



LA FITOCOSMESI

Da sempre l'uomo ha un buon rapporto con la terra, dai tempi antichi fino ad oggi le piante, infatti, sono sempre state utili non solo in ambiti culinario e medico, ma anche nel campo della cosmesi.

Torniamo indietro di 60 anni, prima che l'industria chimica si sviluppasse, le piante allora erano l'unica fonte per estrarre, grassi, coloranti, sostanze protettive, stimolanti, nutrienti, toniche e oleose, utili per la pelle del viso, del corpo e per tanti altri scopi.

La civiltà Egizia testimonia appunto che già nei tempi antichi le virtù dei vegetali erano già ben conosciute.

Oggi giorno si è verificata una rivalutazione delle sostanze naturali, dopo un periodo di 30 anni durante il quale le sostanze chimiche hanno avuto la "supremazia".

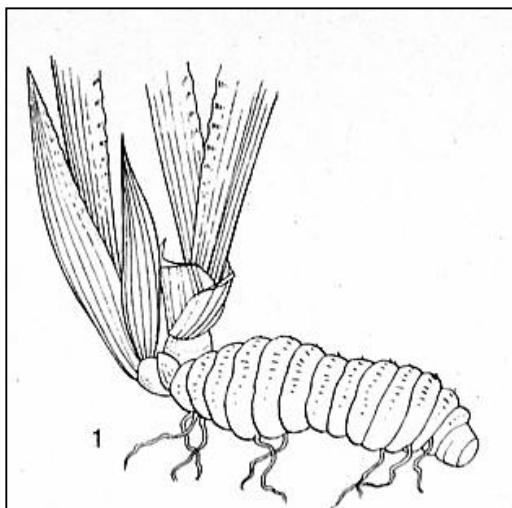
Questo ritorno al passato è dovuto ai numerosi effetti collaterali che scatenano i prodotti chimici: allergie cutanee, allergie generiche, irritazioni e a volte gravi problemi di salute.

Le piante e l'uomo hanno entrambi origine dalla natura e quindi certe sostanze naturali sono ben tollerate e non implicano effetti secondari; inoltre con le tecniche estrattive moderne si può stare tranquilli che i prodotti naturali non contengono elementi irritanti o sensibilizzanti.

Occorre aggiungere che la scienza ha aiutato ad unire le moderne tecniche alle virtù della cosmesi naturale dei nostri antenati..

Biologi, farmacologi, chimici, cosmetologi, medici, controllano la qualità dei cosmetici prodotti in campo erboristico, rispettando norme igieniche e sottoponendo tutti i prodotti a rigorosi controlli.

Ora dopo questa breve introduzione sulla fitocosmesi, vi posso anticipare che nei prossimi articoli parleremo sia di prodotti fitocosmetici che si possono comprare in tutte le erboristerie, sia di cosmetici a base di erbe che si possono produrre facilmente anche in casa; così facendo potrete avere sempre prodotti freschissimi a portata di mano.



Tratteremo vari argomenti, come ad esempio la cura del viso, del corpo, i metodi per rallentare gli effetti del tempo, parleremo di prodotti per i capelli, per il bagno, prodotti naturali che potrete creare a casa vostra con le vostre mani o prodotti buonissimi già pronti, disponibili in tutte le erboristerie.

L'AROMACOSMESI

Prima di cominciare a dedicarsi alla cura del proprio corpo è necessario creare un'atmosfera idonea, un clima di relax generale che favorisca una migliore assimilazione dei prodotti naturali, in modo da trarne i massimi benefici.

Tutto comincia con l'aromacosmesi e più precisamente con l'aromaterapia, pratica che associa i profumi degli incensi e delle candele alle virtù degli oli essenziali.

Questo aiuta a rigenerare sia il corpo che la mente, quindi ad ottenere un doppio benessere.

Per chi se lo può permettere è una pausa utile e necessaria all'organismo dopo una intensa giornata lavorativa e dopo un periodo di stress: trovatevi un posto tranquillo poco rumoroso, accendete le candele e i bastoncini di incenso.

Tutto l'ambiente sarà inebriato da profumi intensi; le candele, arricchite anch'esse di essenze odorose conferiranno al luogo in cui vi trovate un senso di pace, portandovi ad un elevato stato di rilassamento (ovviamente se le candele sono accese, qualsiasi luce della stanza deve essere spenta).

A questo punto entrano in gioco gli oli, ricchi di preziosi elementi estratti da fiori, foglie, frutti, semi, rami, radici e cortecce.

Gli oli si ricavano tramite un lento ed accurato procedimento di distillazione a vapore o dalla spremitura a freddo, entrambe tecniche perfezionate dopo secoli, anzi millenni di pratica.

Dagli oli essenziali giunge a noi la pura essenza delle piante da cui provengono, e la loro efficacia è dovuta al fatto che sono composti da molecole caratterizzate da una elevata volatilità.

Trasmettono rapidamente tutti i loro benefici alle nostre cellule olfattive (oltre al piacevole profumo che si percepisce quando li si utilizza).

Durante questa pausa rilassante ritroviamo energia, calma e serenità.

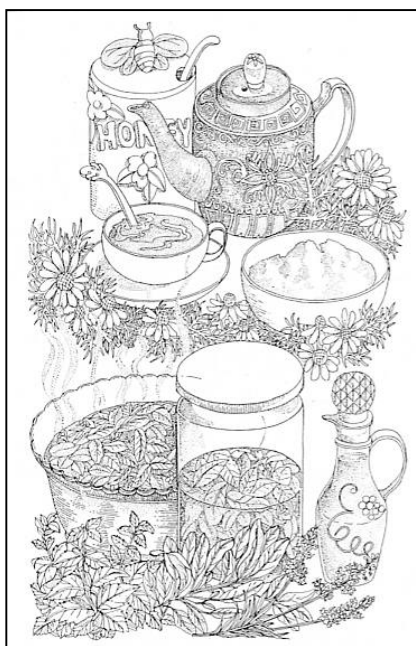
L'aroma dell'olio di Limone sudamericano e dell'Arancio brasiliano crea un'atmosfera rassicurante, l'olio di Lavanda di Francia allevia le tensioni dell'anima, l'olio del legno di Sandalo e del Cedro della Virginia aiuta a combattere l'ansia e la paura, l'Ylang ylang serve per trovare la stima in se stessi, la Camomilla romana è ricca di proprietà calmanti, l'olio di bacche di Ginepro a rinvigorirsi e a combattere la stanchezza, come il Geranio cinese che elimina la fatica e stimola la concentrazione, infine l'olio di Salvia Sclarea di Francia che possiede proprietà tonificanti.

Date energia allo spirito e diventate più dinamici con il "Petit Grain Citronier" ed il "Petit Grain Paragui",



l'arancio dolce il limone e il mandarino fanno tornare il buon umore, la Menta Crispa aumenta la concentrazione ed il profumo vivace del Basilico e della Menta Piperita incrementano la memoria, il Carvi, il Galbano, l'Artemisia stimolano la forza, l'Estragone ed il Rosmarino hanno proprietà fortificanti.

In ultimo menzioniamo il Vetiver che scaccia la malinconia.



PRODOTTO FAI DA TE

Pasta dentifricia

Questo preparato non corrode lo smalto dei vostri denti, cosa che fanno i normali dentifrici con l'andare del tempo.

70 g. di farina di rizoma di Giaggiolo.

10 g. di polvere di radice di Saponaria.

20 g. di farina di radici di Altea.

2 g. di olio essenziale di Menta Piperita.

Mescolate tutti gli ingredienti ed adoperate l'impasto ottenuto per lavarvi i denti e tonificare le gengive.

Balsamo aromatico per le labbra.

Le nostre labbra essendo prive di ghiandole sebacee e ghiandole sudoripare (che ne garantirebbero l'idratazione) sono spesso secche, e ciò è spesso aggravato dagli agenti atmosferici: sole, vento, freddo.

Per questo motivo bisogna sempre usare creme o stick.

Questa ricetta per produrre in casa il balsamo per le labbra è molto efficace; esso nutre, idrata e può essere usato da tutti, inclusi i bambini.

Ingredienti:

10 ml. (due cucchiaini) di cera d'api

35 ml. di un olio vegetale a piacere: mandorle dolci, Jojoba, Ricino.

5 ml. di miele.

5 gocce di un olio essenziale a scelta tra: Limone, Lùme (limone verde), Arancia, Vaniglia o Menta piperita.

Procedimento:

Mescolate l'olio e la cera in un piccolo recipiente immergendolo a sua volta in uno più grande che contiene l'acqua (ad una temperatura di 60° C.) fino a quando non si è sciolta del tutto.

Se desiderate che il balsamo brilli sulle labbra aggiungetevi dell'olio di oliva (o di semi) finché la cera è calda.

Dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti, finché il composto è ancora tiepido, aggiungete l'olio essenziale e lasciate raffreddare il tutto.

Tempo di preparazione 20/30 minuti

Conservazione: meglio in tanti piccoli contenitori

Resa: 45 ml. circa.

CONSIGLI

Oltre ai prodotti fai da te vi daremo di volta in volta dei piccoli consigli che, anche se vi possono sembrare superflui, in realtà è fondamentale seguirli perché non basta solamente usare prodotti fitocosmetici per essere sani, in forma e belli.

1) Cercate di dormire almeno 8 ore per notte (tempo mediamente necessario all'organismo per rigenerarsi completamente).

2) Non trascorrete troppo tempo davanti la TV: passeggiate, pedalate, recatevi in zone verdi anche se fuori fa freddo; l'aria viziata di casa non fa bene a nessuno, occorre ossigenare i polmoni anche d'inverno.

3) Non abusate di caffè, alcool e tabacco: ricordatevi "Bacco tabacco e venere riducono l'uomo in cenere" (forse Venere no).

4) Cercate di seguire un'alimentazione sana e genuina, che non affatichi il fegato e renda la digestione difficoltosa. Limitate il consumo di insaccati, fritti, sughi ricchi di olio, troppi zuccheri e carboidrati. Prediligete frutta e verdure fresche, cibi senza conservanti, pasta fresca, formaggi freschi).

5) Createvi un orto, se ne avete la possibilità, ove coltivare verdure senza veleni, oppure acquistate prodotti biologici.

6) Bevete molta acqua (almeno 2 litri al giorno). Se non ci riuscite, in alternativa bevete delle tisane che sono oltretutto benefiche e salutari. In erboristeria ne trovate tante varietà differenti.

