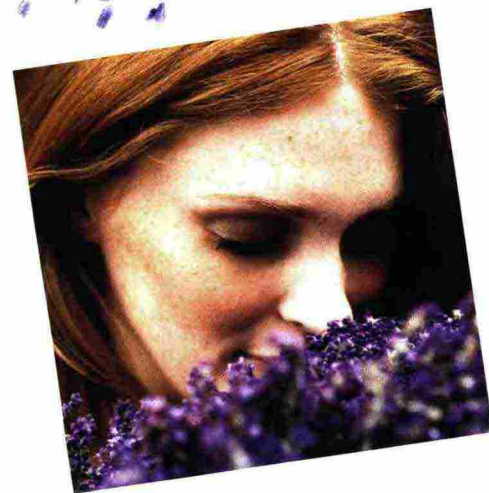


bellezza | *saperne di più*



Servizio di Alberta Mascherpa.



Con la consulenza della dottoressa **Antonella Filippi**, fitoterapeuta, esperta di cosmesi naturale a Torino.

Il suo aroma pulito e familiare ha un che di rassicurante. Se a questo si sommano gli effetti calmanti dei suoi piccoli fiori blu, si ha ben chiaro perché negli ultimi tempi la lavanda sia tornata di gran moda. «Sarà forse perché pur essendo "antico" il suo profumo risulta sempre attuale, ma anche perché in tempi così stressanti è particolarmente gradito tutto quanto aiuti a recuperare serenità, proprio come succede con la lavanda, dal potente effetto riequilibrante che da un lato calma, dall'altro dà tono e vitalità» dice la fitoterapeuta, dottoressa Filippi.

eclettica

lavanda

Con la sua inconfondibile scia aromatica, questo fiore è il **protagonista rilassante** di efficaci formule cosmetiche e di semplici ricette fai da te

Le virtù sono tante

Pensando alla lavanda vengono subito alla mente le colline della Provenza che in estate si tingono di lilla e di blu. «Questo piccolo arbusto è presente allo stato selvatico anche in molte aree della nostra penisola, oltre a essere coltivato in Toscana, Liguria e Piemonte nelle zone dei vecchi vigneti» spiega l'esperta.

Restituisce equilibrio

«Antisettica, leggermente purificante e cicatrizzante, la lavanda aiuta le **pelli miste e grasse** a ritrovare perfezione.

★ Per preparare una lozione tonificante, utile per disinfettare la cute in presenza di piccoli brufoli, si possono versare 100 g di acqua distillata bollente su 30 g di sommità fiorite di lavanda, lasciare in infusione per 10-15 minuti, filtrare e raffreddare» spiega la dottoressa Filippi. Si applica con un dischetto di cotone su viso e collo, lontano dagli occhi.

Rigenera e illumina

«La lavanda vanta un'azione **riparatrice e rivitalizzante** preziosa su tutte le pelli, anche quelle sensibili, e risulta quindi d'aiuto per contrastare i processi di invecchiamento tenendo lontane le rughe» spiega l'esperta.

★ Negli **ansietà** da notte, l'aroma delicato rilassa i tratti e concilia il riposo.

Drena e sgonfia

«Con il suo effetto drenante e disintossicante la lavanda è preziosa per **contrastare i ristagni di liquidi e tossine**, e tenere sotto controllo cuscinetti e pelle a buccia di arancia» continua l'esperta.

★ Scegliere un olio alla lavanda e usarlo per **massaggiare le gambe**, dalle caviglie alle cosce per favorire la circolazione e sgonfiare.

Lenisce il cuoio capelluto

Calmante e addolcente, la lavanda viene in aiuto di una **chioma sottile e delicata**, e di un cuoio capelluto sensibile, che hanno bisogno di una azione lenitiva.

★ «I **capelli grassi** beneficiano in modo particolare della sua azione riequilibrante e purificante» spiega la fitoterapeuta, che suggerisce di preparare un infuso con 30 grammi di fiori essiccati lasciati macerare per 10 minuti in acqua bollente, e di utilizzarlo per sciacquare i capelli.

NELLA VASCA DISTENDE...

Per un bagno rilassante bastano due-tre cucchiaini di sali da bagno alla lavanda.

✓ «Per prepararli si versa un chilo di sale grosso integrale, ricco di oligoelementi e minerali utili alla pelle, e si aggiungono 50 g di fiori essiccati di lavanda più 10-15 gocce di olio essenziale dello stesso fiore, conservando tutto in un luogo fresco e al buio» suggerisce l'esperta.

... ED ESFOLIA LA PELLE

Un ulteriore consiglio è di usare i sali come esfoliante mescolandoli con un cucchiaino di bagnoschiuma, oppure di olio per il corpo e massaggiarli sulla pelle, insistendo nei punti più ruvidi.

→ UNA GOCCIA DI OLIO ESSENZIALE È UTILE PER CALMARE IL PRURITO DOVUTO

USA LA MASCHERA

Si può godere dell'effetto rigenerante e ricompattante della lavanda con una fresca maschera. ✓ «Si mescola un cucchiaino di albume fresco con mezzo cucchiaino di succo di limone e una goccia di olio essenziale di lavanda: si stende sul viso, insistendo con il massaggio sulle zone rugose. La maschera ha un effetto distensivo ed è perfetta prima del trucco, ricordandosi, una volta struccato il viso, di applicare una crema nutriente» suggerisce la dottoressa Filippi.

1. Genea Biocrema Creativa

Da lasciare in posa cinque minuti prima del risciacquo, con lavanda, olio di oliva bio e aloe vera nutre e illumina (salone, capelliercreativa.it, 250 ml, € 36).

2. Biokap Shampoo Doccia Lavanda e Timo Bios Line

Per il 97% naturale, deterge con dolcezza grazie alle proteine del grano che trattano pelle e capelli (erboristeria e farmacia, 200 ml, € 12).

3. Body Lotion Profumata Lavanda e Nocciola Nuagemma

Biocertificata, nutre la pelle con l'olio di nocciola e idrolato e olio essenziale di lavanda (erboristeria, farmacia, nuagemma.it, 200 ml, € 39).

4. Olio da Massaggio all'Arnica e Lavanda Bottega Verde

È ideale per un massaggio distensivo che rilassa dopo l'attività sportiva e concilia il sonno, regalando anche morbidezza alla pelle (negozi monomarca, bottegone.it, 100 ml, € 9,99).

5. Vita-Age Infuso di Fiore di Lavanda in Olio Corpo Bottega di Lungavita

Olio di mandorle dolci e vero fiore di lavanda in un trattamento deliziosamente profumato, che coccola la pelle, rilassa e ritempra la mente (erboristeria, bottegone.it, 150 ml, € 21,50).

6. Crema Notte Anti-Rughe Garnier Bio

Con oli essenziali di lavanda e di jojoba bio ripara, rigenera e calma la pelle, anche la più sensibile (grande distribuzione, 50 ml, € 9,99).

7. Sapone del Mugello Extra Puro Lavanda Ludovico Martelli

Senza conservanti e con il 95% di ingredienti naturali è ideale per proteggere la pelle anche con lavaggi frequenti (profumeria, grande distribuzione, 500 ml, € 2,99).

FATTI UN TONICO

«Macerando 50 grammi di lavanda in mezzo litro di aceto bianco di buona qualità per otto giorni, si ottiene un tonico perfetto per la pulizia delle pelli grasse, soprattutto in zone ricche di ghiandole sebacee, come le spalle» indica la dottoressa Filippi.

Dà la buonanotte

Potente riequilibrante del sistema nervoso, la lavanda **rilassa e concilia il sonno.**

★ «Prima di coricarsi **massaggiare le tempie, la nuca e il collo** con alcune gocce di olio essenziale, puro o diluito in olio di mandorle oppure di jojoba» dice l'esperta. Potete poi usare l'olio a gocce su un fazzoletto da tenere sotto il cuscino.

A UNA PUNTURA DI INSETTI