

BEAUTY  
& BODY

L'aroma  
calmante e  
l'azione  
riequilibrante  
fanno della  
lavanda un  
ingrediente  
prezioso per le  
formule più  
rasserenanti della  
cosmetica

# IL FIORE DEL *relax*

**I**n termini tecnici si definisce "fresh and clean". È il trend che dalla scorsa primavera in avanti ha messo al primo posto tra le fragranze più amate quelle che sanno di "pulito" e che proprio per questo comunicano un'immediata sensazione di serenità e benessere. «**In testa, neanche a dirlo, la lavanda, un aroma "antico" e familiare eppure sempre attuale, che conquista per la sua vivace freschezza e per sue straordinarie capacità riequilibranti** che se da un lato hanno un forte effetto calmante dall'altro danno tono e vitalità» commenta la dottoressa Antonella Filippi, fitoterapeuta, esperta di cosmesi naturale a Torino.



## rigenera, illumina e riequilibra

Dal Piemonte alla Liguria fino in Toscana, la lavanda colora i campi con i suoi fiori dal blu al violetto. L'essenza che se ne ricava, da sempre usata in profumeria, trova spazio anche in cosmetica grazie alle sue preziose virtù trattanti. «Quella ad esempio di ridare equilibrio alle pelli miste e grasse che ritrovano purezza e una fresca compattezza» spiega Filippi. La lavanda vanta poi un'azione rigenerante su tutte le pelli, anche sensibili, contrasta l'invecchiamento, regala una fresca luminosità. «Da non dimenticare infine

il suo effetto drenante che nei prodotti per il corpo agisce con efficacia contro gonfiori e cellulite» conclude l'esperta.

**anche per i capelli** Calmante e addolcente, la lavanda è preziosa per una fibra sottile e delicata e un cuoio capelluto sensibile che hanno bisogno della sua azione lenitiva. «Anche i capelli grassi beneficiano dell'effetto riequilibrante e purificante della lavanda» spiega la fitoterapeuta. La ricetta fai da te? «Preparare un infuso con 30 grammi di fiori essiccati lasciati macerare per dieci minuti in acqua bollente e utilizzarlo per sciacquare i capelli» conclude Filippi.



### EFFETTO NINNA NANNA

«Potente riequilibrante del sistema nervoso, la lavanda rilassa e concilia il sonno» spiega l'esperta. «Per notti serene si può declinare la routine di cura di viso e corpo in chiave aromatica e, per un maggior effetto distensivo, massaggiare le tempie, la nuca e il collo, prima di coricarsi, con alcune gocce di olio essenziale di lavanda, diluito in olio di mandorle o di jojoba, o puro da mettere volendo su un dischetto di cotone tenuto sul cuscino» suggerisce l'esperta.



**1** Botanicals Fresh Care Balsamo Districante Lavanda L'Oréal Paris (grande distribuzione, 10,90 euro). **2** Extradelicato e lenitivo, il sapone artigianale Niamh di Vallescura Handmade, è formulato con solo olio di oliva e olio essenziale di lavanda. Per le pelli più sensibili (vallescurahandmade.com, 9 euro) **3** Da Bottega

di LungaVita, Vita-Age Infuso di Fiore di Lavanda in olio corpo (erboristeria, 21,50 euro). **4** Yves Rocher Sapone Rilassante Lavandina e Mora (negozi monomarca, yves-rocher.it, 2,95 euro). **5** Delicato, Biokap Shampoo Doccia Lavanda e Timo Biosline (erboristeria, 12 euro). **6** Garnier Bio Crema Anti-rughe con lavanda e vitamina E (grande distribuzione, 9,95 euro). **7** Nuagemma Body Lotion nutriente con lavanda e olio di nocciolo (naugemma.it, 39 euro).

Alberta Mascherpa

dicembre 2020 • silhouette 115