

solo  
1€

*Cristiana  
Capotondi*

**OGNI DONNA È LIBERA  
DI DECIDERE SE VUOL  
DIVENTARE MAMMA**

**JAKE GYLLENHAAL**  
ASCOLTO L'ISTINTO E  
SO CHE MI GUIDERÀ  
VERSO LA DONNA GIUSTA

**SABINA GUZZANTI**  
FINCHÉ C'È SATIRA  
C'È DEMOCRAZIA

**JEAN-PAUL BELMONDO**  
A UNA SIMPATICA  
CANAGLIA TUTTO  
È CONCESSO

**ALICIA VIKANDER E  
MICHAEL FASSBENDER**  
COM'È ROMANTICO  
AMARSI SUL SET

N.38 settimanale 21 settembre 2016 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE  
MI HA DATO FUOCO URLANDO:  
"TI UCCIDO PERCHÉ NON  
POSSO AVERTI"**

*Moda*  
COUNTRY STYLE

*Beauty*

**FAI FELICE  
LA TUA PELLE  
CON LE ERBE  
DELL'ORTO**

**VIAGGI  
DALLA LIGURIA ALLA CROAZIA  
ITINERARI IN BICICLETTA**

*la crono  
dieta*

**PUOI MANGIARE CIÒ CHE VUOI  
MA DEVI FARLO ALL'ORA GIUSTA**

ISSN 2280 - 773X



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

# Scopri le virtù di erbe e piante dell'orto che fanno felice la tua pelle

*Fragranze che profumano di pomodoro o basilico, detergenti a base di borragine o ravanello. E tanti oli essenziali ricavati da aromi e frutti. Si chiama agribeauty la tendenza cosmetica che sceglie i suoi ingredienti nella natura "domestica". Sono tutti ricchi di preziose proprietà, sanno di buono e cancellano lo stress cittadino*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI MARZIA NICOLINI

**R**osmarino, alloro, salvia, basilico. Ma anche lavanda, pere, more, pomodori, rabarbaro, mele cotogne. Piante e ortaggi diventano il nuovo tema della bellezza. Mentre la vita odierna si gioca senza sosta tra ufficio e casa, in città spesso rumorose e inquinate, l'invito profumato della campagna si fa sempre più allettante. L'hanno capito bene gli esperti di marketing e le case cosmetiche che, nelle loro ultime collezioni, si sono orientati con decisione verso gli ingredienti più genuini della natura addomesticata, facendosi ispirare dall'idea di un fantastico herbarium. E tu sei pronta a tuffarti nella freschezza odorosa dei campi e a perderti tra lunghi filari di alberi da frutto?

## SEGUI IL RICHIAMO DELLA NATURA

«Tutte le erbe possiedono preziose proprietà e, se selvatiche o comunque trattate con rispetto, conservano al meglio i loro principi attivi, con una concentrazione nettamente superiore di quelle provenienti da coltivazioni di massa». A parlare è il francese Marc Mességué, una lunga esperienza nel campo della fitoterapia e dell'erboristica, guru del Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio. «Frutti ed erbe aromatiche sono diventati un must per la cosmesi, anche perché evocano emozioni positive. Il loro profumo riporta i sensi al ricordo dell'infanzia, al primo eccitante contatto con la natura. Non a caso fioccano le proposte di trattamenti di bellezza e benessere che contengono materie prime naturali o rimandano a fragranze di fiori, piante e frutti dell'orto impresse nella ▶

memoria olfattiva di molti di noi». Una sorta di ricerca del tempo perduto attraverso gli odori che, come scriveva Proust, sopravvivono alla distruzione e al dissolvimento di cose e persone, persistenti e fedeli a reggere l'immensa struttura del ricordo.

### ECCO QUALI PIANTE TI RISTORANO

Dimmi che pianta scegli e ti dirò che benefici ne avrai. Funziona così nel mondo vegetale, ciascuna specie riserva determinate promesse e non ci si può sbagliare. A spiegare alcune delle più apprezzate è sempre Marc Mességué. «Il rosmarino è un antisettico naturale, perfetto per proteggere l'organismo dai raffreddori, ma anche per favorire la digestione. La salvia, invece, sostiene le donne in fase di pre e menopausa, rivelandosi utile per migliorare la circolazione sanguigna. La menta vanta diverse sotto-famiglie, ma in generale è consigliata per le sue virtù digestive e rinfrescanti. Il basilico, con il suo profumo così fresco e pungente, ha un'azione calmante ideale per le persone più stressate. Impossibile, poi, non citare la lavanda, evergreen dell'aromaterapia: la sua capacità di rilassare i sensi e favorire la distensione mentale la rende adatta anche in casi di insonnia e depressione. Ma se dici orto pensi ai pomodori, che privati della buccia sono dei potenti antiossidanti, mentre il rabarbaro ha qualità depurative per tutto l'organismo ed è indicato per gli intestini pigri. Ancora l'alloro è rinfrescante e antisettico, e le pere, uno dei frutti più diffusi negli orti italiani, sono ricchissime in potassio e contribuiscono a riequilibrare il livello di zuccheri nel sangue».

### IL POTERE DELLE EMOZIONI GREEN

È una rivincita degli erboristi del passato. Ne è fermamente convinta Daniela Villa, cofondatrice della casa erboristica L'Erbolario. «La moderna scienza cosmetica ha confermato le loro intuizioni. La verità è che erbe spontanee, piccoli frutti e ortaggi racchiudono principi attivi preziosi per la bellezza di pelle e capelli. Antiossidanti, idratanti, protettivi, nutrienti, tonificanti, rimineralizzanti, i nostri amici vegetali si fanno davvero in quattro per preservare ed evidenziare la nostra salute, rallentando con dolcezza i segni d'invecchiamento. Non a caso le loro virtù sono oggi riscoperte anche nell'ambito alimentare, sempre più votato al vegetale, al biologico e alla filiera cortissima a chilometro zero». L'ipotesi del nesso tra vite sempre più stressate e richiamo sempre più intenso alla semplicità della campagna, dei prati, delle coltivazioni non pare poi così



1. Sa di erbe selvatiche e foglie di pomodoro il jus concentrato molto persistente, Eau De Campagne Sisley (76,50 euro).
2. Eco chic la fragranza limited edition alla lavanda di Grasse, iris e spezie, Bucoliques de Provence L'Artisan Parfumeur (98 euro).
3. Il basilico regala una nota insolita all'acqua di colonia di ispirazione british, Cologne Basil & Neroli Jo Malone (52 euro).
4. Crea un connubio naturale tra rosmarino e lavanda, Acqua di Colonia Blue Lavender Acqua Kappa (50 euro).
5. Sa di buono come un prato fiorito a giugno, Lavanda Acqua di Profumo L'Erbolario (16 euro).



azzardato. «Il potere straordinario delle fragranze agresti? Ciascuna riesce a evocare sensazioni e stati d'animo molto diversi tra loro, componendo una sorta di mappatura emotiva. Per esempio, il profumo delle fragoline di bosco ci farà tornare immediatamente bambini, mentre lo zenzero ci riporterà alla mente un'emozione esotica eccitante». Necessità di immergersi in un confortante mondo verde parallelo? «Non a caso, tanti nomi di erbe spontanee, frutta e ortaggi suggeriscono un rassicurante legame col passato, a dispetto della loro presenza in ricette assolutamente innovative», conferma Daniela Villa. Anche questo ha il suo peso nelle scelte beauty delle consumatrici di oggi che, perennemente sull'orlo di una crisi di nervi, trovano sollievo in questo universo bucolico, capace di trasportare in un contesto quasi idilliaco che fa sognare. ▶