

NATURAL

N. 223 MENSILE - GENNAIO 2022 - 2,50 EURO

style

ELISA
SEDNAOUI

NO BOTOX, NO BULLI:
I MIEI PROPOSITI
PER L'ANNO NUOVO

BENESSERE

ARIA INQUINATA
E ALLERGIE: COME
PROTEGGERSI

LE PIANTE
ANTISMOG
DA CASA
E DA GIARDINO

BELLEZZA

EFFETTO NOTTE
SULLA PELLE

OROSCOPO
2022

MENU
DALLA PASTA
AL TIRAMISÙ:
RICETTE
ANTIETÀ

MODA
UPCYCLE!
IL NUOVO
LUSSO
È L'USATO
RIGENERATO

VIAGGI
LE CITTÀ PIÙ
VERDI D'ITALIA

**Ricomincia
da te**

- GLI ESAMI E LE VISITE DA NON RINVIARE PIÙ
- SEI MASSAGGI PER RITROVARE LA CALMA
- TRA EMOZIONI E RICORDI: DECIFRA I TUOI SOGNI




CARROT EDITORE

CONIFERE

Balsamo sempreverde

Oli, resine, trucioli: non c'è parte di pino e abete che non si usi in cosmesi. Merito delle doti lenitive, aromaterapiche e rilassanti. Per corpo e mente

di **SABRINA BOTTONE**

Aldobbatì di palline, stelle e lucine illuminano da sempre le feste. Una tradizione che arriva dal profondo Nord, dai vichinghi e ancor prima dai celti, che decoravano pini e abeti in occasione del Solstizio d'inverno, così come i romani usavano i rami di pino durante le Calende di gennaio. Ma basta entrare in un bosco per capire il loro potere: il profumo di resina fa subito ritrovare la calma.

Abete e pino appartengono alla stessa famiglia delle conifere e al genere pinacee, ma si differenziano per la forma degli aghi: appiattiti nel primo, dalla sezione a rombo nel secondo. Diverse anche le pigne, che crescono erette nell'abete, cascanti sui rami del pino.

I POTERI DEL BOSCO

«Dall'abete bianco che cresce in Trentino si ricava un olio essenziale - non bio ma eco perché spontaneo, non coltivato - che tonifica e purifica pelle e capelli grassi e con forfora, mentre quello estratto dal pino mugo e silvestre, più intenso e balsamico, trova impiego nelle maschere viso purificanti e antibatteriche», spiega Andrea Righetti, farmacista e cosmetologo a Modena.

Ciò che più conta è, tuttavia, l'aspetto aromaterapico e curativo: oli essenziali e resine, prodotti per "guarire" le lesioni della corteccia, hanno proprietà espettoranti, balsamiche, antinfiammatorie utili a migliorare il respiro, calmare tosse e raffreddore, alleviare reumatismi e dolori articolari o infondere benessere tra le mura di casa.

Molto interessante anche l'olio di pino cembro o cirmolo, calmante, purificante e antivirale. È sufficiente versarne qualche goccia nei termosifoni, nei diffusori elettrici, nell'acqua della vasca o in una bacinella per un suffumigio, per sentirsi subito meglio.

Inoltre i trucioli del legno, scartati da mobili e strumenti musicali, favoriscono un abbassamento della frequenza cardiaca, migliorano sonno e recupero energetico. Non a caso centri benessere e alberghi ne fanno largo uso per realizzare cuscini, materassini o intere stanze.



Rilassamento in forma liquida

Prepara un bagno caldo e profumato per distendere la muscolatura e allontanare lo stress. Nella vasca colma di acqua calda versa una tazza da tè di bicarbonato, una tazza di amido (riso, mais o fecola), una mezza tazza di acido citrico. Aggiungi 5-10 ml di olio di mandorla dolce e 10 gocce di olio essenziale di cirmolo.

IL RESPIRO DEGLI EVERGREEN

1. Abete bianco e abete siberiano si uniscono nel detergente corpo bio, Gel Doccia Aroma Shower Harmony Weleda (9,40 euro).
2. L'olio essenziale di aghi di pino infonde una piacevole sensazione di calore, Olio da Bagno Benessere Dr. Hauschka (8,90 euro).
3. Radice di tarassaco e abete rosso per difendere da smog e sole, Fluido Protettivo Spf 50 Blue Defence Dolomia (38 euro).
4. Priva di alcol e dalla formula vegana la fragranza dagli accenti balsamici, Pino e Vetiver Brumée (50 euro).
5. Accordi boschivi e fumé per la candela in edizione limitata, Sapi Diptyque (37 euro).