

## PERCHÈ QUELLO D'OLIVA FA BENÈ AI CAPELLI?

Non solo a tavola. Fonte di sostanze antietà e rigeneranti, l'olio di oliva è perfetto per la beauty routine. «È l'asso nella manica per rinvigorire e dare luminosità alle chiome stressate dal sole», spiega Francesca Di Terlizzi, direttore del centro benessere Vrai Femme di Brescia, «grazie a una maschera a base di olio d'oliva e capperi, da lasciare in posa per 15 minuti avvolgendo i capelli in un foglio di alluminio. Poi, si deterge con lo shampoo e si sciacqua con acqua e limone, per eliminare ogni residuo».



## QUAL È IL PIÙ ADATTO CONTRO ACNE E ARTRITIS?

Estratto dalla bacca dell'arganier, un arbusto originario del sud-est del Marocco, l'olio di argan è utilizzato dalle donne berbere per ammorbidire la pelle inaridita dal sole. Pertanto, è ideale per combattere le smagliature in gravidanza. Dall'inconfondibile profumazione, un mix di noce e mandorla, ha un colore giallo paglierino, ed è ricco di vitamina E. È utile anche per trattare acne, cicatrici, riparare i tessuti cutanei e alleviare i dolori articolari.

## DA DOVE PROVIENE QUELLO USATO NEI SOLARI?

Si ricava dalla noce di un albero polinesiano e contiene una sostanza chiamata Calophyllolide, dalle proprietà antibiotiche, che lo rende un rinforzante del sistema immunitario. È un rigenerante cellulare e per questo motivo combatte la comparsa delle rughe. «Oltre a difendere dai raggi ultravioletti», prosegue l'esperta, «protegge dalle micosi, è indicato per chi ha problemi di circolazione venosa e fragilità capillare, addolcisce irritazioni e screpolature».

## A COSA SERVE L'ESTRATTO DI CAROTA?

Un olio solare è anche quello di carota, ma non va mai applicato puro sulla pelle, perché il suo livello protettivo è molto basso, pari a un SPF 4, sconsigliato anche per i fototipi mediterranei o già abbronzati. Essendo una riserva naturale di vitamina A, retinolo, fosforo, ferro e altri principi attivi funzionali, è ottimo per "ricaricare le batterie" in periodi di stress. Contrasta la collagenasi, cioè la distruzione della struttura epidermica e, nei massaggi, dona sollievo agli strappi muscolari.

## GOCCE D'ORO E DI BENESSERE

Fin dall'antichità gli oli vegetali venivano usati come nutrimento nella cura e nella protezione della pelle. Olivo, argan, noce, iperico e bambù sono le piante più comuni da cui sono estratti gli oli per il benessere e la cura del corpo.

## IL PIÙ EFFICACE PER L'EFFETTO ANTI-ETA?

È l'olio di bambù. Si estrae dall'albero simbolo delle regioni asiatiche, la sua corteccia racchiude preziosi oligoelementi, in particolare il silicio, per remineralizzare la pelle, stimolare la produzione di nuovo collagene e rallentare il processo di invecchiamento. Se fatto macerare in un cocktail di olio di sesamo, argan, carota e riso, l'olio di bambù diventa un vero e proprio elisir di bellezza.

# LISCIA COME L'OLIO BELLA COME IL SOLE

Tutti i segreti degli estratti naturali: da quello ricavato da noci e capperi, alle essenze di argan, iperico e bambù. Da usare per mantenere la pelle giovane e vellutata. Ma non solo...

## PER ERITEMI E SCOTTATURE QUAL È IL MIGLIORE?

Il migliore è l'olio di iperico, che deriva dai fiori gialli di una pianta officinale, l'iperico appunto, o erba di San Giovanni, fatti essiccare al sole e poi immersi per 40 giorni nell'olio di oliva, un processo che gli conferisce una tonalità arancione. Questo olio è considerato un rimedio di primo soccorso, adatto per schiarire le zone iperpigmentate della pelle ed è molto efficace nel lenire scottature ed eritemi. Se assunto per bocca, l'olio di iperico è in grado di calmare gli stati d'ansia.