NATURAL style

. 220 MENSILE - OTTOBRE 2021 2,50 EURO

Angelina JOLIE

SALVARE LE API CI SALVERÀ

Benessere

ANTIBIOTICI
NE ABUSIAMO?

DIETA VEGETARIANA
GLI ERRORI DA EVITARE

Bellezza

CAPELLI DA SOGNO
RIGENERALI CON OLI, ERBE, HENNÉ

Viaggi

NATURA E GUSTO
9 RESORT DI CHARME

Acquisti eco

LA MODA BUONA
IN 4 TENDENZE

AUTO ELETTRICA
MODELLI E RICARICA: COME ORIENTARSI

Rituali d'autunno

FOLIAGE I BOSCHI PIÙ BELLI DELLE ALPI
CASTAGNE RICETTE DOLCI E SALATE
BULBI TULIPANI, CROCHI, NARCISI: INTERRALI ORA

ISSN 1723 2724
10220 >
9 771723 272005

CAIRO EDITORE

OLEA EUROPAEA

Un tesoro extra vergine

A seconda della "frazione" usata, l'olio di oliva agisce come antietà, emolliente o nutriente. Non solo per viso e corpo, ma anche per i capelli

di **SABRINA BOTTONE**

Matrone romane, principesse egizie, dee greche: tutte lo usavano per nutrire la pelle, le unghie, i capelli. Gli atleti ellenici lo ricevevano come trofeo in preziose anfore, mentre una fiala, donata dalla dea Atena a Ulisse, lo rese ancora più forte e prestante. Dietro le tante leggende, una sola verità: l'olio d'oliva, da sempre, è il primo alleato di salute e bellezza. Ottenuto dalla spremitura a freddo della polpa delle olive dell'*Olea europaea* è ricco di acido oleico e linoleico, vitamina E, fenoli, clorofilla e squalene. E, dal momento che agisce a livello cardiovascolare, abbassa il colesterolo e favorisce la digestione, rappresenta uno degli alimenti più importanti della dieta mediterranea (ne bastano tre cucchiai al giorno, meglio se a crudo, per assorbirne le proprietà).

ORO LIQUIDO SULLA PELLE

In cosmesi l'olio d'oliva è un ingrediente tra i più versatili: nutre la cute secca e irritata, le punte dei capelli, le ciglia, le labbra, le cuticole. Massaggiato sul cuoio capelluto previene la forfora e le desquamazioni. Di notte, come impacco, rigenera le lunghezze opache e sfibrate. Abbinato al sale marino è un formidabile scrub che riattiva anche la circolazione, mentre accostato al limone sbianca. «Rallenta l'invecchiamento dato dai radicali liberi, grazie alla forte azione antiossidante, e ristabilisce il film idrolipidico epidermico», spiega Andrea Righetti, cosmetologo e farmacista a Modena. «Dalle foglie dell'ulivo, poi, si estrae l'oleuropeina (*Olea Europaea Leaf Cell extract*, cercala sull'Inci, ovvero la lista degli ingredienti, del tuo prodotto), che favorisce la cicatrizzazione ed è lenitiva, antinfiammatoria e ripara dai danni dei raggi solari, oltre a prevenire la comparsa di macchie».

Nei detergenti come saponi, struccanti e shampoo si trovano le frazioni di olio d'oliva saponificato (*Sodium Olivate*), mentre negli idratanti, nei balsami e negli oli per capelli è presente la frazione insaponificabile (*Olea Europaea Fruit Oil*), la parte antiossidante e nutriente.

Lisci come seta

Per lucidare e rendere morbidi i capelli prova l'impacco all'olio di oliva, da lasciare agire mezz'ora o, meglio ancora, tutta la notte. Procurati dell'olio di jojoba e versane 30 ml in una ciotola, unisci 20 ml di olio d'oliva evo e 5 gocce di olio essenziale di rosmarino. Al termine lava e risciacqua bene la testa per eliminare tutti i residui.

FRESCHI DI SPREMITURA

1. Passepartout per viso, corpo e capelli vegan, Universal Cream N.A.E. (14,06 euro).
2. Panetto detergente artigianale, Sapone Olio Essenziale L'Artigiana del Naturale (3 euro).
3. Abbina olio ligure e burro di karité, Stick Labbra Emolliente Fratelli Carli (9,90 euro).
4. Blend di oli bio di origine umbra come il brand, Olio Corpo Oro di Spello (25 euro).
5. È ricca in vitamine E e B5, Crema per le Mani e le Unghie L'Erbolario Lodi (9,90 euro).
6. Con lavanda di Provenza, Sapone Vegetale Olio di Oliva Fragonard (10 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images