

# Tutti a tavola!

di Simona Lovati

TRATTAMENTI GOURMET PER MANI E PIEDI

La ricchezza della cucina italiana è una prelibatezza non solo per il palato, ma anche per la pelle. “Rovistando” nella credenza e “spuntando” la lista della spesa, possiamo realizzare rituali golosi per coccolare le nostre estremità tra le mura domestiche, ricreando l'atmosfera di una Spa.

In inverno, arrossamenti, screpolature e pizzicori sono all'ordine del giorno per la pelle delle mani, mentre i piedi presentano ispessimenti e desquamazioni, causati da ripetuti sfregamenti a contatto con le calzature. Per rigenerare la cute in profondità e ripristinare la sua funzione di barriera, che la protegge dalle aggressioni esterne, come il freddo, l'idratazione è il gesto cosmetico fondamentale, alla base di ogni protocollo estetico e benessere. Non dimentichiamoci poi delle unghie, che devono essere accuratamente nutrite e rafforzate. Con la consulenza di **Francesca Di Terlizzi**, responsabile direttivo del centro benessere *Vraie Femmes* di Brescia, vi proponiamo alcune “ricette di bellezza” *low cost*, con ingredienti culinari facilmente reperibili al supermercato o in erboristeria.

## Le mani

**Maniluvio vegetale all'equiseto.** È un bagno fortificante e rinvigorente, che sfrutta le virtù dell'equiseto, una pianta selvatica ricca di minerali - silice, calcio, magnesio e potassio - ideale per riparare i tessuti epidermici e contrastare la fragilità delle unghie. *Preparazione:* lasciare in infusione un cucchiaino di foglie secche di equiseto in una tazza di acqua bollente per dieci minuti. Versare la miscela in una bacinella (facendo attenzione alla temperatura, che non deve essere troppo elevata) e immergere le mani per circa otto minuti. **Impacco “notturno” con uovo, miele e olio di mandorle.** È un composto 100% naturale da lasciare in posa come una maschera per tutta la notte, in grado di dare sollievo alla cute screpolata delle mani, grazie alle proprietà nutrienti del tuorlo d'uovo, addolcenti del miele ed elasticizzanti dell'olio di mandorle. *Preparazione:* mescolare un tuorlo d'uovo, un cucchiaino di olio di mandorle (o semi di lino) e miele non raffinato. Massaggiare su mani e unghie la sera prima di coricarsi, indossare un paio di guanti di cotone e lasciare

agire durante il sonno. Al mattino, togliere i guanti e risciacquare con acqua.

**Maschera all'olio extravergine di oliva.** Salutare per l'organismo e ottimo per la pelle, l'olio d'oliva è l'ingrediente protagonista di una maschera anti-secchezza. *Preparazione:* amalgamare un cucchiaino di extravergine di oliva, due cucchiaini di miele, un tuorlo d'uovo e applicare il composto sulle mani, lasciandolo in posa per dieci minuti, coperto da una garza e avvolto nella pellicola trasparente.

**Maschera anti-geloni.** È ideale per combattere il freddo, favorire la circolazione sanguigna e sciogliere le dita intorpidite.

*Preparazione:* grattugiare una patata e una carota, aggiungere due cucchiaini di argilla per cataplasmi e dell'olio di oliva. Stendere sulle mani, avvolgere il mélange in una foglia di cavolo e fare agire per quindici minuti.

## L'automassaggio

Per migliorare e facilitare la penetrazione degli attivi nella pelle, ma anche per alleviare le tensioni a livello articolare, il massaggio è il valore aggiunto di ogni trattamento. La mano, come il piede, presenta dei punti riflessi, che corrispondono ad altrettanti organi corporei:

- pollice = polmone
- indice = intestino crasso
- medio = genitali
- anulare = circolazione linfatica
- mignolo = cuore

## Esecuzione

Intingere il pollice nell'olio di germe di grano, ad azione emolliente, lenitiva e antiossidante, ed eseguire movimenti di sfioramento sul dorso della mano, compresi dita e polso, massaggiando anche tra i solchi interdigitali. Successivamente, praticare delicate manovre circolari sulle dita, una a una, dalla prima all'ultima falange, per favorire la circolazione. Ripetere i medesimi gesti delicati sul palmo, insistendo particolarmente sui monti della Luna e di Venere, piccoli fasci muscolari che si trovano rispettivamente alla base del mignolo e del pollice. “Sciogliere” le dita e ripetere sull'altra mano.

Per rigenerare la cute in profondità e ripristinare la sua funzione di barriera, che la protegge dalle aggressioni esterne, come il freddo, l'idratazione è il gesto cosmetico fondamentale, alla base di ogni protocollo estetico e benessere.

## I piedi

Come abbiamo spesso ricordato su queste pagine, i nostri piedi sono una parte del corpo di primaria importanza. Sono la sede di molte terminazioni nervose e hanno il compito di sostenerci nei movimenti durante tutto il corso della giornata. Pertanto, non "abbandoniamoli" rinchiusi in scarpe troppo strette e calze in materiale sintetico, che ne impediscono la naturale traspirazione, e prendiamoci cura del loro benessere.

**Pediluvio distensivo.** La sera dedichiamo un bagno rilassante con aroma e cromoterapia alle nostre estremità. *Preparazione:* in una bacinella di acqua tiepida fare fluttuare alcuni petali di fiori - rose, margherite oppure orchidee - aggiungere tre cucchiaini di sali del Mar Morto, per un effetto depurativo e drenante, e alcune gocce di olio essenziale di palma rosa (noto anche come geranio indiano), dalle proprietà antibatteriche e antisettiche. Per sfruttare i benefici della cromoterapia (rosso, verde, blu e giallo), sciogliere nell'acqua un pizzico di colorante per dolci.

**Esfoliazione con zucchero di canna.** Il gommage, da eseguire una volta la settimana, è un alleato indispensabile per restituire morbidezza e idratazione alla cute secca e ispessita dei piedi. *Preparazione:* frantumare della crusca, unirla allo zucchero di canna e aromatizzare con oli essenziali, acquistabili in erboristeria, per esempio, l'OE di mirra, che si estrae da un arbusto e possiede virtù calmanti, riscaldanti e armonizzanti, oppure di nardo, derivato dalle radici di una pianta da fiori simile alla valeriana, ad azione rigenerante. Massaggiare il composto ottenuto su tutto il piede, insistendo sulle zone più ruvide, e sciacquare i residui.

**Maschera di latte e riso.** Per restituire alla cute il giusto livello di idratazione dopo la fase di esfoliazione, ecco la ricetta di una maschera dolce e profumata. *Preparazione:* mescolare in parti uguali un po' di latte, miele e zucchero, aggiungere il riso crudo frullato, ad azione purificante e calmante, al quale sono stati amalgamati in precedenza il burro di karité, emolliente e lenitivo, e l'olio di mandorle, elasticizzante e cicatrizzante.

**Impacco caldo con salviettine aromatizzate.** Secondo l'effetto che si desidera ottenere, scegliere un olio essenziale e imbibire delle salviettine calde (per esempio, l'OE di gelsomino è ottimo per alleviare le tensioni articolari, mentre quello di menta possiede virtù energizzanti e rinfrescanti). Applicandole sul piede, anche corpo e mente si libereranno da ansia, stress e stanchezza.

### L'automassaggio

La riflessologia plantare è un'antica disciplina della medicina tradizionale cinese. L'obiettivo della tecnica è dare comfort ai piedi e trattare le problematiche di tutti gli organi corporei, massaggiando i loro punti riflessi situati sulla pianta e sulle dita. Per una seduta efficace è necessario rivolgersi a professionisti esperti in materia, ma anche a casa è possibile apportare sollievo alle estremità affaticate, e di conseguenza a tutto il corpo, grazie a un massaggio a base di burro di ghee chiarificato (derivato dal burro da cucina non salato e riscaldato per eliminare la parte acquosa) associato a un'essenza rilassante di sandalo, eseguendo delicate manovre di pressione sulle zone più indolenzite.