che da sempre lo accompagnano*», spiega la dottoressa Gaia Vicenzi, psicoterapeuta e sessuologa clinica, docente di psicologia dell'estetica e make-up.

Perché è come una terapia

Quando ci trucchiamo, laviamo, vestiamo, profumiamo, non stiamo curando solo il nostro aspetto esteriore ma anche quello interiore, regalandoci una dose quotidiana di "coccole" che contribuisce a migliorare l'umore e l'innalzamento dei livelli di serotonina, dopamina, ossitocina e altri ormoni della "serenità". Come è possibile? Ce lo spiega l'esperta.

Creiamo consapevolezza. Toccare il nostro corpo anche semplicemente per spalmare una crema, ce lo fa riscoprire in una nuova dimensione di consapevolezza. «Viviamo in una società che inneggia alla fisicità, ma che ci porta spesso a viverla con inconsapevolezza e superficialità, senza mai entrare davvero in connessione con essa, notandone i cambiamenti, conoscendola davvero» spiega Vicenzi.

Ci sentiamo protetti. Anche attività come lo sport ci fanno entrare in contatto con il corpo. «Tuttavia, durante il trucco o mentre ci massaggiamo, questo incontro avviene in un ambiente protetto e confortevole per noi, creato da prodotti, essenze, profumi che ci trasmettono benessere. Una comfort zone perfetta, che agevola questa connessione» continua la dottoressa.

Siamo nel qui e ora. I prodotti che usiamo possono guidarci in questa dimensione privata di dolcezza perché agiscono direttamente sui nostri sensi. «Una crema dalla texture piacevole, l'effetto della schiuma sul corpo, la fragranza di un profumo catturano la nostra attenzione e portano al qui e ora, al presente, l'azione che stiamo svolgendo. Esattamente quello che accade quando pratichiamo la mindfulness» prosegue l'esperta.

Gestiamo il nostro tempo. Quando siamo in agitazione, la prima cosa che perdiamo è la sensazione di controllo su noi stessi. «Per questo, nel momento in cui decido di dedicare del tempo a un'attività che vivo in piena consapevolezza, entro in una piacevole sensazione di controllo» spiega.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

1 Fai ciò che ti piace

Non esiste una beauty care migliore di altre. Se non siamo amanti del trucco, ad esempio, non è necessario stravolgere le nostre abitudini. La Psycare inizia proprio nel momento in cui decidiamo di farci del bene con qualcosa che ci trasmette sensazioni di positività e benessere.

2 Cerca il contatto

Le attività di beauty care si svolgono spesso davanti a uno specchio, ma questo non è necessario. Cerchiamo la connessione con il corpo con tutti i sensi: vista certo, ma anche tatto e olfatto.

3 Crea un rituale. Quando hai individuato le attività di beauty o skin care che preferisci, fai in modo che diventino un'abitudine nella tua giornata. La ritualità ci farà percepire come naturale e legittimo il diritto di prenderci questo spazio per noi, disinnescando il senso di colpa e il rischio di percepire questo tempo come "rubato" ad altre attività.

4 Concentrati su una sola attività

Scegliere un'attività circoscritta e relativamente breve ci aiuterà a non "distrarci" mentre la facciamo. Possiamo farla coincidere con il momento in cui ci laviamo i denti, passiamo la crema, spazzoliamo i capelli o mettiamo il rossetto. Senza accorgercene entreremo nella dimensione di benessere.

5 Non giudicarti. Se siamo in una fase della vita in cui il nostro corpo per tante ragioni non ci soddisfa, non giudichiamolo. Concentriamoci sulle sensazioni positive che profumi, consistenze e colori creano attorno a noi. Quando saremo pronte torneremo a guardarlo con amore.



Scegli di volerti bene

I prodotti beauty possono avere un impatto sul benessere della psiche perché agiscono attivando i nostri sensi in vario modo. «Profumi, colori, texture, persino ingredienti e principi attivi: tutto contribuisce a risvegliare la nostra sensorialità e a proiettarci in una dimensione di coccola e di benessere», spiega la dottoressa Diana Malcangi, chimico-cosmetologa, consulente scientifica per aziende cosmetiche e docente di Cosmetologia in ESR ITALIA. ●

Vista

Nell'universo del beauty è senza dubbio il make-up a gratificare di più questo senso. L'impatto dei colori sulla psiche è noto e possiamo dunque sfruttare la nostra palette di trucco per comunicare il nostro stato d'animo o in qualche modo per influenzarlo.

Il rituale: prima di truccarti, osserva attentamente i colori dei tuoi rossetti o degli ombretti e scegli cosa utilizzare in base a ciò che ogni colore ti comunica, invece che procedere in modo automatico o abituale. Goditi il momento e il "messaggio" silenzioso che ciascun colore ti trasmette a livello mentale o emozionale, e prova a vivere il gesto del trucco con consapevolezza.

Tatto

I prodotti più interessanti per stimolare questo senso includono le creme, gli oli per il corpo, i burri, gli scrub e le schiume (o mousse). A seconda della loro formulazione e texture possono regalare sensazioni differenti.

Il rituale: quando usi un burrocacao per labbra, o uno scrub esfoliante, o una crema idratante, prima di tutto tocca il prodotto con le mani, senti la sua consistenza particolare tra le dita. Poi applicalo sulla parte del corpo interessata concentrandoti, anche solo per pochi secondi, sulle sensazioni che ti trasmette quando entra in contatto con la tua pelle.



Lavanda

Olfatto

È un senso potente poiché evoca emozioni e ricordi in modo immediato, ed è forse il più "coccolato" dall'industria cosmetica, che ha a disposizione una gamma pressoché infinita di essenze naturali o sintetiche con cui arricchire ogni prodotto: bagnoschiuma, creme, lozioni, shampoo, oli, persino il make-up.

Il rituale: per amplificare le sensazioni di benessere puoi scegliere classiche essenze in grado di trasmettere serenità come la lavanda, la vaniglia o l'arancio; oppure andare in cerca di fragranze che istintivamente associ a momenti positivi e sereni.

Gusto

Di certo i cosmetici non vanno ingeriti ma alcuni possono stimolare il nostro gusto, attraverso le loro profumazioni legate agli alimenti o perché entrano in contatto più di altri con le labbra o la bocca.

Il rituale: nonostante sia tra i gesti più meccanici, anche il momento in cui ci laviamo i denti può essere gratificante. Prova a svolgere questa azione concentrandoti sul sapore del dentifricio: sa di menta, di salvia, di limone? Che gusto ti lascia?

Udito

Apparentemente può sembrare il senso meno coinvolto nella beauty routine. Tuttavia, possiamo ricavare sensazioni positive concentrandoci durante il nostro rituale sui rumori che i prodotti creano quando li usiamo: è noto infatti che in alcune persone certi suoni possono indurre uno stato di rilassamento cerebrale.

Il rituale: concentra l'attenzione sul rumore dell'acqua che scorre dal rubinetto mentre detergi il viso o fai la doccia, delle dita che massaggiano la testa mentre fai lo shampoo. Che sensazioni ti procurano questi suoni? Prova a chiudere gli occhi... Ti senti più irritato o più rilassato?



Puoi ascoltare

- Sun Feelings - Zensimila.
- Fermez vos yeux - Matilda Charpie.
- Rippling - SIMO.

LA TUA BELLEZZA

GLI INGREDIENTI DA PREFERIRE

- Alcuni prodotti sono formulati espressamente per donare benessere attraverso l'uso di principi attivi che interagiscono con i recettori sensoriali della pelle. Ad esempio gli estratti vegetali di **achillea**, **rhodiola rosea** e **patchouli** avrebbero la capacità di attivare le endorfine non solo con il loro profumo, ma anche a livello locale, cutaneo, con potenziali effetti (non ancora chiariti del tutto) sulla riduzione dell'infiammazione e sul benessere cutaneo.

- Molto apprezzati sono anche i cosmetici a base di **canapa**, in cui viene sfruttato il principio che il cannabidiolo (CBD) può interagire direttamente con alcuni recettori del nostro sistema endocannabinoide, presenti sulla pelle, desensibilizzandoli, stimolando il rilascio di beta-endorfine e favorendo effetti lenitivi e distensivi.



Canapa