

A stylized, abstract illustration of a human face, enclosed in a dark brown frame. The background is a vibrant blue. The face is composed of various colored shapes: a large white eye with a black pupil and iris, a yellow ear, a green hand, and red lips. The nose is a simple black shape. The overall style is graphic and modern.

I CINQUE SENSI

IN ESTETICA

Lavoro di fine corso  
Operatrice del benessere 2009-2011

A cura di Laura Pino

“Ci sono tanti  
tipi di bellezza,  
tanti quanti  
sono i modi di cercare  
la felicità”

Charles Beaudelaire

# IL TATTO

*"E' attraverso la pelle che diventiamo degli esseri in grado di amare, non s'impara ad amare sui libri, ma essendo amati" scrive Asley Montagu.*

*"LA NOSTRA PELLE È LA SOGLIA DI UN MISTERO MERAVIGLIOSO, È IL LIMITE CORPORALE CHE CI METTE IN COMUNICAZIONE CON GLI ALTRI E CON L'UNIVERSO".*

*Nella nostra vita quotidiana, familiare, di coppia, nell'amicizia come pure nelle relazioni di lavoro, un piacevole contatto fisico rappresenta una naturale ed organica fonte di benessere, gioia, gratitudine e piacere di vivere.*

*Ricevere un contatto affettuoso sin dai primi giorni di vita permette di crescere sapendo comunicare con naturalezza e facilità utilizzando il senso del tatto: esso costituisce un'esperienza fondamentale e necessaria per il sano sviluppo comportamentale dell'individuo.*

*Toccare ed essere toccati nella consapevolezza e accettazione del gesto, rende sicuri e dà fiducia in noi stessi e nella vita.*

## **Il bisogno di contatto ha origine nell'embrione umano**

*Il bisogno emotivo di contatto è un bisogno umano.*

*Osserviamo che il sistema nervoso (terza settimana di vita) come la pelle (sesta settimana) si formano dallo stesso foglietto embrionale: l'ectoderma.*

*Dall'ectoderma nasce il canale neurale (terza settimana), abbozzo del sistema nervoso, dal quale si espanderanno una serie di altri collegamenti nervosi ognuno dei quali andrà ad innervare un analogo segmento cutaneo, muscolare, vascolare, connettivale e viscerale.*

*In laboratorio è stata scoperta l'enorme sensibilità che la stimolazione tattile genera sul feto: "Quando l'embrione è lungo appena tre centimetri e ha un'età di nemmeno otto settimane, un leggero sfioramento sul labbro superiore o sulle ali del naso del piccolo essere provoca l'inarcarsi del collo e del tronco per sfuggire alla fonte della stimolazione." (Montagu, Il linguaggio della pelle)*

*Osserviamo, così, che il senso più strettamente associato con la pelle, il senso del TATTO, è il primo a svilupparsi nell'embrione umano e costituisce il nostro primo mezzo di comunicazione.*

*Nella prima fase della vita intrauterina, l'embrione sperimenta di continuo un dolce idromassaggio, che non si arresta nemmeno di notte, quando la madre, dormendo, con la sua respirazione lenta e ritmica lo culla dolcemente.*

*Dal secondo mese di gravidanza in poi, l'embrione cresce più rapidamente riempiendo la cavità uterina a poco a poco: verso l'ottavo mese la stimolazione tattile non viene più prodotta dall'acqua ma dalle morbide pareti muscolari dell'utero.*

*L' idromassaggio, quindi, si trasforma in un vero e proprio massaggio: ritmico, profondo e avvolgente.*

*E' attraverso la pelle, prima ancora di nascere, che il feto percepisce l'esistenza di qualcosa proveniente dall' esterno.*



## Il contatto attraverso le mani : il massaggio.

La stimolazione tattile è assolutamente indispensabile per la sopravvivenza dell'organismo mentre la sua deprivazione nell'infanzia di un individuo ne influenza il suo sviluppo fisico e psichico e ne determina conseguenze comportamentali anche nell'età adulta.

La stimolazione tattile viene considerata come un bisogno primario che deve essere, quindi, soddisfatto. Il bisogno di contatto fisico, di amore, di carezze e di calore è di vitale importanza per i bambini ma anche per gli adulti.

Il massaggio può divenire, pertanto, uno dei tanti strumenti per rispondere a tale necessità poiché, indipendentemente da qualsiasi metodica si adotti, comporta un contatto epidinamico agendo, a livello di uno o più dei tre piani psico-bio-fisici di un individuo. Il rapporto che si crea fra due persone (chi massaggia e chi riceve) genera uno scambio di potenziali energetici: se il massaggiatore è teso, precipitoso o poco attento, anche la persona che riceve percepirà tale energia dalle sue mani e dal suo tocco. Il contatto delle mani, quindi, parla un linguaggio autentico, vivo, senza inganni di sorta nella scoperta reciproca.



Essendo l'uomo un'unità psicosomatica, è quindi possibile considerare il corpo fisico separato da quello emozionale? **Ovviamente no.**

E' fondamentale dedicare il tempo necessario all'ascolto del corpo per mezzo delle mani concentrandosi sulla respirazione.

Ricerca la sincronia delle respirazioni tra chi massaggia e chi riceve, permette di creare una situazione all'unisono; da qui comincia una danza tattile in cui le mani percorrono il corpo seguendo il ritmo del respiro secondo i tempi dell' inspirazione e dell' espirazione.

Qualsiasi siano le tecniche di massaggio e di manualità, il principio basilare è voler donare amore dedicando tempo e mani alla persona.



## Esercizi per le mani del massaggiatore

Il massaggio sottopone le mani ad un certo sforzo. Le dita, i polsi e anche gli avambracci possono stancarsi soprattutto se si effettuano sequenze lunghe e particolarmente profonde. Mani forti e flessibili consentono di mantenere il ritmo regolare nel massaggio. Per migliorare le prestazioni, prevenire il logorio e l'affaticamento delle articolazioni è utile fare un allenamento con esercizi di stretching.

### Massaggio per le mani

Con il pollice della mano sinistra, massaggiare il palmo della mano destra; nello stesso tempo, avvolgere con le dita della mano sinistra la parte posteriore della mano destra e massaggiare. Effettuare questo esercizio per un minuto e poi ripetere l'esercizio per l'altra mano in maniera opposta.



### Stringi e apri

Stringere le dita della mano in un pugno stretto per 5 secondi. Rilasciare lentamente le dita, estendendole fino alla posizione di allungamento massimo, tenendo quest'ultima per 5 secondi. Ripetere quest'esercizio 5 volte per ogni mano.



### **Stretching del pollice**

Con la mano sinistra, lentamente, tirare il pollice della mano destra verso il polso. Tenere questa posizione per 5 secondi fino alla percezione dell'allungamento del muscolo alla base del pollice, nel palmo della mano. Ripetere lo stesso esercizio per il pollice della mano sinistra. Eseguire 5 ripetizioni in totale, alternando i pollici.



### **Stretching del polso**

Tenere la mano destra davanti al corpo, con i palmi verso l'esterno, le dita rivolte verso l'alto e unite. Con la mano sinistra, avvolgere l'esterno delle dita e gentilmente spingerle verso il proprio corpo. Tenere la posizione per 5 secondi fino alla percezione dell'allungamento della zona del polso. Ripetere lo stesso con il polso sinistro. In totale fare 5 ripetizioni dell'esercizio, alternando i polsi.



### **Rotazione del polso**

Con le mani di fronte al corpo e i gomiti mantenuti ad un angolazione confortevole, ruotare lentamente i polsi. Eseguire 5 ripetizioni in ogni direzione (oraria e antioraria).

# Norme igieniche

L'igiene delle mani

## **Quando è obbligatorio lavarsi le mani**

- Prima e dopo un trattamento ad un cliente
- Tra clienti diversi (se si sta lavorando su più clienti contemporaneamente)
- In caso di contatto accidentale con liquidi biologici (sangue, saliva, muco...)
- Dopo aver effettuato la pulizia e disinfezione degli strumenti e dei locali di lavoro
- Dopo essersi tolti i guanti
- Prima e dopo aver mangiato, bevuto, fumato
- Prima e dopo aver usato i servizi igienici

## **Corretta procedura di lavaggio**

- Togliere bracciali, anelli, orologio
- Insaponare la mani accuratamente (dita, palmi, dorso, polsi, unghie) per almeno 10 secondi
- Sciacquare con acqua corrente in modo completo
- **DISINFEZIONE:** solo in casi particolari (dopo contatto con liquidi organici, in caso di lesione dei guanti...) bagnare le mani con liquido antisettico in modo completo (dita, palmi, dorso, polsi, unghie) per almeno 30 secondi (o secondo i tempi indicati in etichetta dal produttore)
- Sciacquare con acqua corrente in modo completo
- Asciugarsi con carta a perdere o asciugamano personale
- Se il lavandino non presenta i dispositivi di azionamento a pedale o ad azionamento a gomito o mediante fotocellula, chiudere i rubinetti con la carta a perdere per asciugarsi

## Come lavarsi le mani

# Come lavarsi le mani?

Lavare le mani quando sono sporche, oppure utilizzare le salviettine monouso

Durata della procedura: 40-60 secondi



Fonte: World Health Organization

## Note

- Se si usa un prodotto che non è contemporaneamente detergente e disinfettante, prima bisogna eseguire la detersione (per circa 10 secondi), poi sciacquare, utilizzare il disinfettante (per circa 30 secondi) quindi sciacquare nuovamente
- Non usare saponi in pezzi, preferire il sapone liquido
- Non usare asciugamani in tessuto o comunque di uso promiscuo (per più operatori o più clienti)
- Controllare lunghezza e pulizia delle unghie
- Controllare l'integrità della cute delle mani (ferite, tagli, dermatite, verruche...)

NB: L'uso di saponi ed in particolare di antisettici può provocare dermatiti.

### Per prevenire problemi irritativi, secchezza, screpolature:

- Usare quantità appropriate di saponi e antisettici
- Aver cura di sciacquare completamente le mani dopo sapone o antisettico
- Alternare gli antisettici disponibili
- A fine giornata lavorativa usare creme protettive (emollienti)

## ***Cura e protezione delle mani***

Nell'attività di estetista, le mani costituiscono la parte del corpo più vulnerabile a causa del continuo contatto con i prodotti cosmetici e con l'acqua.

Ciò determina la diminuzione del potere protettivo della cute, favorendo la formazione di irritazioni, microlesioni e screpolature.

Sono importanti quindi, le seguenti misure preventive per salvaguardare l'integrità della cute:

- ❖ Utilizzare mattina e sera una crema nutriente
- ❖ Applicare una crema barriera idrorepellente prima d'iniziare il lavoro
- ❖ Utilizzare ove possibile guanti protettivi
- ❖ Scegliere detergenti e disinfettanti a pH fisiologico
- ❖ Sciacquare accuratamente le mani dopo aver usato sapone e disinfettante
- ❖ Asciugare accuratamente le mani con asciugamani evitando i sistemi a soffio d'aria
- ❖

La misura primaria da mettere in atto per la protezione delle mani è l'uso dei guanti

## ***I guanti***

Attività in cui è sempre richiesto l'uso dei guanti:

- manicure e pedicure
- pulizia del viso (spremitura, strizzatura, aspirazioni...)

L'uso dei guanti va esteso:

- ai casi di dermatiti, lesioni, infezioni cutanee, sia del cliente che dell'operatore
- quando c'è il rischio di contatto con liquidi biologici (sangue, saliva, muco...)
- operazioni di pulizia, disinfezione e sterilizzazione dello strumentario

Cosa non fare con i guanti:

- non toccarsi gli occhi, la bocca, i capelli o l'epidermide
- non toccare attrezzature, telefono, porte
- non operare su più clienti

Scelta dei guanti:

Devono essere della giusta misure per non permettere che acqua e altri prodotti entrino all'interno dei guanti.

**Tipi di guanti:**

TIPI	VANTAGGI	SVANTAGGI
LATTICE	✓ sono elastici e sottili ed offrono una buona manualità	✓ il lattice è un forte allergizzante
VINILE	✓ non ha dato fenomeni allergici o altre patologie ✓ oggi sono elastici e sottili come lattice	✓ hanno costo maggiore
NITRILE	✓ non ha dato fenomeni allergici o altre patologici ✓ a parità di spessore ed elasticità sono migliori del lattice	✓ hanno costo maggiore ✓ sono difficili da reperire

NB: utilizzare lo stesso paio di guanti per tempi superiori a quelli indicati non garantisce la garanzia di protezione, per cui è come non indossare i guanti.

Rimozione dei guanti:

Si va a rimuovere un guanto partendo dal polsino e tenendolo nella mano rimasta inguantata; con la mano libera rimuovere il 2° guanto prendendolo dall'interno, infilare il 1° dentro il 2°. Dopo l'uso smaltire i guanti nei rifiuti pericolosi, non lavarli, non riutilizzarli e di nuovo lavarsi le mani.

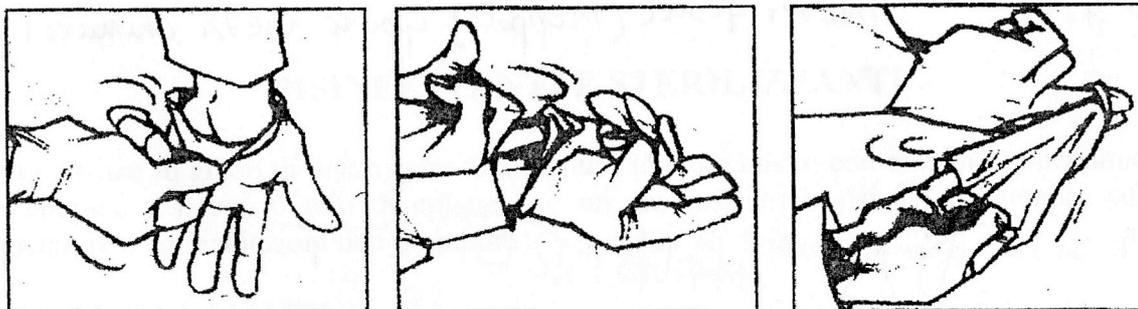
### *Lavaggio di mani guantate*

Uso dei guanti pluriuso (multiuso)

- possono essere usati per lavori grossolani o la pulizia dei locali
- possono essere riutilizzati solo se integri

Dopo l'uso:

- lavare le mani ricoperte dai guanti con acqua e sapone e risciacquare accuratamente
- sciacquare attentamente le mani ricoperte dai guanti in una soluzione disinfettante o di ipoclorito (1:5 candeggina domestica)
- sciacquare le mani ricoperte dai guanti in acqua corrente per eliminare il disinfettante
- togliere i guanti, controllare che non siano forati ed appenderli per i polsi ad asciugare
- lavare le mani



# L'UDITO

## SENTIRE O ASCOLTARE?

*L'udito ci permette di ricevere tramite l'orecchio gli impulsi di onde che arrivano al cervello sotto forma di suoni. Già durante la gravidanza, il bambino è in grado di percepire le vibrazioni provenienti dalla madre e dall'ambiente circostante; dopo la nascita egli continua ad affinare l'udito assorbendo i suoni più diversi. Un suono, tuttavia, possiede una duplice identità: si può sentire o ascoltare.*

*“Sentire” un suono non sempre implica un'azione attiva da parte di un soggetto, mentre “ascoltare” prevede un coinvolgimento uditivo ed emozionale, concedendo più tempo alla reazione, alla capacità di intendimento e all'equilibrio emotivo.*

## Suono della voce

I suoni hanno una valenza importante all'interno di un centro estetico.

L'accoglienza del cliente da parte dell'operatore del benessere è correlato da un insieme di suoni della sfera personale che spaziano dal timbro della voce, alla tonalità della stessa e alla frequenza più o meno complessa degli elementi vocali.

Ogni sensazione, ogni più piccola emozione si trasmette alla voce, che ne viene modulata; per questo essa è il più ricco mezzo espressivo dell'uomo e anche lo strumento più facile per comprendere lo stato di salute e d'animo di una persona.

Durante la seduta, l'operatore si rende disponibile ad accompagnare i gesti con parole inerenti il trattamento, sempre, comunque, in modo equilibrato nel rispetto delle esigenze del cliente; quest'ultimo, a sua volta, può dimostrarsi interessato ad “ascoltare” interagendo con l'operatore stesso.

Tuttavia, il cliente può preferire l'ascolto del silenzio (inteso come insieme di non-suoni) al fine di favorire un rilassamento fisico-mentale, utilizzando l'udito non per la percezione dei suoni-rumori ma per la discriminazione della non sonorità.

## L'ascolto nel marketing

Il rapporto con il cliente è efficace quando siamo ascoltati. Questo succede, quando usiamo lo stesso linguaggio, tono di voce e atteggiamento. Il cliente deve ricevere ciò che diciamo per tanto è utile coinvolgerlo attivamente con una dimostrazione pratica, affinché la persona rimanga piacevolmente soddisfatta e che possa ricordare ciò che abbiamo detto.

L'ascolto da parte dell'operatore verso il cliente comincia dall'osservazione del linguaggio del corpo; continua nell'ascolto delle esigenze del cliente; si conclude identificando i suoi bisogni.

Da qui abbiamo le informazioni necessarie per un obiettivo reciproco che possa soddisfare le esigenze di entrambi.

## Suono della musica

La musica è un elemento importante nella vita di un essere umano. Si pensi solo all'elemento del ritmo: esso permea tutta la vita fisiologica dell'individuo a partire dal ritmo del cuore e del respiro.

La musica costituisce un canale espressivo universale che non necessita di particolari strumenti conoscitivi se non l'udito.

Essa può essere utilizzata come strumento veicolare per aiutare l'individuo a riequilibrare il sistema nervoso in seguito a situazioni stressanti o semplicemente come strumento per consentire la concentrazione o un buon rilassamento psico-fisico.



Fin dall'antichità, la musica era un elemento presente tra i popoli: i Maya ad esempio, conoscevano l'acustica e la musica come dimostrano le piramidi. Un gruppo di ricercatori americani guidati dall'istituto tecnologico della Georgia ha scoperto che la piramide di El Castillo, nello Yucatan messicano, funziona come una gigantesca cassa di risonanza. Lo studio ha anche dimostrato che l'altezza e lo spazio tra gli scaloni creano un filtro acustico che enfatizza le frequenze. Ecco allora ad esempio, che la pioggia si trasformava in musica.

## **Musica dentro il centro estetico**

L' utilizzo della musica all'interno del centro estetico si pone in relazione alla necessità di creare un ambiente adeguato alla tipologia del trattamento

Per ottenere un effetto rilassante, pertanto, è preferibile utilizzare musiche dai RITMI LENTI, incentrate soprattutto su tonalità più basse e SUONI GRAVI; a tal fine sono preferibili le sonorità della natura poiché meglio si adattano alle esigenze del cliente. Risulta molto rilassante, ad esempio, il mormorio dell'acqua di un ruscello o lo sciabordio del mare al fine di ricreare una situazione ambientale tale da coinvolgere emozionalmente la persona per fargli rivivere situazioni piacevoli funzionali al rilassamento.

Tuttavia non si può generalizzare poiché vanno tenute in considerazione le diverse esigenze delle persone: a tal proposito la scelta della musica può essere lasciata al gusto del cliente.

Sarebbe, quindi, auspicabile, disporre di sistemi di amplificazione diversificati in modo tale da creare situazioni diverse e personalizzate negli spazi all'interno dello stesso ambiente.



## **MASSAGGIO SONORO CON CAMPANE TIBETANE**

Per mezzo di questi affascinanti e straordinari oggetti e grazie alle vibrazioni da loro emesse, si riesce a raggiungere uno stato di profondo rilassamento e riequilibrio energetico, ristabilendo l'armonia in ogni cellula del corpo, purificando da vecchi schemi di riflessione, emozione e comportamento che possono influenzare negativamente la nostra realtà.

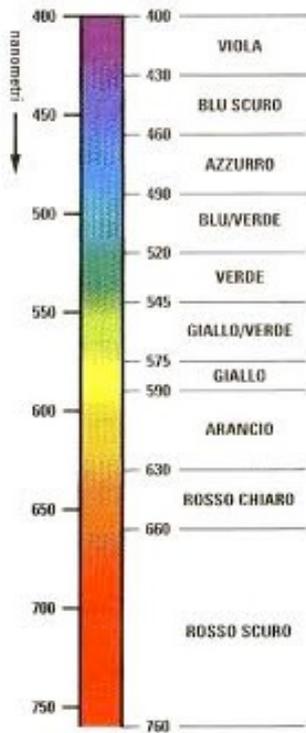
Il "trattamento" è indicato per:

- un rapido raggiungimento di uno stato di profondo rilassamento
- eliminare progressivamente gli stati di nervosismo, ansia, angoscia
- energizzare ed armonizzare il sistema bioenergetico
- rinforzare le forze del sistema immunitario
- equilibrare i chakra
- risolvere i più comuni disturbi del sonno
- rilassare e tonificare la carica psicofisica
- maggior silenzio interiore e predisposizione alla meditazione

# LA VISTA

La vista è un senso che ci permette, tramite gli occhi, di tradurre la luce in colori.

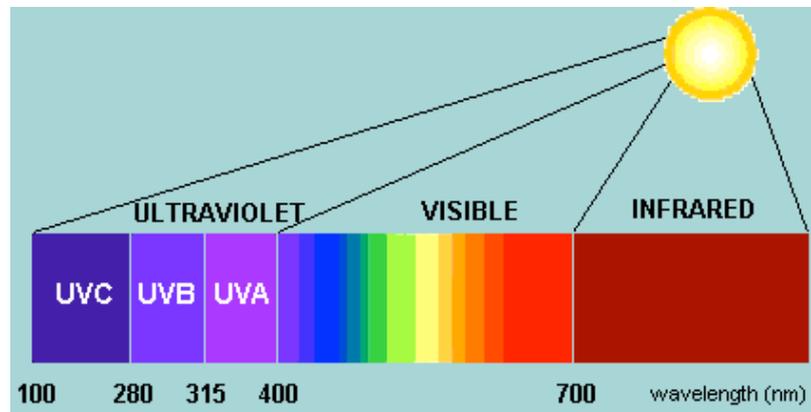
## Dalla luce alla vista:



La luce è un'energia che si propaga nello spazio con una frequenza, lunghezza d'onda (misurata in nanometri) e velocità specifiche.

Con la vista riusciamo a percepire lunghezze d'onda comprese tra i 380 e i 790 nm (nanometri) a cui diamo il nome di luce visibile. A ogni colore corrisponde una lunghezza d'onda.

Lunghezze d'onda minori corrispondono ai raggi ultravioletti, ai raggi X ed ai raggi gamma che hanno tutti quindi frequenza maggiore della luce visibile e perciò maggiore energia. Le radiazioni infrarosse, le microonde e le onde radio hanno invece lunghezze d'onda maggiore della luce e trasportano energia minore.



Il potere energetico  
Si ferma al derma

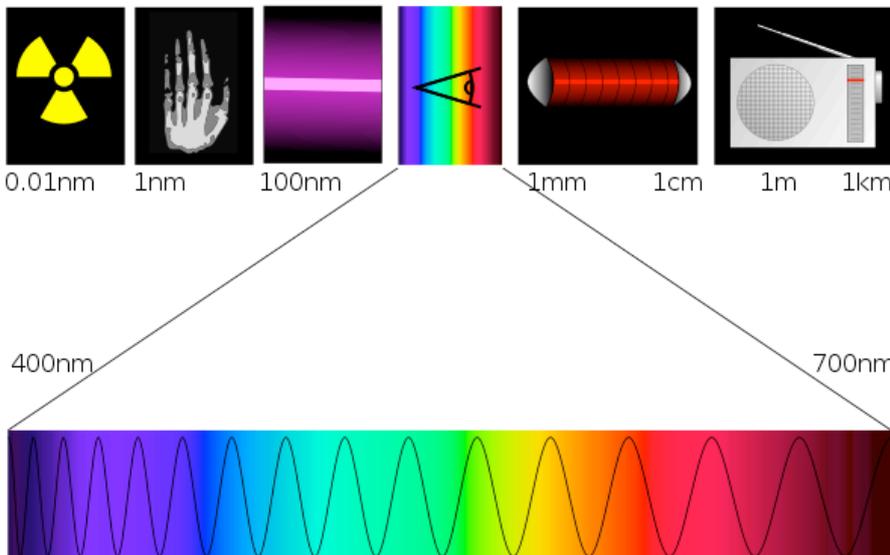
Il potere termico  
arriva al derma

Raggi ultravioletti

Luce visibile

Infrarossi

Radiofrequenze



## Punto luce: il chiaroscuro nel make up occhi e viso



Sia la teoria dei colori che quella del chiaroscuro sono nozioni di pittura applicate al trucco. Detto ciò occorre fare un'altra premessa: il "chiaro" crea una sensazione di prominenza e "allarga", lo "scuro" rende gli oggetti più piccoli e "stringe". Su questo effetto ottico si basano i buoni frutti di molti make up: ci si giostra sulle prominente o rientranze modificandole con i colori per ottenere un effetto complessivo gradevole grazie ai giochi di luce del chiaro scuro. Possiamo con questo escamotage allontanare occhi troppo vicini o avvicinare occhi lontani, diminuire l'effetto sporgenza di un occhio o ingrandire un occhio piccolo, migliorare la silhouette di un viso etc. Quindi in pratica con questa tecnica applicata al make up possiamo otticamente allontanare, distanziare, abbassare, alzare, intervenendo con efficacia su numerosi inestetismi. Schiarendo si dona luce, si riesce ad appiattire qualche sporgenza e si può distanziare, mentre utilizzando il tono scuro si dà profondità, si possono smussare o assottigliare delle sporgenze. Nel trucco degli occhi possiamo ombreggiare sia con prodotti cremosi che con prodotti in polvere: i primi andranno ben dosati per evitare macchie, i secondi, che sono più facili da stendere, verranno utilizzati dopo uno strato di cipria trasparente. In tutti e due i casi il prodotto deve possibilmente essere opaco. Per creare ombre si usano i toni del marrone, marrone-grigio o marrone-mielato ma anche grigio e nero (questi ultimi per il trucco degli occhi ma non per il viso). Invece per illuminare si usano toni dal bianco all'avorio caldo. Anche in questo caso i prodotti dovranno essere opachi. Una cosa è certa bisogna sempre tener conto dell'armonia generale del viso, lavorando sulle prominente o rientranze esistenti accentuandole o modificandole per ottenere un effetto complessivo più piacevole.

## Anomalie del pigmento: le macchie

In dermatologia si chiama discromia cutanea: si intende un cambiamento del normale colorito della pelle dove per eccesso si dice ipercromie e per difetto ipocromie.

MELANICHE	
<b>Ipercromiche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevi (tumori benigni)</li> <li>• Lentiggini (agglomerato di cellule melaniche, fanno parte dei nevi)</li> <li>• Efelidi (eccesso di melanina stimolata dal sole, dai raggi UV)</li> <li>• Lentigo senili (come sopra, dopo una certa età)</li> <li>• Cloasma (gravidanza, pillola, sbalzi ormonali)</li> <li>• Melanoma (è solo maligno)</li> </ul>	<b>Ipocromiche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitiligine (i melanociti ci sono ma producono di meno)</li> <li>• Albinismo (manca l'enzima tirosinasi, è un'assenza congenita di melanina)</li> <li>• Leucodermia (i melanociti hanno smesso di produrre melanina)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macchie bianche arti (eccesso di sole)</li> <li>- "Fungo di mare" - Pytiriasi versicolor</li> </ul> </li> </ul>
<b>Dovute a VASI SANGUIGNI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angioma (raggruppamento di capillari)</li> <li>• Ematomi</li> </ul> Petecchia (piccoli ematomi < 5 mm)	
<b>Dovute a SOSTANZE ESOGENE:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatuaggio</li> <li>• Nicotina</li> <li>• Attività lavorativa con prodotti chimici professionali</li> </ul>	

### Angioma



### Nevo



### Vitiligine



## Luce nei colori dell'ambiente

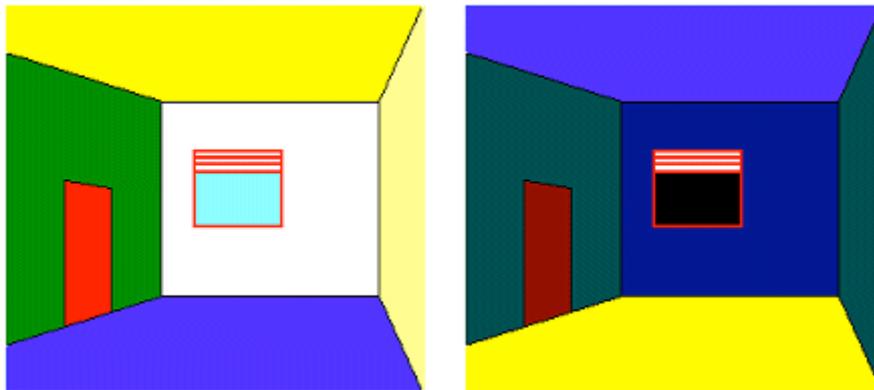
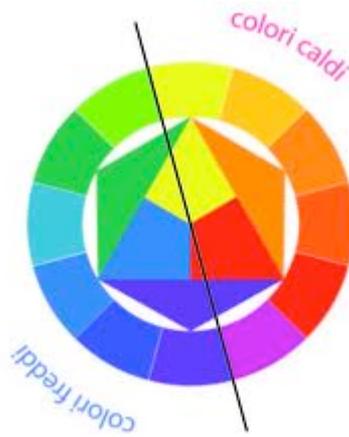


'Sono in molti ad insistere sulla soggettività delle risposte emotive agli stimoli cromatici. Ricordiamo, per esempio, Lowenfeld V. e Lambert Brittain W. (1969), i quali sostengono che la reazione al colore costituisce sempre un mezzo di espressione estremamente soggettivo. Secondo il loro modo di vedere, comunque, non ha senso valutare la risonanza emotiva di un colore a sè stante, ma occorre valutarlo nei diversi contesti associativi rispetto ad altri colori. Nasce allora il problema delle dinamiche cromatiche: un blu associato ad un porpora può determinare una sensazione di solitudine e tristezza, mentre un porpora in un contesto giallo brillante determina, invece, un senso di solennità. Un verde accostato al giallo può significare paura, mentre può avere carattere distensivo se lo mettiamo vicino ad un blu pallido. Secondo le teorizzazioni degli autori di cui

sopra, in genere l'associazione colore - emozione sono piacevoli o spiacevoli. In linea di massima, i colori caldi (giallo, arancione e rosso) possono essere aggressivi e irrequieti o stimolanti e positivi, mentre quelli freddi (violetti, blu e verdi) possono risultare negativi, scostanti e riservati o tranquilli e sereni. Occorre, però, fare attenzione alle generalizzazioni indebite, poiché i colori vivaci non implicano necessariamente vivacità emotiva. I colori, cioè, ricevono il loro contenuto emozionale tramite le relazioni in cui essi vengono rappresentati frutto di esperienze o associazioni soggettive,. Ciò non toglie che il principio di fondo, quello relativo all'influenza dei colori sulle nostre emozioni, possa ritenersi corretto. Il linguaggio è espressione di un sapere profondo, che a volte può sfuggire alle riflessioni più distratte. "Hai una brutta faccia, il tuo colorito non mi piace molto": questa è l'espressione di un soggetto preoccupato che si rivolge ad una persona cara chiamando in gioco il pallore percepito dal valutante come un segno di stanchezza, di preoccupazione o di malattia. "Tuo figlio ha proprio un bel colorito": ecco un'espressione cromaticamente connotata che può consentire l'esternazione di stati d'animo complessi e non sempre consapevolmente padroneggiati dal parlante. La persona felice, per contro, tradisce un volto radioso, luminoso, trasparente. Il nero, almeno da noi, è il colore della notte e della morte, dell'intimorente e dell'ignoto; nera è la vita grama, nera è anche la sfortuna e la fame.



# La scelta dei colori



Si nota in queste immagini la diversità e l'effetto ottico degli accostamenti nei colori caldi e freddi.

Appare molto più luminosa e spaziosa la stanza di sinistra rispetto a quella di destra.

## **L'igiene e la pulizia dell' ambiente, del proprio corpo e degli indumenti:**

L'estetista svolge una professione che comporta una stretta vicinanza con i clienti. Se non osservasse scrupolosamente le norme igieniche consigliate per il settore, rischierebbe di offrire una immagine di scarsa professionalità, ma soprattutto di favorire il contagio di malattie infettive (contagio diretto o indiretto).

L'estetista che vuole prestare un buon servizio deve:

- indossare una divisa pulita e ben stirata, di colore chiaro
- calzare zoccoli/scarpe personali antiscivolo, con plantare anatomico
- avere i capelli puliti e raccolti
- evitare che il proprio corpo sia maleodorante (utilizzare deodoranti o profumi delicati) per fumatori attenzione particolare ad alito e mani
- non indossare braccialetti ed orologi perché il polso deve essere libero nel movimento e per evitare di graffiare, urtare od irritare la pelle del cliente
- non indossare anelli poiché all'interno potrebbero aderire germi della cute, residui di cosmetico che possono produrre irritazioni o infiammazioni alle dita dell'operatore e della cliente
- avere le unghie tagliate corte e ben pulite e prive di smalto
- lavarsi le mani, i polsi e gli avambracci prima e dopo ogni trattamento
- evitare di trattare più clienti contemporaneamente
- utilizzare i guanti e cerotti resistenti all'acqua se le mani presentano eruzioni o lesioni
- in presenza di raffreddore indossare mascherina in garza idrofila o comunque all'indicazione del centro

### ***Sanificazione della biancheria e degli indumenti di lavoro***

La biancheria e gli indumenti di lavoro devono essere mantenuti in buone condizioni di pulizia. La biancheria di lavoro può essere del tipo monouso.

Asciugamani, accappatoi e, di regola, le mantelline devono essere sostituite ad ogni cliente.

Il materiale "sporco" da riutilizzare (teli, asciugamani, indumenti da lavoro, ecc) deve essere depositato in un contenitore rigido che sia lavabile e disinfettabile per evitare la diffusione e la contaminazione di germi.

La sanificazione del materiale non monouso deve di regola avvenire quotidianamente in lavatrice a temperature superiori a 60°C.

La biancheria riutilizzabile deve essere lavata utilizzando additivi ad azione ossidante (es. perborati, ipocloriti), sciacquata ed asciugata. E' consentito il ricorso anche a una lavanderia professionale. La biancheria pulita va conservata in luogo asciutto e appropriato, come ad es. un armadio richiudibile, per evitare il contatto diretto con l'ambiente e la polvere.

## QUALCHE DEFINIZIONE

**Pulizia:** asporto semplice dello sporco da una superficie con sola azione meccanica.

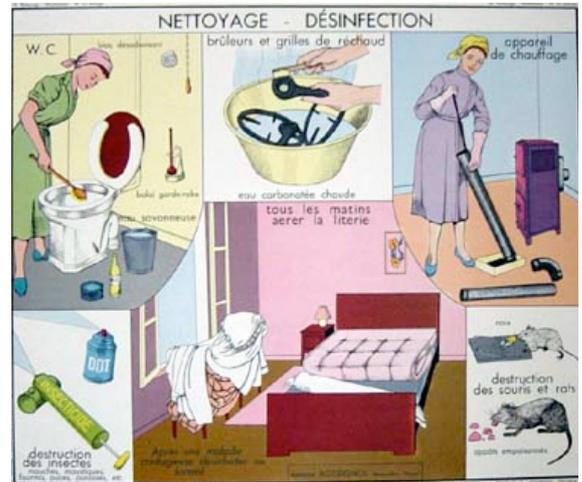
**Detersione:** asporto semplice dello sporco da una superficie per via meccanica e per via chimica, con detersivi o detergenti.

**Disinfezione:** intervento che tende ad eliminare o abbassare i microrganismi patogeni da un ambiente, un materiale, una superficie, per mezzo di agenti microbici di natura fisica o chimica. Non esistono disinfettanti validi per tutte le occasioni, ma la scelta va messa in relazione al livello di resistenza di ogni specie microbica, dall'efficacia del disinfettante e dalla sua stabilità nel tempo, dalla concentrazione, tempo di contatto e temperatura di azione, natura del substrato da disinfettare.

E' sempre necessario far precedere la disinfezione da un'accurata pulizia preliminare

**Sterilizzazione:** ogni intervento finalizzato a distruggere qualsiasi forma di vita presente in un ambiente o un materiale o alla sua superficie.

**Disinfestazione:** azione che mira a l'eliminazione di insetti o piccoli animali che trasmettono malattie infettive. Si usano mezzi fisici (trappole) oppure chimici (veleni).



### *Sanificazione dei locali, degli arredi delle attrezzature e della biancheria*

La sanificazione si ottiene con l'esecuzione in successione delle seguenti azioni:

1. rimozione dei residui
2. detersione
3. risciacquo
4. eventuale disinfezione nel caso di contaminazione con liquidi biologici.

L'esercizio delle attività deve essere svolto in locali mantenuti in ottimali condizioni di igiene e pulizia. Si raccomanda che le operazioni per la pulizia vengano effettuate nel seguente modo:

#### Pulizia giornaliera dei pavimenti, dei servizi igienici, degli arredi

- Pavimenti: spazzatura ad umido ovvero uso di aspirapolvere per evitare di sollevare la polvere e successivo lavaggio con acqua tiepida e detergente.
- Arredi: pulizia delle superfici con un panno umido imbevuto di soluzione detergente, risciacquo e asciugatura con panno pulito.
- Servizi igienici (pavimenti e sanitari): pulizia con soluzione detergente-disinfettante e successivo risciacquo.

## Pulizia settimanale di fondo dei locali con comuni detergenti tensioattivi e successiva disinfezione

- Vetri: pulizia con panno umido con comuni detergenti per vetri.
- Arredi: carrelli, lavatesta, lampade, poltrone/lettini ed altre attrezzature elettromedicali vanno sanificati con detergenti-disinfettanti, secondo le indicazioni del produttore, avendo cura di pulire anche l'interno ed eventuali ruote e/o pedali.

I panni umidi o le spugne usati per la pulizia dei servizi igienici non devono essere impiegati per la pulizia di altri locali e dopo l'uso vanno lavati, risciacquati, disinfettati e messi ad asciugare.

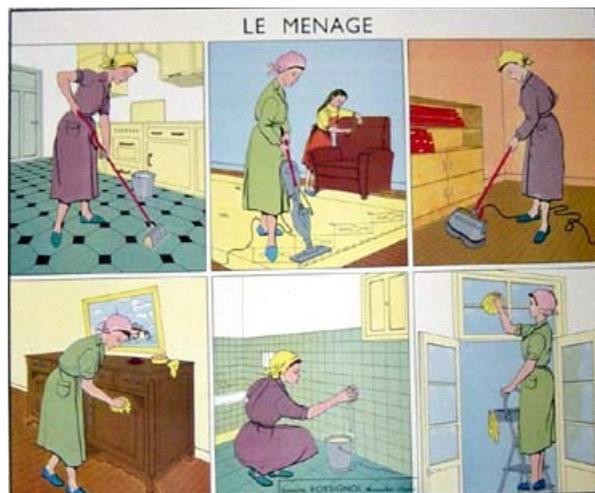
L'azione del detergente utilizzato è influenzata dal suo dosaggio, dal tempo di contatto, dalla temperatura dell'acqua utilizzata e dall'azione meccanica di sfregamento; pertanto, i detergenti devono essere utilizzati secondo le indicazioni fornite dal produttore. I prodotti per la detersione vanno conservati nella loro confezione originale e non vanno mescolati tra di loro. Tutti i prodotti per la sanificazione vanno custoditi in idonei contenitori chiusi.

Per la disinfezione dei pavimenti e degli arredi vanno usati o detergenti in grado di svolgere anche un'azione disinfettante (es. sali di ammonio quaternario) o disinfettanti cloroderivati come ad esempio l'ipoclorito di sodio (candeggina).

L'utilizzo aggiuntivo dei disinfettanti è raccomandato nella decontaminazione delle superfici imbrattate da materiali biologici. I disinfettanti devono essere conformi alla normativa in materia e vanno utilizzati seguendo le indicazioni fornite dal produttore e secondo le presenti linee guida.

Per la disinfezione ambientale può essere utilizzata una concentrazione di ipoclorito di sodio al 5% (250 ml ogni 5 litri di acqua) o di altri disinfettanti di analoga efficacia.

In caso di decontaminazione superfici imbrattate di sangue o altri liquidi biologici va usato ipoclorito di sodio in concentrazione di 100 ml per 1 litro di acqua, o altro disinfettante di analoga efficacia.



# L'OLFATTO



*Il secondo senso che si usa immediatamente dopo la nascita è l'olfatto.*

*Infatti il neonato cerca per primo l'odore della madre: dall'odore riconosce chi lo alimenta. L'olfatto è un senso che si sviluppa grazie ai recettori nasali in stretto contatto con il sistema limbico in grado di generare emozioni correlate a un determinato odore. Ognuno di noi ha un proprio odore unico e particolare che diventa un veicolo di comunicazione sociale. Durante la maturità sessuale, i feromoni sono i responsabili dell'attrazione o meno tra gli individui e vengono prodotti sotto forma di sostanze*

*volatili da un corpo fertile destinate ad influire sul comportamento sessuale inteso come richiamo. L'organo preposto all'olfatto è il naso.*

## **Il naso**

Il naso fa parte dell'apparato respiratorio ed è un'importante via per il passaggio dell'aria: esso favorisce lo scambio di gas dall'esterno all'interno del corpo e tra i tessuti e il sangue, favorendo così la respirazione.

Da qui l'importanza di una corretta respirazione per una giusta ossigenazione del corpo stesso. Una persona che respira bene (cioè espande correttamente la cassa toracica) di per sé ha già una corretta "postura corporea" che le permette di rimanere in salute.

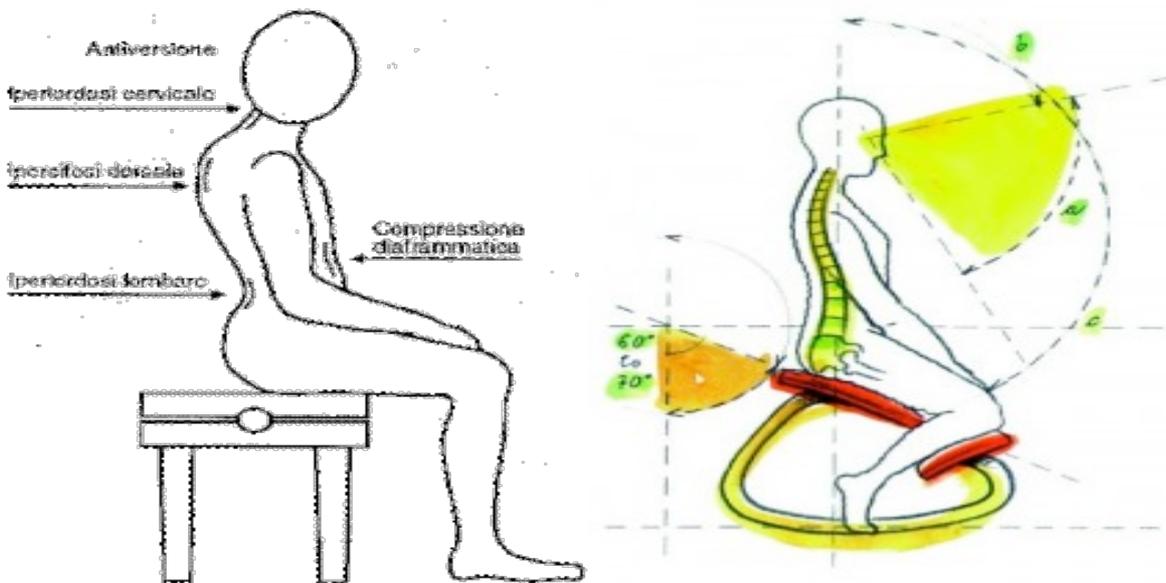
## **Perché respirare correttamente è importante?**

Perché migliora la **capacità di ossigenare i tessuti**(e quindi la loro funzionalità), perché permette di **resistere a sforzi di lunga durata**, perché incrementa la capacità di **gestire autonomamente molti muscoli** che sono attivati (posturali, inspiratori ed espiratori) e per tanti altri motivi.

Vediamo quali:

1. **Equilibrio:** quando i polmoni si riempiono d'aria, il tronco superiore (gabbia toracica, colonna superiore, ecc.) diventa rigido e compatto. In questo modo è più facile gestire il busto nelle situazioni di equilibrio precario (ad esempio quando dobbiamo allacciarci le scarpe o quando solleviamo i sacchetti della spesa);
2. **Resistenza aerobica:** respirando adeguatamente si possono ossigenare polmoni e tessuti in ogni situazione, aumentando il tempo e la resistenza nelle attività aerobiche prolungate (corsa, mountain bike, nuoto ecc.);
3. **Controllo della postura:** conoscere e controllare la respirazione ci evita di assumere posizioni dove il respiro è alterato (spalle chiuse, cadenti o chi piega la testa in avanti in atteggiamento cifotico);
4. **Protezione della colonna:** nell'inspirazione i polmoni si riempiono d'aria e spingono la colonna vertebrale contro la parete muscolare posteriore (trapezio, lombi ecc.) conferendole compattezza e rigidità, specialmente nei movimenti a rischio d'ernia (flessioni anteriori, torsioni ecc.);
5. **Aumento della capacità vitale:** solitamente usiamo 1/3 del potenziale polmonare. Con l'allenamento possiamo usare più della metà del potenziale polmonare, aumentando anche la capacità di contenere ossigeno (capacità vitale). In questo modo l'ossigenazione degli organi è più rapida (e lavorano con meno fatica), i processi metabolici (rigenerazione dei tessuti, sintesi di proteine ecc.) sono più veloci, e aumentano anche le capacità immunitarie (produzione di anticorpi, smaltimento delle scorie, ecc.).

Posizione ideale per una seduta prolungata.

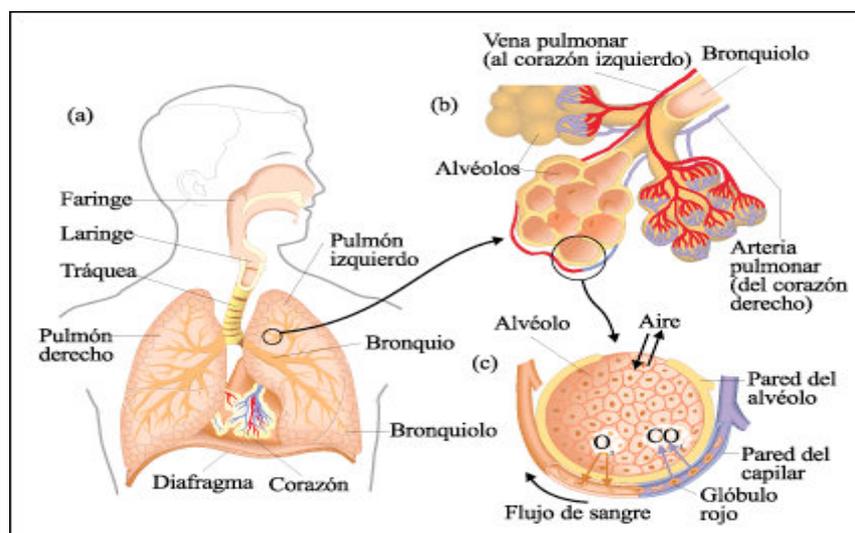


## L'ossigenazione nella respirazione

- L'ossigeno è indispensabile alla vita e viene utilizzato da ogni cellula del corpo
- Ci procuriamo l'ossigeno dall'aria che respiriamo
- Senza l'ossigeno le cellule, e quindi il corpo, morirebbero

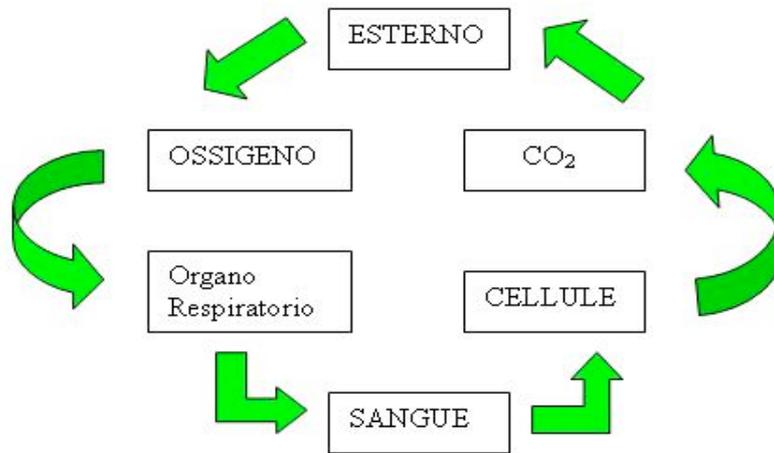
Il sistema respiratorio e il sistema circolatorio lavorano insieme per catturare l'ossigeno, farlo entrare nel flusso sanguigno, trasportarlo in ogni organo e cellula del corpo, scambiarlo con l'anidride carbonica e trasportare quest'ultima ai polmoni da dove viene rilasciata all'esterno.

Il sistema respiratorio è costituito dal naso, dalla faringe, dalla laringe, dalla trachea, da una complessa rete di canali sottili, che permettono all'aria di entrare e uscire dai polmoni (i bronchi), e dai polmoni stessi.

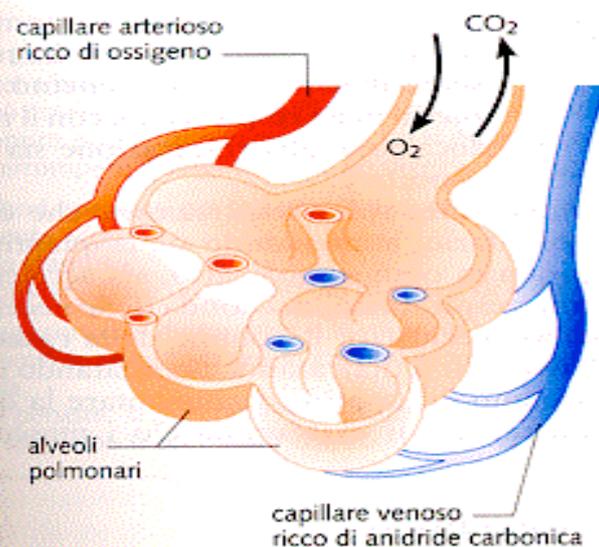
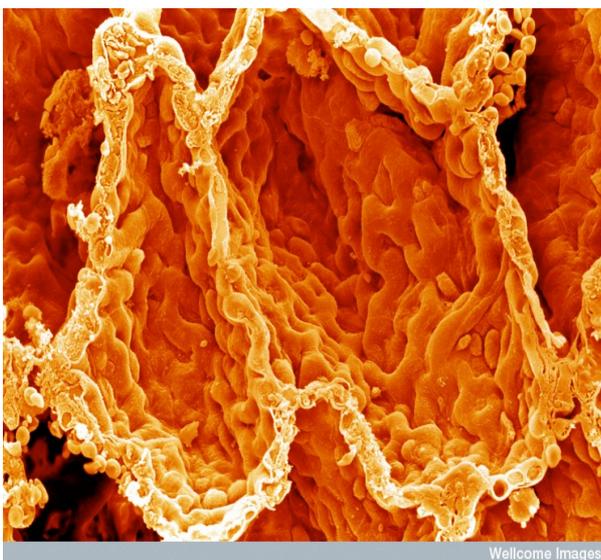


Tutti questi organi svolgono, nel loro insieme un compito estremamente importante: distribuiscono aria a una distanza sufficientemente ravvicinata ai flussi sanguineo permettendo che avvenga un vitale scambio di gas.

***Questo scambio di gas viene chiamato respirazione.***



Quando respiriamo, ciascun alveolo viene inondato dall'ossigeno, questo penetra attraverso le pareti degli alveoli nei capillari che li circondano. I globuli rossi contenuti nel sangue dei capillari trasportano l'ossigeno al cuore, il quale pompa il sangue ossigenato, attraverso le arterie, a tutte le cellule del corpo. Le cellule assorbono l'ossigeno e al tempo stesso si liberano dell'anidride carbonica che per loro rappresenta un rifiuto tossico. Il processo quindi si inverte: le cellule del corpo cedono anidride carbonica al sangue che, anche per mezzo dei globuli rossi, la trasporta al cuore attraverso le vene. Il cuore pompa il sangue carico di anidride carbonica nuovamente ai polmoni, dove passa dai capillari agli alveoli e viene rilasciata all'esterno del nostro corpo. Il processo di eliminazione dell'anidride carbonica del nostro corpo è importante tanto quanto quella della sua costante ossigenazione. La riuscita di questo processo dipende tutta dalle sottilissime pareti degli alveoli le quali, normalmente, permettono che lo scambio di ossigeno e anidride carbonica avvenga facilmente e velocemente.



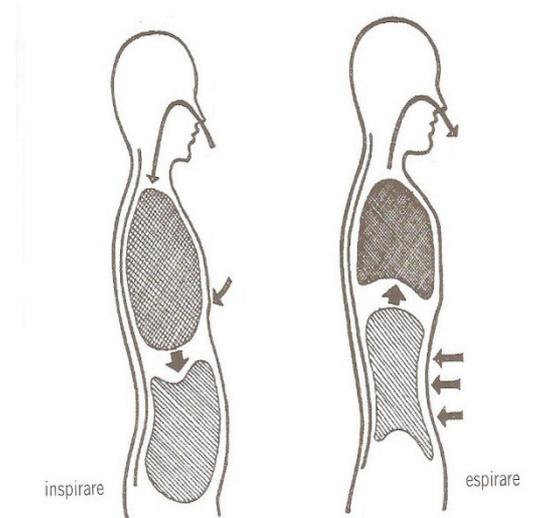
## Meccanica respiratoria

La respirazione si svolge in due fasi:

**INSPIRAZIONE:** l'aria viene immessa all'interno degli alveoli, la cassa toracica si espande, il diaframma si contrae e si abbassa, aumenta il volume interno della cavità toracica.

**ESPIRAZIONE:** l'aria viene emessa dagli alveoli verso l'esterno, il diaframma si rilaccia e torna allo stato di riposo, il volume della cassa toracica diminuisce prima elasticamente, poi forzatamente

Tra i due atti il momento di pausa si chiama APNEA.

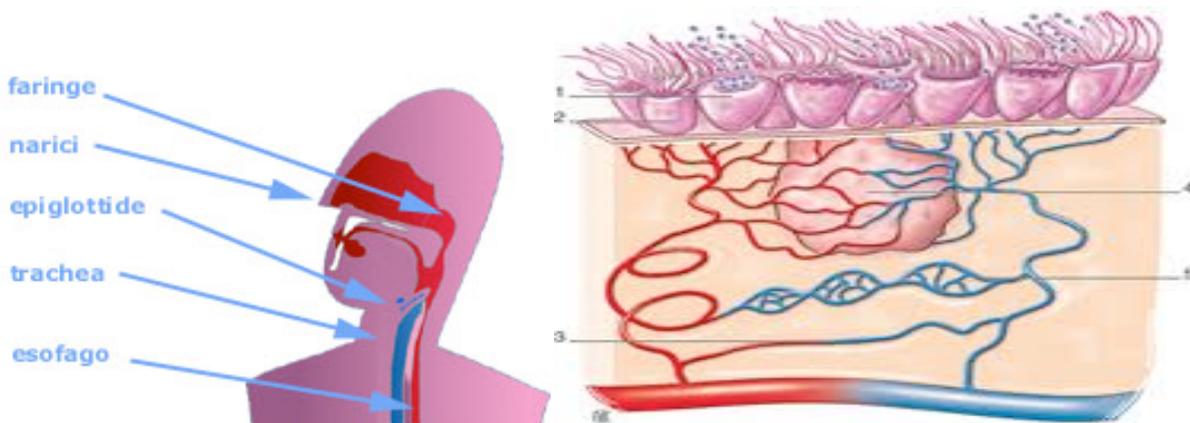


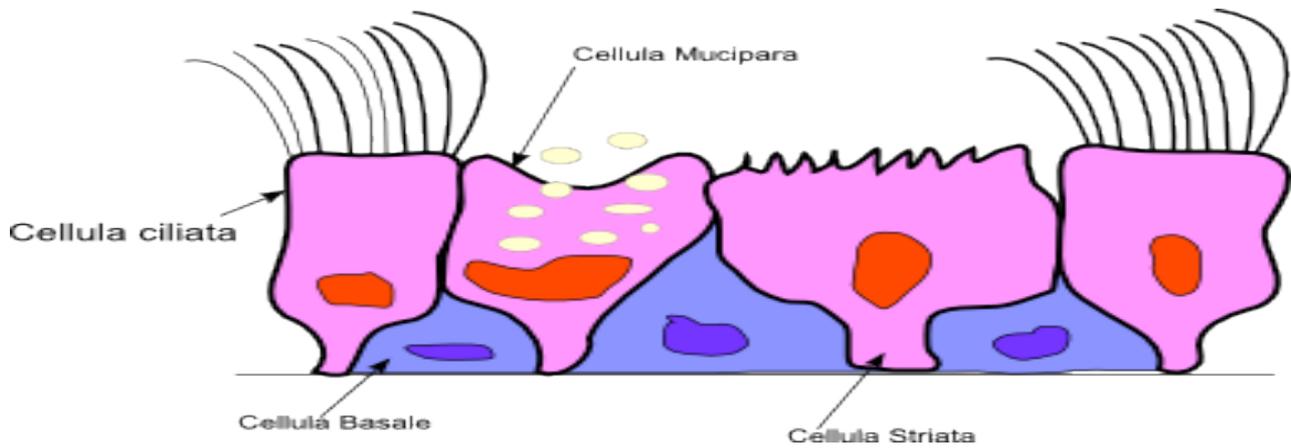
### *Respirare dal naso: il percorso dell'aria*

Per vivere abbiamo bisogno di respirare. A livello di apparato respiratorio, composto da naso, trachea e bronchi, il naso è la sede dove l'aria dovrebbe essere inalata.

Dal naso perché le narici, che possono dilatarsi e restringersi (per l'azione volontaria dei muscoli mimici), hanno i peli nasali che bloccano l'inspirazione di cellule dannose. Inoltre, è proprio nelle cavità nasali che la mucosa respiratoria, ricca di vasi sanguigni, è la più popolata di ghiandole mucipare che possono depurare l'aria respirata. La mucosa, costituita da cellule cilindriche dotate di ciglia, riesce a eliminare il pulviscolo atmosferico intrappolato nel muco.

Dal naso l'aria viene depurata, umidificata e riscaldata a temperatura corporea; al contrario l'aria che passa tramite il cavo orale raggiunge l'interno del corpo alla stessa temperatura dell'esterno e non filtrata dalle ciglia.





L'aria passa attraverso la faringe, organo in cui si aprono l'esofago e laringe (quest'ultima compie movimenti di respirazione fonazione, deglutizione, estensione e flessione del collo). Dalla laringe l'aria passa nella trachea, la quale si biforca in due grossi bronchi principali. Questi penetrano nel corrispondente polmone attraverso l'ilo suddividendosi in numerose ramificazioni di diametro sempre più piccolo formando l'albero bronchiale. L'aria, in profondità raggiunge gli alveoli, e assieme ai bronchi formano i polmoni: due grandi organi che occupano la cavità toracica e che circondano il cuore, alloggiato nello stesso spazio che li separa chiamato mediastino.

## Aria come veicolo di infezione di agenti patogeni

Come detto sopra per vivere abbiamo bisogno di respirare, perciò l'aria diventa il principale veicolo di infezione in quanto vi transitano diverse specie microbiche, soprattutto se l'ambiente è chiuso o affollato, quale può essere un laboratorio di estetica.

La via respiratoria è:

- via di **eliminazione di agenti patogeni** tramite catarro, muco, colpi di tosse, starnuti durante la fonazione. In questi emettiamo goccioline di saliva anche molto piccole, (flugge) che possono contenere agenti infettanti. Si dice che uno starnuto contamina fino a 16 metri in linea d'aria e che le goccioline rimangono nebulizzate per qualche ora in ambiente chiuso;
- via di **penetrazione degli agenti patogeni** nell'organismo tramite l'aria inspirata. Come difesa l'organismo presenta:
  - ✓ il muco che intrappola i germi e il pulviscolo. Questi vengono indirizzati verso l'esterno grazie alla presenza di ciglia vibratili, presenti sulle cellule dell'epitelio respiratorio, i cui movimenti vanno in senso inverso a quelli dell'aria inspirata
  - ✓ il decorso tortuoso delle fosse nasali lungo le quali i microbi tendono a sedimentare
  - ✓ la presenza di numerosi peluzzi la cui funzione è quella di filtrare l'aria inspirata.

## Profumi e miscele con oli essenziali

“Le donne nell’antichità usavano i profumi per esaltare i propri odori naturali e non per nasconderli come abitualmente facciamo oggi. Si dice che Cleopatra non fosse affatto bella, ma era talmente abile nell’uso del profumo da diventare una donna affascinante e irresistibile. E’ da sottolineare che fino a cento anni fa i profumi erano a base solo di sostanze naturali, quindi lo spirito della pianta riusciva, se trovava la sintonia vibrazionale con la sua portatrice, ad esaltarne la bellezza, le caratteristiche e l’aura energetica.

Ma le essenze erano come un buon vino, nel senso che c’erano le “annate” a secondo dell’andamento climatico delle stagioni e quindi difficilmente un profumo poteva essere uguale a quello dell’anno precedente. Naturalmente se questo poteva essere un pregio fino a tempo fa, nell’epoca moderna con la commercializzazione, ciò è diventato un problema, poiché il profumo deve essere sempre uguale negli anni e deve avere costi il più possibile contenuti. A tal fine si sono riprodotte le molecole odorose in laboratorio. E’ chiaro che le sostanze sintetiche o inorganiche non contengono alcuna sostanza vitale, non sono dinamiche, quindi non contengono le qualità speciali di un profumo “vivo”.

I toni del profumo e le miscele:

Nell’800 un certo signor Presse creò una classificazione dei profumi seguendo il criterio delle note musicali e li divise in note di testa, cuore, base o alte, medie, basse, a secondo dell’intensità della loro persistenza. Rappresentandoli anche con figure geometriche.



Testa:  $\Delta$

Sono i primi profumi che si sentono, ma anche i più veloci a svanire. Sono tutti gli agrumi e le erbe aromatiche meno intense, come per esempio il basilico. Essi sono quelli che devono attirare l’attenzione. Sono essenze che ricordano la casa ed il cibo, quindi rassicuranti e sensuali.

La loro azione sul corpo è centrata sulla parte alta e quindi la testa. Attivanti e rinfrescanti, stimolano la lucidità e la prontezza di riflessi. Di aiuto per la pigrizia mentale e negli stati depressivi.

La rappresentazione geometrica del triangolo richiama al cielo ed alla luce del sole, infatti gli agrumi rappresentano la trasformazione della luce del sole in alimento e i loro profumi sono tra i più volatili.

Cuore:  $\circ$

E’ il legame tra gli elementi rapidi e quelli lenti, è la parte dominante dell’aura olfattiva. Appartengono a questa classe i fiori, alcune spezie e le aromatiche. Definiscono la personalità del profumo, sono dei stimolanti, ma senza essere troppo aggressivi.

Sul corpo lavorano sulla parte mediale, quindi agiscono sulle funzioni dei vari organi e sul metabolismo. Facilitano le empatie positive e le relazioni, ci centrano nel presente.

Il cerchio rappresenta in tutte le culture la ciclicità, il movimento dinamico. E’ la base del Tao che racchiude lo Yin e lo Yang, l’equilibrio, la conoscenza. Gli oli più equilibranti e funzionali appartengono a questa categoria.

Base:  $\square$

Sono gli ultimi che si sentono e sono i leganti del profumo. Legni e resine appartengono a questa categoria. Sono aromi tenaci, ricchi, pesanti e caldi, delle vere e proprie ancore.

Agiscono sulle nostre radici, delle pelvi in giù.

Perfette nei soggetti incostanti, sono ottimi nei quadri morbosi di vecchia data, anche per le problematiche delle persone anziane. Sono sedativi ed aumentano il senso di sicurezza.

La rappresentazione è il quadrato, la Terra, la stabilità.



I toni sono fondamentali, perché qualsiasi miscela andremo a preparare, sia un profumo, che un olio da massaggio, li dovrà contenere tutti e tre per avere un composto equilibrato nel profumo, ma anche nelle funzionalità. I punti in cui il corpo presenta un maggior assorbimento energetico sono: i polsi, nella mano tra il pollice e l'indice, sotto i lobi delle orecchie, sulla fossetta giugulare, sul plesso solare, tra ombelico e pube, nel cavo popliteo, nella zona sacrale della schiena.

### **Delicato, fresco, fruttato**

4 gocce di limone

4 gocce di pompelmo

2 gocce di ylang-ylang

1 goccia di legno di cedro

Una miscela per momenti di confusione e depressione. Il pompelmo e il limone rimettono in ordine i nostri pensieri e li alleggeriscono con l'ylang-ylang; il cedro ci dà determinazione e fermezza.

### **Dolce e asciutto**

6 gocce di rosa

3 gocce di basilico

3 gocce di mandarino

2 gocce di legno di cedro

Ci sono momenti in cui avremmo bisogno di una visione della vita più chiara, di una consapevolezza più acuta; il basilico ci aiuta, ci dà prontezza mentale, ci rinvigorisce e rende viva l'attenzione. La rosa ed il mandarino addolciscono ed il legno di cedro fornisce la nota di fondo legnosa e dà armonia alla miscela.



## Aromamassaggio



L'aromamassaggio è una metodica derivata dall'Aromaterapia che impiega le essenze delle piante (oli essenziali) per mantenere e ritrovare la salute, e consiste nell'eseguire massaggi sul corpo con le essenze diluite. L'Aromamassaggio utilizza questi eccipienti per eseguire il massaggio e per far penetrare gli oli essenziali nello strato profondo del derma. Con la stimolazione dei tessuti stanchi ed iponutriti, si ottiene la crescita delle formazioni cellulari, nonché un'azione leucotattica e cioè di richiamo verso la superficie cutanea di un maggior numero di leucociti, che sono il presidio di difesa più valido della nostra pelle. Le essenze hanno altresì una funzione eccitante o blandamente calmante verso il sistema nervoso. L'Aromamassaggio è un metodo di trattamento quasi per nulla invasivo, vista la piccolissima quantità di essenza che penetra nella pelle. L'azione salutare e riequilibratrice dell'Aromamassaggio non si basa solo sull'assorbimento per via dermica dell'essenza, ma soprattutto sull'utilizzo delle zone di riflesso presenti sul nostro corpo. Le zone di riflesso sono: i punti dell'agopuntura cinese, quelle plantari della riflessologia del piede, quelle indiane dei Chakras. Il massaggio quindi non è effettuato necessariamente su tutto il corpo, ma preferibilmente sulle mani, sui piedi, sulla schiena e sul viso. Secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese, il massaggio sulle zone di riflesso può essere tonificante o disperdente: tonificante quando si vuole potenziare l'energia vitale che circola nel nostro corpo, disperdente, quando vi sono sintomi di eccesso e occorre diminuire l'energia.

# IL GUSTO



**Noi siamo quello che mangiamo!**

*La pelle è il risultato del nostro benessere interiore.*

*Il benessere passa anche attraverso l'alimentazione.*

## La dieta a colori

BLU VIOLA	VERDE	BIANCO	GIALLO ARANCIO	ROSSO
				
Melanzane, radicchio, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi...	Asparagi, basilico, broccoli, cetrioli, insalata, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi...	Aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere...	Zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, clementine, limoni, mandarini, melone, pesche, pompelmi...	Barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli, anguria, ciliegie, fragole, arance rosse...
<b>Effetti positivi</b> su tratto urinario, invecchiamento e memoria. <b>Riduzione</b> rischio tumori e malattie cardiovascolari.	<b>Effetti positivi</b> su occhi, ossa, denti. <b>Riduzione</b> rischio tumori.	<b>Effetti positivi</b> su livelli di colesterolo. <b>Riduzione</b> rischio tumori e malattie cardiovascolari.	<b>Effetti positivi</b> su sistema immunitario, occhi, pelle. <b>Riduzione</b> rischio tumori e malattie cardiovascolari.	<b>Effetti positivi</b> su tratto urinario e memoria. <b>Riduzione</b> rischio tumori e malattie cardiovascolari.

Numerosi studi scientifici confermano che i colori dei prodotti ortofrutticoli sono funzionali al nostro benessere. Nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano il consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso.

E' bene variare il consumo di frutta e verdura poiché ogni specie vegetale è caratterizzata da un determinato colore, da determinati benefici che è utile associare consapevolmente. Frutta e verdura si distinguono in:

- quelli che trattengono acqua e danno senso di sazietà
- quelli che sono ricchi di fibre e di sali minerali quale calcio, magnesio, potassio, ferro quelli ricchi di vitamine:
- quelli che contengono vitamine A (carotene),
- tutta la frutta e le verdure di colore arancio-giallo-verde scuro
- quelli che contengono vitamina C ,
- gli ortaggi e frutta acidula



È possibile infatti, dividere frutta e verdura in 5 gruppi, corrispondenti ciascuno a cinque colori diversi. Con una alimentazione variata e completa anche di frutta e ortaggi secondo questa regola, non solo ci si nutre bene, ma si riduce anche di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche ed altre malattie altrettanto diffuse.

**Mangiare in modo fresco, naturale e ricco di colori è allo stesso tempo salutare e allegro**

**ESEMPIO DI DIETA A COLORI:**

PASTO	COLORI	ALIMENTI
COLAZIONE	BLU- VIOLA BIANCO ROSSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- latte e caffè o the</li> <li>- cereali con frutta</li> <li>- pane e marmellata di frutti di bosco</li> <li>- spremuta di arance rosse</li> </ul>
PRANZO	VERDE BLU- VIOLA ROSSO BIANCO ARANCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pasta al pomodoro o alle zucchine o al pesto (ligure o trapanese) o con i broccoli</li> <li>- carne o pesce con radicchio, verdura cotta o insalata mista (lattuga, carote, finocchi)</li> <li>- un frutto di stagione (ogni giorno un colore diverso)</li> </ul>
CENA	BIANCO ROSSO VERDE  ARANCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- crema di asparagi o di cipolle</li> <li>- formaggi con purè di patate e porri</li> <li>- salumi con rughetta, funghi e parmigiano o con spinaci o bieta</li> <li>- un frutto (alternare mela con pera)</li> </ul>
SPUNTINI	VERDE BLU- VIOLA ROSSO BIANCO ARANCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frullati di frutta mista</li> <li>- macedonia</li> <li>- centrifugati di frutta e verdura</li> <li>- frappè di frutta</li> </ul>



Mangiare frutta e verdura di stagione previene da malattie cardio-vascolari.

## Le vitamine

### VITAMINA A(RETYNIL PALMITATE):

- Riepitelizzante
- Protettiva delle membrane cellulari
- Antiossidante
- Migliora nella vista crepuscolare (notturna)

### VITAMINA D:

- Migliora il turnover cellulare (ad esempio in lesioni della pelle quali: PSORIASI ed ECZEMI), dove questo risulta accelerato rispetto al tempo fisiologico: da 14/28 giorni a 7/10 giorni. L'integrazione di vit. D aiuta a riportare un equilibrio.
- Rinforzo delle ossa: la vit D aiuta a fissare il calcio nelle ossa, con funzione antirachitica
- Si ritrova nello SQUALENE del sebo epidermico sottoforma di provitamina D(inattiva), e con l'azione dai raggi del sole(UV-B) diventa vit.D attiva, libera di fissare il calcio , dopo che una parte dello squalene è stato trasformato in COLESTEROLO.

### VITAMINA E (TOCOPHEROL ACETATE):

- Antiossidante
- Mantiene l'elasticità dei capillari sanguigni

### VITAMINA F (LINOLEIC ACID, LINOLENIC ACID, ARACHIDONIC ACID):

- Ricostituente della membrana cellulare
- Riduce il colesterolo "cattivo"LDL (quello derivato dal consumo di grassi saturi o eccesso di grassi insaturi, che si attacca alle pareti delle arterie andando a creare danni all'apparato cardiovascolare)
- Mantiene l'elasticità dei capillari sanguigni
- Rientra nella formazione della MIELINA (sostanza grassa, isolante che riveste i nervi con funzione di rendere più veloce l'impulso nervoso, che deve viaggiare a 90mt/sec per la normale funzionalità del sistema nervoso)
- Antinfiammatoria
- Rientra nella formazione delle CERAMIDI (il cemento cellulare epidermico che tiene assieme i corneociti)

Abbiamo visto come la maggior parte delle vitamine liposolubili (ma anche la vit C, che è idrosolubile) esplicano la funzione di antiossidanti. Cosa vuol dire?

F:ANTIOSSIDANTE: Significa che queste sostanze vanno a proteggere i grassi (della pelle, dei cosmetici) dall'ossidazione, cioè dall'irrancidimento a causa dell'ossigeno in sé e per opera dei radicali liberi.

## I radicali liberi

Sono molecole altamente instabili e reattive perché hanno perso un elettrone nell'ultima orbita. Perciò andranno ad "appropriarsi" dell'elettrone mancante dalle molecole che ne possiedono di più. Quando un radicale libero attacca una molecola, genera delle reazioni a catena che portano a modificarla in modo irreversibile. L'ossidazione parte dall'ossigeno, ogni volta che respiriamo produciamo radicali liberi, ogni volta che un grasso viene a contatto con l'ossigeno, comincia ad ossidarsi. Nel nostro corpo, abbiamo degli enzimi che riportano in equilibrio la situazione, il problema è che siamo esposti a troppi radicali liberi. In particolare vengono colpiti DNA, GRASSI, PROTEINE con l'effetto di:

**DNA:** Si creano delle mutazioni genetiche (incrocio delle basi azotate Adenina-Timina, Citosina-Guanina) portando ad invecchiamento e morte cellulare.

**GRASSI:** Irrancidiscono. Ad esempio, possono irrancidire le membrane cellulari, l'eccesso di colesterolo cattivo LDL che diventa prima schiumoso e poi si solidifica all'interno delle arterie, la mielina, i lipidi epidermici, ...

**PROTEINE:** denaturano in maniera irreversibile. Ad esempio: il collagene solubile (quello maggiormente presente in giovane età, che lega l'acqua dando turgore e sostegno al derma), se attaccato, andrà a creare dei legami covalenti per ritrovare la stabilità, dando così il via alla formazione di rughe.

Gli antiossidanti bloccano i radicali liberi perché cedono elettroni, di cui sono ricchi, fermando la reazione a catena. Oltre alle sostanze già citate, si ritrovano gli antiossidanti in:

- Frutta e verdura soprattutto di colore scuro: antociani (rosso-viola) e bioflavonoidi (bianco-giallo) insieme formano i polifenoli, carotenoidi (giallo-arancio), clorofilla (verde), resveratrolo (semi, buccia dell'uva), colore marrone (tea, caffè, cioccolato fondente);
- Alghe verdi-azzurre (spirulina, clorella, dunaliella, klamath, condursi crispus, enteromorpha compressa). Oltre ad essere antiossidanti (per il contenuto di clorofilla), sono ricche di aa (aminoacidi) essenziali, vitamine, sali minerali,  $\Omega 3$ , ferro;
- Acido lipoico (Tioctic acid);
- O.e. di rosmarino e origano (contengono acido rosmarinico);
- Enzimi SOD (superossidodismutase e Glutatione perossidasi). Sono due enzimi che produciamo anche noi nelle cellule e insieme collaborano per bloccare i radicali liberi. Quando c'è un eccesso di radicali liberi, questi enzimi non sono in grado di bloccarli per cui è necessario introdurli con integratori;
- Curcuma (Curcuma longa), della famiglia dello zafferano;
- Licopene (nella buccia del pomodoro);
- Sali minerali: Zinco, Zn (in uova, carne, cereali), Rame, Cu (in frutta secca oleosa, cereali, oli di semi) e Selenio, Se (in frutti di mare, uova).

Altre fonti di radicali liberi, oltre l'ossigeno, sono:

- Fumo
- Inquinamento
- Stress
- Alimentazione scorretta (poca frutta e verdura, poche proteine...)
- Raggi X (radiazioni)
- Sole, raggi UV
- Farmaci
- Eccesso di sport (però lo sportivo li elimina meglio rispetto al sedentario)

## Trattamenti antiossidanti corpo e viso

### Trattamenti al cioccolato



Trattamenti di bellezza al cioccolato.

Il cioccolato viene utilizzato anche nei centri estetici come arma di bellezza grazie alle sue proprietà nutritive ed idratanti, ed al contenuto di sostanze antiossidanti, polifenoli e tannino capaci di contrastare l'invecchiamento cutaneo.

Esiste un insieme di trattamenti a base di cioccolato, per la bellezza del viso e del corpo come peeling esfolianti, massaggi anticellulite, bagni tonificanti, grazie alla presenza di flavonoidi

che svolgono un'azione drenante. Cos'è un trattamento al cioccolato? Si tratta di una vera e propria full immersion sensoriale, un momento dove corpo e mente si fondono per rilassarsi e tonificarsi. Il profumo del cioccolato va a **stimolare le endorfine** (ormoni del benessere) che, attivandosi, donano una fortissima sensazione di pace e appagamento. Le proprietà nutrienti del **burro di cacao** fanno il resto, vanno infatti ad idratare la pelle lasciandola morbida e compatta. Il massaggio al cioccolato è il massaggio della serenità, è una coccola dolce ed avvolgente. Oltre al burro di cacao, dall'azione nutriente ed idratante, il cioccolato contiene altri preziosi principi attivi: i sali minerali, dall'azione tonificante; il tannino, dall'azione snellente; la teobromina, in grado di stimolare l'attività della serotonina, il neurotrasmettitore della serenità e del buonumore.



In termini pratici quando la cliente entra nella stanzetta del trattamento, l'aroma intenso e invitante di cioccolato conquista il coinvolgimento dei sensi. A questo punto, la cliente si rilassa sul lettino riscaldato, procediamo coprendo le parti del corpo non interessate al trattamento. In questo momento la cliente sarà pronta a ricevere un massaggio applicando una miscela di cacao e crema idratante nella quale verrà completamente avvolta. Successivamente si andrà a spennellare di cioccolata calda. Il tempo di posa previsto è di 10 minuti. In fine si asporta tutto il prodotto e si conclude con una doccia.

## Trattamenti al vino



Trattamenti al vino antiossidanti.

Si basa sulle proprietà degli acini dell'uva, il cui altissimo potere antiossidante è legato alla massiccia presenza di polifenoli, ma anche di calcio, fosforo, flavonoidi, vitamine e acidi organici come l'acido tartarico, malico e glicolico. Nel complesso, essi sono in grado di contrastare l'invecchiamento cutaneo, di levigare e purificare la pelle nutrendola in profondità e lasciandola quindi più tonica e vellutata.

A seconda del territorio ove risiedono i centri estetici che praticano trattamenti al vino, si ricorre naturalmente ai prodotti locali. I trattamenti che vengono effettuati sono:

idratanti ed elasticizzanti, massaggi, impacchi, maschere ed esfoliante per il viso e corpo con acini freschi d'uva Cabernet, Merlot e Raboso, o con mosto fresco ed olio di vinacciolo. Di notevole efficacia, in termini di rilassamento e rigenerazione, è quindi il "bagno nella botte" (o bain barrique) con uva fresca, vinacce, mosto o vino. Tra i prodotti a base d'uva rossa, ricchi di antociani e polifenoli, ad effetto antiossidante, e di sali minerali e di vitamine, nutrienti e remineralizzanti, per cataplasmi e idromassaggio. Ancora, contro la senescenza e l'invecchiamento cutaneo, viene usato l'olio di vinaccioli, per il massaggio, emolliente e nutriente, ricco di acidi grassi polinsaturi (vit.F), mentre un effetto idratante, stimolante e levigante è offerto dallo Scrub al mosto d'uva e miele di acacia, ricco di zuccheri e di acidi della frutta (alfa beta e idrossi acidi). Infine il massaggio con grappa di vinaccia ha un effetto stimolante e rigenerante. Le foglie di vite rossa vengono utilizzate per infusioni, maschere e impacchi o anche trattamenti specifici per le mani e piedi. Da segnalare che i trattamenti di "Vinoterapia" (termine improprio, visto che si basa sull'uso degli acini d'uva e non del vino vero e proprio) sono stati per la prima volta praticati in Francia all'inizio degli anni '90 sulla base delle scoperte di un professore di Farmacia, Joseph Vercauteron dando vita ad un centro specializzato nelle terre del Chateau Smith Haut La fitte, nei pressi di Bordeaux, che si chiama Les Sources de Caudalie ove si praticano applicazioni basate sui medesimi principi della talassoterapia, ma sfruttando le proprietà dell'uva.





## LEGGE 1/1990

L'attività di estetista comprende tutte le prestazioni ed i trattamenti eseguiti sulla superficie del corpo umano il cui scopo esclusivo o prevalente sia quello di mantenerlo in perfette condizioni, di migliorarne e proteggerne l'aspetto estetico, modificandolo attraverso l'eliminazione o l'attenuazione degli inestetismi presenti.

Tale attività può essere svolta con l'attuazione di tecniche manuali, con l'utilizzazione degli apparecchi elettromeccanici per uso estetico, di cui all'elenco allegato alla presente legge, e con l'applicazione dei prodotti cosmetici definiti tali dalla legge 11 ottobre 1986, n. 713 (2).

Sono escluse dall'attività di estetista le prestazioni dirette in linea specifica ed esclusiva a finalità di carattere terapeutico.

(2) Riportata alla voce Sanità pubblica.

2. 1. L'estetista che intenda esercitare professionalmente l'attività in modo autonomo, se in possesso dei requisiti di cui agli articoli 2, 3 e 4 della legge 8 agosto 1985, n. 443 (3), è tenuto ad iscriversi all'albo provinciale delle imprese artigiane secondo le modalità e con gli effetti previsti dalla medesima legge n. 443 del 1985 (3).

(3) Riportata alla voce Artigianato medie e piccole industrie.

(3) Riportata alla voce Artigianato medie e piccole industrie.

3. 1. La qualificazione professionale di estetista si intende conseguita, dopo l'espletamento dell'obbligo scolastico, mediante il superamento di un apposito esame teorico-pratico preceduto dallo svolgimento:

a) di un apposito corso regionale di qualificazione della durata di due anni, con un minimo di 900 ore annue; tale periodo dovrà essere seguito da un corso di specializzazione della durata di un anno oppure da un anno di inserimento presso una impresa di estetista;

b) oppure di un anno di attività lavorativa qualificata in qualità di dipendente, a tempo pieno, presso uno studio medico specializzato oppure una impresa di estetista, successiva allo svolgimento di un rapporto di apprendistato presso una impresa di estetista, come disciplinato dalla legge 19 gennaio 1955, n. 25 (4), e successive modificazioni ed integrazioni, della durata prevista dalla contrattazione collettiva di categoria, e seguita da appositi corsi regionali, di almeno 300 ore, di formazione teorica, integrativi delle cognizioni pratiche acquisite presso l'impresa di estetista;

c) oppure di un periodo, non inferiore a tre anni, di attività lavorativa qualificata, a tempo pieno, in qualità di dipendente o collaboratore familiare, presso una impresa di estetista, accertata attraverso l'esibizione del libretto di lavoro o di documentazione equipollente, seguita dai corsi regionali di formazione teorica di cui alla lettera b). Il periodo di attività di cui alla presente lettera c) deve essere svolto nel corso del quinquennio antecedente l'iscrizione ai corsi di cui alla lettera b).

2. I corsi e l'esame teorico-pratico di cui al comma 1 sono organizzati ai sensi dell'articolo 6.

(4) Riportata alla voce Apprendistato.

1. Le imprese che svolgono l'attività di estetista possono essere esercitate in forma individuale o di società, nei limiti dimensionali e con i requisiti previsti dalla legge 8 agosto 1985, n. 443 (3).

2. Nel caso di impresa artigiana esercitata in forma di società, anche cooperativa, i soci ed i dipendenti che esercitano professionalmente l'attività di estetista devono essere in possesso della qualificazione professionale di cui all'articolo 3.

3. Nelle imprese diverse da quelle previste dalla legge 8 agosto 1985, n. 443 (3), i soci ed i dipendenti che esercitano professionalmente l'attività di estetista devono essere comunque in possesso della qualificazione professionale di cui all'articolo 3.

Lo svolgimento dell'attività di estetista, dovunque tale attività sia esercitata, in luogo pubblico o privato, anche a titolo gratuito, è subordinato al possesso della qualificazione professionale di cui all'articolo 3.

L'attività di estetista può essere svolta presso il domicilio dell'esercente ovvero presso apposita sede designata dal committente in locali che rispondano ai requisiti previsti dal regolamento comunale di cui all'articolo 5.

Non è ammesso lo svolgimento dell'attività in forma ambulante o di posteggio.

(3) Riportata alla voce Artigianato medie e piccole industrie.

(3) Riportata alla voce Artigianato medie e piccole industrie.

7. 1. Alle imprese artigiane esercenti l'attività di estetista che vendano o comunque cedano alla clientela prodotti cosmetici, strettamente inerenti allo svolgimento della propria attività, al solo fine della continuità dei trattamenti in corso, non si applicano le disposizioni relative all'iscrizione al registro degli esercenti il commercio e all'autorizzazione amministrativa di cui alla legge 11 giugno 1971, n. 426 (6).

2. Le imprese autorizzate ai sensi della legge 11 giugno 1971, n. 426 (6), alla vendita di prodotti cosmetici possono esercitare l'attività di estetista a condizione che si adeguino al regolamento comunale di cui all'articolo 5 e che gli addetti allo svolgimento di tale attività siano in possesso del requisito professionale previsto dall'articolo 3. Per le medesime imprese non sussiste l'obbligo dell'iscrizione all'albo provinciale delle imprese artigiane.

(6) Riportata alla voce Commercio di vendita al pubblico.

(6) Riportata alla voce Commercio di vendita al pubblico.

#### ELENCO DEGLI APPARECCHI ELETTROMECCANICI PER USO ESTETICO

Vaporizzatore con vapore normale e ionizzato non surriscaldato; stimolatore blu con scariche inferiori ad un centimetro e solo effluvio (alta frequenza o ultrasuoni).

Disincrostante per pulizia con intensità non superiore a 4 mA.

Apparecchi per l'aspirazione dei comedoni con aspirazione non superiore ad una atmosfera e con cannule aventi diametro di non oltre un centimetro.

Doccia filiforme ed atomizzatore con pressione non superiore ad una atmosfera.

Apparecchi per massaggi meccanici solo a livello cutaneo e non in profondità.

Apparecchi per massaggi elettrici solo con oscillazione orizzontale o rotazione, che utilizzino unicamente accessori piatti o spazzole.

Lampade abbronzanti UV-A.

Lampade di quarzo con applicazioni combinate o indipendenti di raggi ultravioletti UV infrarossi IR.

Apparecchi per massaggio ad aria con pressione non superiore ad una atmosfera.

Apparecchi per massaggio idrico con pressione non superiore ad una atmosfera.

Scaldacera per cerette.

Rulli elettrici e manuali.

Vibratori elettrici oscillanti.

Attrezzi per ginnastica estetica.

Attrezzature per manicure e pedicure.

Apparecchi per il trattamento di calore totale o parziale.

Apparecchi per massaggio aspirante con coppe di varie misure e applicazioni in movimento, fisse e ritmate, e con aspirazione non superiore ad una atmosfera.

Apparecchi per massaggi meccanici picchiettanti.

Apparecchi per massaggi elettrici picchiettanti.

Stimolatore a luce blu con tutti gli elettrodi per uso estetico (alta frequenza).

Apparecchi per ionoforesi estetica con intensità massima sulla placca di 1 mA ogni 10 cm quadrati.

Depilatori elettrici ed elettronici.

Apparecchi per massaggi subacquei.

Apparecchi per presso-massaggio.

Elettrostimolatore ad impulsi.

Apparecchi per massaggi ad aria con pressione superiore ad una atmosfera.

Laser estetico.

Saune.



Espressione naturale dei sensi...



.... Il sorriso è fonte di benessere

## Sommario

IL TATTO.....	3
Il contatto attraverso le mani.....	4
Esercizi per le mani del massaggiatore.....	5
Norme igieniche.....	7
- Quando è obbligatorio lavarsi le mani.....	7
- Corretta procedura di lavaggio.....	7
- Cura e protezione delle mani.....	8
- I guanti.....	8
- Lavaggio di mani guantate.....	9
L'UDITO.....	10
Suono della voce.....	10
L'ascolto nel marketing.....	10
Suono della musica.....	10
Musica dentro il centro estetico.....	11
LA VISTA.....	12
Dalla luce alla vista:.....	12
Punto luce: il chiaroscuro nel make up occhi e viso.....	13
Anomalie del pigmento: le macchie.....	14
Luce nei colori dell'ambiente.....	15
L'igiene e la pulizia dell' ambiente, del proprio corpo e degli indumenti:.....	17
- Sanificazione della biancheria e degli indumenti di lavoro.....	17
- Sanificazione dei locali, degli arredi delle attrezzature e della biancheria.....	18
L'OLFATTO.....	19
Il naso.....	20
L'ossigenazione nella respirazione.....	21
Meccanica respiratoria.....	23
- Respirare dal naso: il percorso dell'aria.....	23
Aria come veicolo di infezione di agenti patogeni.....	24
Profumi e miscele con gli oli essenziali.....	25
Aromamassaggio.....	27
IL GUSTO.....	28
La dieta a colori.....	28
Le vitamine.....	30
I radicali liberi.....	31
Trattamenti antiossidanti corpo e viso.....	32
- Trattamenti al cioccolato.....	32
- Trattamenti al vino.....	33
Fattura e ricevuta.....	34
LA RICEVUTA FISCALE.....	34
LEGGE 1/1990.....	35

# Bibliografia

Appunti:

- dispense scolastiche fornite dal corso
- da conferenze del dott. Franco Lenna
- da visita formativa all'azienda di Sportarredo

Libri:

La pelle e i cosmetici naturali- Giulia Pennazzi  
Atlante di fisiologia umana – Giunti  
Dermatologia – Ferdinando Fiori  
Profumi di benessere – Laura Savo  
Il linguaggio segreto del corpo – Anna Guglielmi  
Saggezza indigena – Tikuana Tacha

Siti:

[www.saicosatispalmi.it](http://www.saicosatispalmi.it)  
[www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)  
[www.ildermatologorisponde.it](http://www.ildermatologorisponde.it)  
[www.bellezza.it](http://www.bellezza.it)  
[www.saluteemedicina.it](http://www.saluteemedicina.it)  
[www.cosmesi.it](http://www.cosmesi.it)  
[www.Googleimmagini.it](http://www.Googleimmagini.it)

## Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale a tutte le persone che si sono prestate per gli “esperimenti pratici”.

Alle docenti che hanno avuto la pazienza di rispondere di volta in volta alle domande più disparate e disperate.

Un sincero grazie per l'accoglienza, la disponibilità di Stage formativo che ho ricevuto presso i centri estetici “Estetica Tiziana” e “Line Armony”.

Al supporto del “servizio mensa” di Maman; il sorriso di Luca e Nicolò...

Gratiation ....The mad hatters....Thanks

Le colazioni con marmellata di carote

Frau Alda e Mr Andrew

...ancora grazie a Celine, Serena, Nadia, Francesca, Sara e la mia vena, il fornito astuccio di colori alla mia destra...Monica, a tutte le persone che mi hanno aiutato in questo percorso .....1800 ore!!!

Volate però...