

*natural*  
**WELLNESS**

# CURE GREEN PER IL PIANETA PELLE

mantieni la cute sana e in equilibrio

*Cocco e ribes, terre vulcaniche e kefir,  
fanghi, bagni e liman delle saline.  
Gli specialisti spiegano come e perché  
funzionano i rimedi dolci contro i danni  
più comuni: rossori, pruriti, acne,  
dermatiti, desquamazioni, psoriasi*

DI ROSSELLA BRIGANTI

**D**ue metri quadrati di superficie e un peso che va dai cinque ai sette chili. È la pelle, il nostro meraviglioso mantello cutaneo che rappresenta l'organo più esteso. Perché molte sono le sue funzioni: interfacciarsi con il mondo e proteggerci dalle aggressioni esterne, smaltire il carico di tossine endogene, regolare la temperatura corporea e regalarci splendide sensazioni tattili. A volte, però, il nostro mantello non è sempre integro e liscio come la seta. Specie dopo le feste di Natale, quando emergono a fior di pelle i segni di cenoni off limits, brindisi, torroncini al cioccolato e un mare di dolciumi fuori pasto. Se poi si aggiunge il fatto che in inverno la pelle, sommersa com'è da sciarpe e piumini (e mascherine), non "respira", ecco comparire brufoletti e impurità, o strani eczemi di origine sconosciuta. Ovvero piccole aree arrossate, con vescicole che procurano prurito e desquamazione. Per non parlare di chi soffre di lievi forme di psoriasi e proprio ►



Andoni & Arantxa

174644

## natural WELLNESS CURE GREEN PER IL PIANETA PELLE

in questo periodo, lontano dal sole e dalla vita all'aria aperta, vede riacutizzarsi i sintomi: chiazze rosse ricoperte da squame argentate che spuntano sui gomiti, sulle ginocchia o sul cuoio capelluto.

Come purificare in profondità il nostro manto cutaneo, senza ricorrere alle cure strong dei farmaci? Quali sono i rimedi della natura per fare pace con lo specchio, lenire secchezza e prurito e "togliere il cappotto" alla pelle? «Premesso che ogni dermatite esige una diagnosi da parte del dermatologo, è importante sapere che non è sempre necessario assumere scatole di medicine», dice la dottoressa Erika Cristiana Schmitt, dermatologa esperta in omeopatia e fitoterapia a Milano. «Nelle forme lievi-moderate, riempirsi di antibiotici, cortisonici o anticorpi monoclonali, prescritti per la psoriasi e la dermatite atopica con grande facilità, comporta sempre degli effetti collaterali. E anche l'isotretinoina, derivata dell'acido retinoico e prescritta con eccessiva disinvoltura per curare l'acne, è un farmaco pesante: innanzitutto è teratogena (provoca malformazione al feto) e va sempre assunta con un metodo anti-concezionale. Poi, causa secchezza della pelle, della bocca e degli occhi e, affaticando fegato e reni, può dare un transitorio aumento delle transaminasi». Puntare sui rimedi green, invece, offre un valido assist senza il rischio di incappare nella rete di reazioni avverse. L'importante è iniziare la "bonifica del terreno" da dentro, con gli integratori adatti a riequilibrare il pianeta-pelle.

### PIANTE, SPEZIE, OLI: INTERIOR TREATMENT

Se brufoli e punti neri sono il tuo tormentone, punta sulla curcuma, la spezia protagonista della medicina ayurvedica. «Merito del suo principio attivo, la curcumina, che ha una potente azione antinfiammatoria e antibiotica a largo spettro», spiega il professor Salvatore Bardaro, docente di Medicina integrata all'Università di Siena e Pavia. «Puoi assumere tutte le mattine un cucchiaino di curcuma in polvere, mescolata con un po' d'acqua e un pizzico di pepe nero per aumentarne

la biodisponibilità, cioè la sua assimilazione da parte dell'organismo. Oppure, se non ami i sapori piccanti, puoi prendere delle compresse di estratto secco di curcuma titolato in curcumina al 95 per cento: garantisce un'alta concentrazione di principio attivo, purché sia sempre associato alla piperina o veicolato da nanoparticelle, come i liposomi o le micelle, che lo rendono biodisponibile. Altre molecole naturali amiche per la pelle, ideali per chi soffre di dermatite atopica e psoriasi, sono i grassi Omega3 Epa e Dha. Riattivano dall'interno la produzione di ceramidi, i lipidi cutanei responsabili della coesione tra le cellule. Sono, quindi, utili per reintegrare il film idrolipidico e hanno un effetto antinfiammatorio e immunoregolatore. Importante, quest'ultimo, soprattutto per la psoriasi che è causata da una disregolazione del sistema immunitario, responsabile del turn-over accelerato dei cheratinociti».

### OMEGA3 VEGANI E CORTISONE NATURALE

Esistono centinaia di integratori a base di acidi grassi estratti dal pesce, ma se sei vegana o vegetariana puoi optare per quelli di origine vegetale. «Buona fonte sono l'olio di enotera, una pianta erbacea alta fino a 150 metri, l'olio di borragine e quello di ribes», suggerisce la dottoressa Schmitt. «I primi due sono ricchissimi di Omega3, nonché di Omega6 (il cosiddetto Gla, l'acido gamma-linolenico) e Omega9 (acido oleico): tutti grassi essenziali per costituire i fosfolipidi delle membrane cellulari. Prevengono secchezza e desquamazione, e aiutano a combattere il prurito. Quanto all'olio di ribes, vero toccasana per dermatite atopica e psoriasi, si trova in gellule (capsule in gelatina) da ingerire con un sorso d'acqua o sotto forma di tintura madre (30 gocce due volte al giorno). Per il suo calibrato apporto di acidi grassi, bioflavonoidi e glicosidi, è definito il "cortisone naturale": vanta, infatti, un'azione antinfiammatoria e antistaminica paragonabile a quella dei farmaci cortisonici. È quindi prezioso per contrastare sia la cascata di citochine pro-infiammatorie sia gli effetti ►

### PROBIOTICI

#### Fai incetta di batteri buoni

«Riequilibrano il microbiota intestinale, che è in costante dialogo con quello cutaneo», dice la dottoressa Erika Schmitt. «Se la flora intestinale è in disordine, infatti, la pelle ne risente subito registrando, come un sensibile sismografo, tutti gli squilibri interni. Per questo, oltre a seguire una dieta priva di snack e merendine, insaccati, piatti pronti precotti e inscatolati e ricca di carboidrati integrali, legumi e verdura fresca, può essere utile fare un paio di cicli all'anno con alcuni probiotici che gli studi scientifici hanno dimostrato essere particolarmente utili per la pelle: il *Lactobacillus acidophilus* e il *L. rhamnosus*, il *Bifidobacterium longum* e il *B. animalis*, nonché il *Saccharomyces Boulardii*».

### CURE TERMALI

#### Paga il Servizio sanitario

• **Terme di Comano (Trento)**  
Le acque bicarbonato-calcio-magnesio giovano a psoriasi e dermatite atopica. Gli studi dimostrano diminuzione di prurito e arrossamento anche a distanza di 3-4 mesi dal ciclo di cure: 12 sedute di balneoterapia in convenzione con il SSN, previa impegnativa del medico di base.

• **Cervia (Ravenna)**  
Fangoterapia con il liman, un fango ricco di principi attivi formato dalla sedimentazione di sali minerali, mucillagini e microrganismi sul fondo delle Saline. La concentrazione di sali, 4 volte superiore all'acqua di mare, ha virtù antinfiammatorie, antiossidanti, va applicato a 40° gradi e lasciato agire 20 minuti.

## natural WELLNESS CURE GREEN PER IL PIANETA PELLE

dell'istamina, la sostanza liberata dai soggetti allergici, affetti di eczemi cutanei che compaiono da un giorno all'altro senza una ragione apparente». L'importante è rispettare la posologia riportata sulla confezione e non assumere gli integratori sempre, ma a cicli di otto settimane con intervalli di 4-5 mesi.

### MASCHERE, CREME, IMPACCHI ANTI ACNE

Contro quella giovanile, la pelle seborroica e impura un "evergreen", intramontabile perché molto efficace, è l'argilla verde ventilata. «Va esposta 4-5 giorni all'aria aperta e al pallido sole invernale per caricarla energeticamente», suggerisce Rosa Granzotto, naturopata e docente di aromaterapia a Solferino (Mantova). «Si versano tre cucchiaini di argilla in una tazza e si aggiungono 4 gocce di olio essenziale di Cajeput, insieme a un cucchiaino di acqua distillata di rose priva di alcol. Si mescola fino a formare una pappe omogenea e si applica la maschera sul viso fino a quando l'argilla non si essicca». Volendo, l'olio di Cajeput può essere alternato a quello di tea tree, anch'esso dalle proprietà dermopurificanti e antibatteriche.

Un'altra maschera anti acne, da inserire nella beauty-routine un paio di volte alla settimana, è quella che sfrutta le proprietà esfolianti e sebo-regolatrici dell'acido salicilico. «Si prepara un decotto facendo sobbollire per dieci minuti in 150 ml di acqua due cucchiaini di corteccia di salice bianco, reperibile in erboristeria. Si filtra, si aggiunge un cucchiaino di kefir e un po' di succo di cetriolo o di lime», suggerisce Erika Schmitt. «Il composto, che risulta piuttosto liquido, va applicato sul viso con delle garze e lasciato in posa un quarto d'ora. La salicina presente nella corteccia viene trasformata dal nostro organismo in acido salicilico, il kefir apporta lattobacilli pronti a riequilibrare il pH cutaneo, mentre cetriolo e lime vantano proprietà astringenti».

«Quanto alle creme fai da te, puoi acquistare in farmacia un vasetto da 50 ml di crema-base cosiddetta "magra" (formula definita "olio in acqua" perché a basso contenuto di lipidi) e aggiungere tre gocce

di olio essenziale di rosmarino e tre di lavanda vera, rigorosamente biologici», prosegue Rosa Granzotto. «Entrambe le essenze aiutano a tenere sotto controllo la secrezione sebacea, inibendo il *Propionibacterium acnes*, che può vivere e proliferare sulla cute e causare oltre all'acne diversi disturbi».

### COCCO, SALICE E CATRAME NORVEGESE

Le inedite ricette naturali funzionano anche per curare la secchezza cutanea che caratterizza la dermatite atopica e la psoriasi. «Dopo la doccia, effettuata con un olio da bagno privo di tensioattivi schiumogeni, si massaggia la pelle con del purissimo olio di cocco (in caso di rossore e prurito) o con dell'olio di sesamo, se prevale la componente desquamativa, con la classica "forforina" a fior di pelle», dice Erika Schmitt. Potenziano la loro azione anche le perle gelatinose di ribes nero e di vitamina E, un ottimo riepitelizzante: si aprono e si versa il loro contenuto oleoso direttamente sulla pelle, massaggiando fino a completo assorbimento. «Quanto alla psoriasi, gli impacchi con la corteccia di salice bianco sono il top: agiscono come un peeling che rimuove dolcemente il tappeto di cellule morte, levigando placche e ispessimenti cutanei», prosegue la dermatologa. «Preziosi alleati si rivelano inoltre i sali del Mar Morto, da aggiungere nella vasca da bagno, gli omonimi fanghi da applicare sulle zone interessate o, meglio ancora, gli impacchi a base di catrame norvegese. Si tratta di un catrame di origine vegetale (attenzione: non minerale, e perciò con un odore decisamente più gradevole), estratto dal legno di pini, abeti, betulle o faggi. Si acquista on line in comodi barattoloni e si applica, prima di andare a dormire, sulle lesioni psoriasiche grazie alla tecnica del "sacco-lenzuolo". Ovvero scampoli di vecchie lenzuola o federe, fissate da un nastro, che ricoprono l'impiastrico di catrame, precedentemente avvolto da una pellicola trasparente per evitare di sporcare il letto. Così l'impacco agisce per tutta la notte e, al mattino, le squame argentate si staccano da sole. 🍃

### BENTONITE Polvere buona del vulcano

Leviga, purifica, uniforma, protegge. È la bentonite, il fango argilloso superdetox, indicato per ogni forma di dermatite. Composto soprattutto da calcio, sodio e montmorillonite (un fillosilicato di alluminio e magnesio), si forma nei terreni vulcanici e si presta a maschere per il viso e peeling-corpo, anche estesi. Per esfoliare e detossinare la cute in profondità, l'importante è utilizzarla in modo corretto. Va sempre fatta rigonfiare, mescolando una parte di bentonite con dieci parti di acqua e lasciando agire il composto per 12 ore. Poi si stende con un pennello e si lascia in posa fino a quando si secca. Quindi si rimuove con una spugnetta imbevuta di acqua tiepida: la tua pelle ti ringrazierà. Si trova in erboristeria.

### MARSALA: SALE DOP In Sicilia come sul Mar Morto

Efficace contro psoriasi e dermatite atopica. «Evapora dall'acqua madre delle saline», spiega Serena Belli, responsabile della Thermal Medical Spa del Seawater Hotel (SWH) di Marsala. «Il sale è usato in vasche di acqua ipertonica a 37° gradi, con una concentrazione salina al 30 per cento, pari a quella del Mar Morto. Trenta minuti di full immersion e poi la fototerapia con UVA a banda stretta, che può durare da 30 secondi a due minuti. Terzo step: la culla salina, una tinozza di legno in cui si viene ricoperti di sale di Marsala dalla testa ai piedi». Benefici: riduzione di eczemi e ispessimenti cutanei. Info: [www.seawaterhotels.com](http://www.seawaterhotels.com)