

IL BAGNO

Tutti noi facciamo il bagno oppure la doccia: non ha importanza, l'uno o l'altra sono ambedue utili per rigenerare il fisico; l'unica differenza è che il bagno rilassa mentre la doccia tonifica.

Entrambi non devono essere né troppo caldi né troppo freddi (a parte d'estate quando una doccia fresca giova, per combattere il caldo opprimente), la temperatura dell'acqua non dovrebbe superare i 37° C.



Persino gli antichi Egizi attribuivano grande importanza al bagno dato che dedicavano molta attenzione alla cura del corpo; per i Romani invece era addirittura un'ottima occasione per socializzare e si lavavano in grandi vasche alle quali potevano accedere tutti i cittadini.

Di solito, chi preferisce la doccia, la fa perché richiede meno tempo del bagno; in questo caso al posto del bagnoschiuma si può adoperare tranquillamente la "vecchia" saponetta (vecchia perché è nata prima del bagnoschiuma e più precisamente nei primi anni nel XIX secolo nella Francia meridionale, a Marsiglia; poco dopo in Italia dove si sviluppò in particolare a Savona e a Venezia), la quale al momento del risciacquo si elimina più velocemente. Chi invece ha più tempo a disposizione per rilassarsi in vasca (eventualmente anche leggendo un giornale) adopera il bagnoschiuma i cui benefici vengono trasmessi alla pelle del corpo attraverso la permanenza in acqua.

E' importante sottolineare che sia la saponetta sia il bagnoschiuma (basta che non siano ovviamente di qualità scadente) apportano alla pelle del corpo gli stessi benefici. Ora ve ne elencherò alcuni che potete trovare tranquillamente in erboristeria.

PER LA DONNA:

- sapone o bagnoschiuma al mughetto indicato per pelli sensibili;
- sapone o bagnoschiuma alla rosa o alla lavanda, adatti a tutte le pelli;
- sapone o bagnoschiuma alla vaniglia, lascia la pelle morbida e setosa.

PER L'UOMO:

- sapone o bagnoschiuma al sandalo con olio di avocado, possiede un alto potere emolliente, perfetto per pelli aride;
- sapone o bagnoschiuma all'acacia o al caprifoglio, per pelli sensibili e delicate;
- sapone o bagnoschiuma al mirto o al muschio, adatti a tutti i tipi di pelle maschili proprio per il loro profumo penetrante che ricorda i dopobarba di un tempo.

PER GLI ALLERGICI AL SAPONE:

- "sapone non sapone" alla magnolia adatto a tutte le pelli delicate ed allergiche ai saponi comuni.

PER TUTTI:

- sapone o bagnoschiuma al tè, adatto a pelli sia maschili che femminili stressate ed atoniche, ottimo per le sue proprietà rigeneranti, contiene sostanze antiossidanti che combattono l'invecchiamento cutaneo.
- sapone o bagnoschiuma alle alghe ed alla lattuga: rinfresca, toglie la stanchezza ed il senso di pesantezza dopo una giornata faticosa.





I SALI DA BAGNO

Per chi non deve lavarsi ma vuole semplicemente fare una sosta e concedersi un momento di pausa per rigenerarsi, può farlo non necessariamente andando a letto, ma immergendosi nella vasca con dei sali da bagno; essi hanno un alto potere tonificante e rigenerante.

In commercio esistono sali al sandalo, al caprifoglio, al mughetto ed alla rosa e dato che hanno tutti la stessa funzione, si consiglia di scegliere liberamente la fragranza che più si preferisce.

PRODOTTI DOPO BAGNO

Dopo il bagno è bene approfittare del fatto che la pelle (i cui pori sono stati aperti dal calore dell'acqua) è maggiormente preparata a ricevere tutti i benefici di creme, latti e oli dopobagno.

Ecco i prodotti naturali adatti ad ogni esigenza:

IL TALCO:

Dopo il bagno aiuta ad eliminare l'eccessiva umidità che permane sulla pelle e che a lungo andare può causare reumatismi alle ossa; esso può essere usato anche per assorbire il sudore dei piedi, del torace e della schiena; è opportuno metterlo prima di indossare i calzini o la canottiera.

DEODORANTI:

Il deodorante dopo essersi lavati è fondamentale: in erboristeria potete trovare quello alla menta, adatto a pelli che sudano parecchio; con notevole efficacia contro i cattivi odori, lascia una piacevole sensazione di freschezza; c'è inoltre il deodorante alla salvia adatto a pelli sensibili ed infine quello alla magnolia che non nuoce perché privo di alcool.

Importante: queste tre qualità non bloccano assolutamente il processo naturale di traspirazione, quindi usateli senza problemi.

CREME E LATTI DOPOBAGNO:

Sarebbe bene dopo il bagno, quando i pori della pelle sono ancora dilatati, avere l'abitudine di incrementare il corpo. In questo modo si sfruttano al massimo tutti i benefici che si possono trarre da creme e latti perché questo è il momento più indicato per ricevere le sostanze nutritive di cui la pelle ha bisogno.

Ringiovaniamo la pelle del corpo:

Dopo essersi lavati, usare la crema e l'olio dopobagno al tè ricchi di sostanze antiossidanti, adatti a pelli maschili e femminili.

Idratiamo la pelle del corpo:

Si consiglia dopo il bagno il latte alla propoli, adatto ad entrambi i sessi; conferisce elasticità e morbidezza.

Per pelli molto secche:

Sempre adatto sia per l'uomo che per la donna è l'olio di avocado (spremuta a freddo per mantenere intatte tutte le sue proprietà nutritive); non unto, si assorbe molto velocemente dopo il bagno o la doccia.

Per piedi stanchi:

Crema all'edera con effetto rilassante: combatte il gonfiore ed il senso di pesantezza dei vostri piedi.

Esclusivamente per le signore:

La crema alle alghe aiuta a diminuire la cellulite (bisogna però praticare anche del moto altrimenti da sola non basta): ricca di proprietà e principi naturali, aiuta a riattivare la microcircolazione cutanea nelle cosce.

Per il seno:

Crema all'echinacea ed al ginseng: migliora l'elasticità dei tessuti cutanei, aiuta a "rimpicciolire" le smagliature grosse e ad eliminare quelle piccole.

Per le smagliature del corpo:

La crema all'echinacea, all'equiseto ed al ginseng contrasta le smagliature dell'addome (dopo una gravidanza), dei fianchi e dei glutei, tonifica e rassoda perché ricca di estratti vegetali indicati dalla medicina naturale come propriamente adatti a risolvere questo problema.

LA CURA DEI CAPELLI

Oltre alla cura delle pelle e del nostro corpo, dovremmo prestare attenzione ai capelli che passano spesso in secondo piano: la loro bellezza è importante perché essi sono la "cornice" del nostro volto.

Il sole, lo smog, un'alimentazione errata, tinture, permanenti, è risaputo, li strapazzano ogni giorno ed essi di conseguenza si seccano, si spaccano (le odiose doppie punte) fino a quando proprio stremati cadono.

I capelli andrebbero curati a dovere a cominciare dallo sciampo: esso non andrebbe messo in testa direttamente dalla confezione ma diluito in un bicchiere con poca acqua, piano piano versato sul capo massaggiando con i polpastrelli delle dita; con questa operazione si stimola la circolazione sanguigna della testa che automaticamente favorisce una migliore crescita dei capelli, ritarda la caduta e ne trae di conseguenza beneficio anche il bulbo: più sangue circola, migliore sarà l'ossigenazione di tutto il capello, dalla radice fino alla punta (ovviamente i massaggi vanno eseguiti costantemente ad ogni lavaggio per almeno quattro mesi).

Ricordarsi di sciacquare sempre i capelli (anche solamente con acqua dolce) dopo il bagno al mare o in piscina, per neutralizzare gli effetti nocivi del sale e del cloro.



Molto utile sarebbe anche abituarsi ad usare pettini o spazzole di legno capaci di eliminare l'elettricità dei capelli, fenomeno che li rende assai difficili da "domare".

Se durante l'inverno avete il camino o la stufa accesi, approfittatene per asciugarli al naturale: oltre a risparmiare energia elettrica, eviterete di rovinarli col phon; d'estate invece potete sfruttare il calore del sole.

Oltre a questi consigli cercate sempre di adoperare gli sciampi più adatti alle vostre esigenze e in erboristeria ne troverete per tutti i tipi di capelli:

per quelli secchi e fragili, rovinati dalle tinture c'è lo sciampo all'ortica dioica, molto delicato; li lava senza aggredirli; per i capelli grassi si consiglia lo sciampo alla noce, seboequilibrante, astringente; per coloro che sono affetti da forfora (sia grassa che secca) è ottimo lo sciampo alla propoli che purifica la pelle dalle squame di forfora e ne previene la formazione. Per i lavaggi frequenti e per prevenire la caduta dei capelli c'è lo sciampo al miglio e soia ricco di vitamine A, B1, B2, B6, PP, fosforo, magnesio, ferro, silice, fluoro e manganese. Infine uno sciampo adatto a tutti i tipi di capelli è quello alla menta: profuma eliminando odori sgradevoli e tonifica il cuoio capelluto lasciandovi un senso di freschezza.

INFUSO ALLE ERBE PER CAPELLI:

Toglie i residui alcalini e ridona ai capelli la lucentezza naturale. Occorrono 3 g. per ognuna delle seguenti erbe: camomilla, finocchio, fiori di tiglio, salvia, rosmarino, millefoglie, coda cavallina e ortica.

Procedimento: Mettere tutte le erbe a bollire insieme per 30 minuti. Successivamente filtrare e utilizzare tiepido.

CREMA CURATIVA NATURALE PER CAPELLI:

Mettere le stesse erbe dell'infuso e la stessa quantità (3g.) a macerare in 400 ml. di olio di girasole; lasciare macerare per 1 settimana in un recipiente chiuso ed esposto al sole. Filtrare ed utilizzare l'olio che va conservato al buio. Le stagioni ideali per creare questi prodotti sono la primavera e l'autunno.

SCIAMPO FAI-DA-TE:

Utilizzare una delle seguenti basi schiumogene e detergenti: farina di radice di saponaria, o farina dei frutti macinati di fitolacca oppure farina della corteccia di quillaria.

Procedimento: profumare la base scelta con l'1% di essenza di lavanda o rosmarino. Diluire la base con poca acqua e successivamente applicarla sul cuoio capelluto come uno sciampo tradizionale; al contrario dei normali detergenti questo sciampo naturale non sviluppa alcali che seccano a lungo andare la cute ed i capelli.

OLIO DI OLIVA PER I CAPELLI:

L'olio di oliva è conosciuto ed apprezzato da tempi lontani. Quello extravergine e spremuto a freddo, ricco di clorofilla, è uno straordinario emolliente per pelli secche e disidratate; inoltre è utilizzato come impacco per rinforzare i capelli. Per la sua consistenza appiccicosa e l'odore pungente, è opportuno miscelarlo con olio di macadamia, jojoba o mandorle dolci.

OLIO DI RICINO PER I CAPELLI:

E' un liquido vischioso e incolore. E' ricco di estrogeni vegetali, ed è apprezzato ed utilizzato soprattutto per i capelli: gli impacchi, infatti, conferiscono corpo e lucentezza alla capigliatura. E' opportuno miscelarlo con olio di jojoba o di mandorle dolci.



CONSIGLI.

- 1) Evitate di indossare scarpe o indumenti troppo attillati che vi comprimano impedendo una corretta circolazione del sangue in tutto il corpo.
- 2) Evitare grossi sbalzi di peso causati da diete troppo rigide alternate ad abbuffate di cibo. Cercate sempre di cibarvi in modo limitato e costante.
- 3) Non dimenticate mai che se vi dedicate anche poco tempo ogni giorno, oltre che con voi stessi, starete meglio anche con gli altri!

MICAELA DURANTI