



CREME

Arnica montana

In questa pagina parleremo di :

- [Arnica montana](#)
- [Effetti benefici](#)
- [Creme di arnica montana](#)
- [Controindicazioni](#)



Arnica montana

L'arnica montana è una pianta diffusa sulle alture italiane ed europee appartenente alla famiglia delle Asteracee. E' una pianta che ancora oggi si trova come vegetazione spontanea sulle montagne e che vanta proprietà benefiche, ma anche caratteristiche decorative dal momento che dà origine ad ampi fiori di colore giallo acceso. Queste peculiarità, insieme all'intenso profumo, rendono l'arnica montana una pianta particolarmente apprezzata anche se l'attenzione nei suoi confronti, dal punto di vista medico, è relativamente recente. Presente anche se non troppo diffusa sulle nostre montagne, la sua diffusione è particolarmente ampia nelle zone montane della penisola iberica e in quella scandinava. Proprio i fiori, insieme al rizoma, sono gli elementi che permettono a questa pianta di rivelarsi utile per l'uomo, dal momento che sono le parti più ricche di principi attivi e, di conseguenza, le più efficaci. L'arnica montana è una pianta erbacea perenne che può raggiungere anche i 60 cm di altezza: i fiori sono sorretti da un fusto spesso, carnoso e ricoperto da una leggera peluria che funge da protezione contro eventuali attacchi di insetti ma anche contro le rigide temperature delle zone dove questa pianta cresce in modo spontaneo.

Effetti benefici

L'uso dell'arnica montana, contrariamente a quanto avviene per la maggior parte delle piante sfruttate dall'erboristeria e della fitoterapia, ha una storia piuttosto recente: solamente dal quindicesimo secolo si è iniziato a sfruttare questa pianta



europea per le sue proprietà benefiche. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che, essendo una pianta montana, non è mai stata di facilissima reperibilità e dunque anche i suoi effetti positivi sono stati scoperti con il tempo. Per sfruttare al meglio queste potenzialità, i fiori vengono raccolti alla prima fioritura mentre i rizomi vengono estratti tra settembre e ottobre. Le parti vengono fatte essiccare tramite esposizione al sole, dopodichè si può dare inizio alle fasi di lavorazione che portano alla creazione dei prodotti più diffusi, tra i quali le creme. L'arnica viene utilizzata per diversi scopi: lenire dolori dovuti a slogature, traumi, vesciche e dolori muscolari, ma anche dolori reumatici o torcicollo. L'uso, quindi, è esterno e permette di agire attraverso l'epidermide direttamente sui muscoli nei diversi casi in cui si trovino sotto stress o abbiano subito dei lievi danni.

Creme di arnica montana



Dall'arnica si ricavano creme utilizzate soprattutto in ambito sportivo, ma non solo, per ridurre il dolore muscolare ed articolare e per contrastare le conseguenze di traumi di varia natura subiti da questi organi. Le creme di arnica vantano notevole diffusione in tale ambito proprio per via dell'efficacia antidolorifica e lenitiva, che permette una più facile ripresa o comunque di alleviare i sintomi e poter riprendere l'attività motoria in breve tempo. L'utilizzo delle creme di arnica vengono poi consigliate per diversi scopi, nonostante non sempre vi siano certezze mediche a supporto di tali tesi: ad esempio, si consiglia

di utilizzare l'arnica dopo il parto o perfino prima di un'anestesia dentistica, poiché alcuni sostengono che possa aiutare a sostenerne l'effetto e a favorire una più rapida ripresa senza dolore. Le creme di arnica vengono quindi solitamente usate per periodi di tempo limitati e con specifiche funzioni determinate, agendo su specifiche parti del corpo. La crema verrà stesa massaggiando delicatamente per qualche minuto la parte colpita da infiammazione o comunque da curare, in modo tale da favorire il rapido assorbimento da parte del muscolo delle sostanze benefiche e dei principi attivi della crema derivanti dall'arnica.

Controindicazioni

Nonostante l'arnica sia un rimedio naturale, il suo utilizzo è perlopiù limitato alla produzione di creme che possano svolgere una funzione topica e venire utilizzate esclusivamente per via esterna. Le creme di arnica vengono utilizzate per lenire dolori muscolari dovuti a traumi o stiramenti. Nonostante vi siano credenze relative all'arnica quale pianta dalle proprietà benefiche per il cuore, non vi sono prove scientifiche di ciò e, al contrario, è comprovato il rischio di utilizzo da parte di coloro che hanno disturbi cardiaci, pertanto si consiglia l'utilizzo della



crema secondo le indicazioni mediche. Le parti aeree dell'arnica, infatti, possono creare fastidi sia allo stomaco sia al fegato se ingerite, senza comportare particolari effetti benefici. Contrariamente a quanto avviene per molti tipi di piante dall'effetto benefico, quindi, l'arnica non viene utilizzata né per tisane né per decotti: è importante che vengano seguite adeguatamente le indicazioni terapeutiche per evitare qualsiasi tipo di problema. L'utilizzo dell'arnica, inoltre, può dare origine a qualche disturbo legato all'ipotensione e all'irregolarità del battito cardiaco, pertanto si sconsiglia l'uso a coloro che soffrono di questi disturbi. La crema di arnica è sconsigliata inoltre a coloro che presentano un'allergia ai suoi componenti, mentre in caso contrario non presenta particolari controindicazioni al di fuori di quelle elencate.

Crema antirughe

In questa pagina parleremo di :

- [La natura ci cura](#)
- [L'estetica](#)
- [Crema antirughe](#)
- [Meccanismi d'azione](#)



La natura ci cura

La natura è la forza creatrice che ha davvero creato tutto ciò che vediamo. Ci teniamo a sottolineare la parola davvero perché molto, o meglio, troppo spesso l'uomo si sente il creatore del pianeta, ed è forse per questo motivo che a volte lo sente talmente suo da poterlo rovinare e distruggerne i componenti (come piante, animali, monti eccetera), ma non ha ancora capito che al massimo siamo dei buoni assemblatori, perché "creare" vuol dire far nascere qualcosa dal nulla, così come dal nulla, attraverso straordinari processi evolutivi, la natura ha creato noi e tutto quel che possiamo osservare intorno a noi. L'uomo parte invece sempre da alcuni ingredienti, e questo al massimo si può chiamare "costruire", ma di certo non è una creazione. La natura, nella sua straordinarietà, è arrivata anche a creare delle cure per alcuni malanni che ci assediano, siano essi più o meno gravi; a tutt'oggi la ricerca farmacologica si è spostata ad un altro livello, molto vicino alla creazione perché prova a risalire ai microscopici mattoncini della vita per capire le malattie da dentro e combatterle. Però da sempre l'uomo ha intuito che nei fiori, nei succhi di alcuni insetti, nelle secrezioni di animali vari poteva esserci quel "quid" per quella precisa malattia o comunque per un disturbo.

L'estetica

Nella società in cui viviamo è data molta enfasi (e con la parola "molta" riteniamo di esserci tenuti bassi, un eufemismo in piena regola insomma) all'aspetto estetico, di qualsiasi cosa si tratti: oramai anche le macchinette del caffè non sono più le classiche, indistruttibili ed efficaci moka, perché assumono tutti i colori e le forme più svariate, somigliando ad una simpatica coccinella oppure ad un allegro porcellino. Ovviamente tutto ciò ha un suo



prezzo, il prezzo di uno stile e di un'estetica che però, più spesso di quanto si crede, non corrisponde alla qualità del prodotto ed all'efficacia della sua funzione. Anche per l'uomo, dato che questa è una cultura, vale quanto appena detto: valori, simpatia, cultura, savoir faire, garbo, eleganza, grazie non valgono quasi più né per l'uomo e né per la donna, perché è tutto scavalcato da "bello", "brutto", "attraente", ovvero tutti aggettivi estetici, ma i rapporti umani non si costruiscono sugli addominali scolpiti, su delle gambe perfette, sull'altezza raggiunta, ed è per questo motivo che i rapporti umani vanno sempre più a scadere. Nonostante questo, non neghiamo l'assoluta importanza dell'estetica per l'autostima e per il piacere delle persone, dato che non bisogna essere ipocriti, ed un bel faccino è sempre ben accetto, per ambo i sessi.

Crema antirughe

Sarà che davvero la natura è talmente straordinaria da metterci a disposizione tutto per farci star bene? Azzardiamo questa ipotesi perché essa (ente supremo o come più vi piace considerarla) ci ha messo a disposizione alcuni suoi mezzi anche per prenderci cura della nostra estetica. Per fare un esempio ben noto soprattutto alle donne, ma che si sta addentrando rapidamente anche nel mondo maschile, parliamo delle rughe: naturale segno del trascorrere del tempo, nonostante abbiano un loro fascino, sono "bandite" dal sistema dell'estetica, e pertanto si cercano tutti i modi per annientarle, farle sparire o, per chi vuole cominciare presto, evitare che compaiano addirittura. Tralasciando e non considerando il ricorso alla chirurgia, questo controllo delle rughe avviene soprattutto tramite delle creme, che molto spesso contengono elementi naturali (vegetali): alcuni di essi, tra i più efficaci, sono l'acido ialuronico, le amminopeptidi e vari estratti. Le maggior parte di questi componenti, assolutamente naturali, è estratta dalle piante, ma farne un elenco sarebbe difficile; diciamo che l'aloè, il ginkgo biloba ed altre piante particolari ed un po' esotiche fanno sì che questi componenti preziosi possano aiutare la nostra pelle.

Meccanismi d'azione

Le creme antirughe, soprattutto quelle di origine naturale, riscuotono un enorme successo commerciale; ciò è oggettivamente dovuto ad una sorta di moda, particolarmente invogliata dalle campagne pubblicitarie promosse dalle stesse case produttrici (estremamente potenti ed influenti), ma un'altra fetta del successo è senz'altro dovuta all'efficacia comprovata. In effetti, i meccanismi di azione con cui agiscono l'acido ialuronico e gli altri elementi citati convince sulla loro efficacia: essi agiscono sull'idratazione della pelle e sul ricambio cellulare, tenendo entrambi questi aspetti ad alti ritmi ed evitando che il rallentamento dovuto alla vecchiaia si faccia vedere. In ciò intervengono sostanze ed enzimi atti a bloccare i radicali liberi, organismi naturali e presenti ovunque dentro e fuori al nostro corpo, ma che quando sono in sovrabbondanza agevolano l'invecchiamento e tutti i segni che il trascorrere del tempo comporta. Ebbene, molte case ci tengono a tenere celati come i propri prodotti agiscono, cosa che è giusta dal punto di vista industriale ed economico, ma che può far pensare sia ad un principio di lobby (fa che è facilissimo preparare una crema antirughe anche in casa? Azzardiamo noi ...) che al fatto che alcune di queste sostanze siano trattate chimicamente. Tutto ciò però non toglie come la natura sia sempre straordinaria, superando spesso le nostre aspettative.

Crema calendula

In questa pagina parleremo di :

- [I fiori, grandi amici](#)
- [Estratti naturali](#)
- [La calendula](#)
- [Crema di calendula](#)



I fiori, grandi amici

Le parole che conosciamo sono tantissime, ma credo proprio che risulterebbero tutte poco adatte per descrivere la magia del rapporto che intercorre tra l'essere umano ed i fiori. Per provare a spiegarlo a tutti i nostri interessati lettori possiamo partire da un livello appena superiore, ovvero il grandissimo rapporto tra l'uomo e la natura tutta: noi siamo il frutto forse migliore (di certo il più evoluto) che la natura può vantare, però purtroppo da qualche decennio il centro nevralgico delle nostre esistenze sta progressivamente e velocemente abbandonando i luoghi più naturali per spostarsi nelle città che abbiamo costruito e che vanno sempre più allargandosi. Ciò farebbe pensare ad una sorta di rottura del grande legame tra la madre creatrice Natura ed il suo prediletto Uomo; in effetti, come costanza di "frequenzamento" ciò è decisamente vero, però ciò che portiamo dentro è sempre vivo e vegeto come sentimento ed una straordinaria dimostrazione sono proprio i fiori: essi riescono ad emozionarci a tal punto che sono da noi correntemente utilizzati per comunicare emozioni e sentimenti, due tra le cose più difficili da trasmettere a parole ed in ogni altro modo. A questo scopo però i fiori sono perfetti, perché coniugano una naturale bellezza con un'altrettanto naturale discrezione, adatta ad ogni contesto.

Estratti naturali

Ma l'uomo non ha un così stretto rapporto con le piante (ovvero con la natura vegetale) solo perché esse ci forniscono ossigeno, o ottimi frutti da mangiare. Nel corso dei secoli, grazie ad una continua sperimentazione che ci ha visti partire dal desiderio di cercare rimedi ai nostri malanni occasionali, siamo riusciti a capire che molte piante e fiori contengono delle sostanze



naturali che possiamo isolare sotto forma di estratto, assimilabile con una certa facilità. Tutto ciò ha dato vita a più di una scienza; in realtà esse sarebbero meglio definite come discipline, perché pur basandosi su considerazioni certe e quindi scientifiche non hanno tutti i crismi di una scienza, bensì utilizzano i risultati di altre scienze come la botanica. Esse sono l'erboristeria ed una sua branca chiamata fitoterapia:

l'erboristeria rappresenta sostanzialmente l'arte e tutte le nozioni che insegnano a catalogare, riconoscere e conservare nella maniera migliore le piante officinali e medicinali; la fitoterapia invece è quella disciplina (strettamente imparentata con l'erboristeria da cui deriva, come già accennato) che trova proprio il modo migliore per poter assumere queste sostanze benefiche contenute negli estratti naturali delle piante.

La calendula

Moltissime sono le specie vegetali che possono vantare un interessante contenuto di sostanze nutritive e che pertanto vengono utilizzate in erboristeria e fitoterapia; uno dei gruppi, delle famiglie vegetali che ha il maggior numero di rappresentanti "interessanti" è quello delle Compositae: a questa famiglia di specie vegetali appartiene per esempio la camomilla, molto utilizzata sia come bevanda per le sue proprietà rilassanti e lenitive (contro insonnia e dolori all'addome soprattutto) e sia come estratto spesso per alcuni shampoo che mirano a rendere i capelli più morbidi e belli. Un'altra pianta appartenente a questo gruppo è la calendula; questa è un esemplare di pianta annuale di forma erbacea, che può raggiungere gli ottanta centimetri di altezza con uno stelo abbastanza eretto che porta un numero variabile di fiori (ma in generale non molto numerosi) di dimensioni apprezzabili, conosciuti con il nome comune di "fiorrancio" per il caratteristico colore arancione molto vivace. Tutti i principi attivi e le sostanze nutritive che ci interessano derivano dalla parte floreale della pianta, nello specifico dai numerosi petali che circondano la parte riproduttiva del fiore stesso. I modi di utilizzare la calendula sono molteplici, ma la cosa in assoluto più interessante è di certo il gran numero di benefici che da essa possiamo ottenere.

Crema di calendula

La calendula dal punto di vista numerico risulta essere una delle piante più dotate di sostanze nutritive e benefiche, infatti solo un breve elenco di esse potrebbe essere il seguente: flavonoidi, steroli, carotenoidi, tannini, triterpenoidi ed olio essenziale con decine di sostanze positive a comporlo. Ovviamente questo "bendiddio" può essere estratto e sfruttato in vari modi, molto effettivamente dipende da cosa si vuol fare; in particolare la calendula si è dimostrata agente in questi contesti: pulizia e cura della pelle, azione anti-colesterolo ed anti-accumulo di lipidi e grassi vari, incremento della velocità di guarigione delle ferite, dimostrare una proprietà contro le ulcere (citoprotezione delle mucose gastriche), azione rinforzante su vene e su tutto il sistema cardiocircolatorio. Ora è chiaro che se si vuole proteggere la mucosa gastrica per evitare o alleviare problemi di ulcera, la forma più indicata è o quella di tisana (quindi estratto secco) oppure quella tramite l'estratto oleoso che si può assumere in vari modi. Riferendoci nello specifico alla crema di calendula, essa risulta essere utilizzata soprattutto per la cura delle ferite, per la pulizia cosmetica e la depurazione della pelle e dei suoi inestetismi, situazione in cui giova tantissimo anche l'azione di profumo ed anche quella idratante, sempre da apprezzare per prodotti del genere.

Crema corpo

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Definizione](#)
- [Quale scegliere](#)
- [Dove applicare la crema](#)
- [Composizione](#)
- [Crema corpo vegetale](#)
- [Crema corpo fai da te](#)
- [Uso](#)
- [Dove comprare e costi](#)



Introduzione

Il nostro corpo necessita di essere curato e trattato con amore, sia dal di dentro che dal di fuori. Per stare bene e in forma, il nostro corpo ha anche bisogno di nutrimento che trae dall'assunzione dei cibi. In tal caso si tratta di una cura dal di dentro, mentre per le attenzioni esterne si possono usare dei prodotti specifici che lo mantengono sempre giovane, tonico ed elastico. I prodotti adatti alla cura esterna del corpo sono tanti, dai bagnoschiuma, ai bagno doccia, fino alle creme. Queste ultime si stanno diffondendo a macchia d'olio vista l'attenzione maniacale riservata da molti al proprio corpo e, nello specifico, alla pelle del corpo. Le creme specifiche per il corpo sono dei prodotti studiati per idratare e nutrire proprio l'epidermide che ricopre il corpo umano, strato esterno sempre più soggetto alle aggressioni degli agenti atmosferici e chimici ed ai disagi del tempo, che avanza impietoso lasciando antiestetici segni, quali smagliature, rughe e rilassamento cutaneo.

Definizione

Le creme per il corpo sono dei composti fluidi studiati per nutrire, idratare, rassodare, rilassare, ringiovanire, rinfrescare e tonificare la pelle del corpo umano. In base alla loro formulazione e agli ingredienti contenuti, le creme possono avere specifiche funzioni, come quelle anticellulite, antismagliature, antirilassamento cutaneo. Gli effetti che le creme corpo hanno sulla pelle vengono specificatamente indicate nella confezione di acquisto. Avremo, dunque, creme idratanti, creme rassodanti, creme anticellulite e così via. Le creme per il corpo possono interessarlo nella sua interezza o



possono riguardare alcune parti specifiche, come le cosce o l'addome. Servono ad applicazioni localizzate, cioè in determinati distretti del corpo, le creme anticellulite o antismagliature, da applicare proprio sulle parti colpite da questi inestetismi. Anche se il viso fa in genere parte del corpo umano, va solitamente trattato con creme specifiche, preparate per non danneggiare la pelle del volto, notoriamente più delicata rispetto a quelle delle altre zone corporee. Le creme possono anche essere distribuite in tutto il corpo, perché formulate in modo da nutrirlo o idratarlo in ogni sua parte. Si spalmano su tutto il corpo proprio le creme nutritive, emollienti ed idratanti, fatte apposta per riparare i danni che la pelle subisce quando viene a contatto con agenti schiumogeni aggressivi, come i bagnoschiuma. Le creme idratanti per il corpo vengono anche definite creme dopo bagno o dopo doccia.

Quale scegliere



Nel mondo delle creme corpo, la scelta è davvero infinita e ciò complica moltissimo la fase di individuazione del prodotto giusto. Le creme in commercio vengono realizzate attraverso formulazioni chimiche o vegetali. Trattandosi di fluidi da spalmare sul corpo è consigliabile usare le creme naturali composte da estratti vegetali preferibilmente provenienti da agricoltura biologica. Gli estratti devono essere biologici e puri al

100%, perché in tal modo si riducono e azzerano i rischi di allergia. Le creme a base di eccipienti chimici possono, invece, scatenare più facilmente delle reazioni allergiche, inficiando i benefici effetti della crema stessa. La crema per il corpo va scelta anche conoscendo bene il proprio tipo di pelle e le sue reazioni a contatto con determinati agenti esterni o chimici. Le pelli grasse, ad esempio, tendono a seccarsi moltissimo dopo la doccia, perché il film idrolipidico, già alterato di suo, viene trascinato via più facilmente dagli agenti schiumogeni usati per lavarsi. Anche le pelli secche, soggette a frequente desquamazione, richiedono l'uso di creme con un particolare effetto emolliente ed idratante. Le creme corpo si possono usare anche a scopo deodorante, per sentirsi profumati ed a posto in ogni occasione della giornata. Ma non solo, alcuni composti fluidi per il corpo hanno un effetto rilassante non solo per il corpo ma anche per la mente. Quando parliamo di rilassamento del corpo non ci riferiamo al "crollo" fisico della pelle che lo ricopre, ma all'eliminazione di tutte le contratture e le tensioni muscolari generate dallo stress e dalla vita frenetica. Queste creme, distribuite delicatamente in ogni parte del corpo, rendono la pelle meno tirata regalando anche una piacevole sensazione di relax e benessere.

Dove applicare la crema

Le creme per il corpo, come già detto ai precedenti paragrafi, si prestano sia ad applicazioni integrali (escluso il viso) che localizzate. Le applicazioni integrali riguardano qualsiasi parte del corpo, dal torace (escluso il collo che viene trattato con la crema viso), alle gambe. Le creme vanno dunque applicate su



spalle, décolleté, braccia, gambe, addome, schiena e natiche. La crema corpo, durante l'applicazione, può avere effetti benefici anche sulle mani, queste però vengono solitamente trattate con creme specifiche. Le creme anticellulite, antismagliature e rassodanti si applicano nelle zone colpite dai suddetti in estetismi e quindi su pancia, fianchi, cosce, gambe e fondoschiena. Nei casi gravi la cellulite può essere presente anche sulle braccia, in tal caso la crema va applicata anche su queste parti del corpo. La crema integrale per il corpo non va passata sui piedi, che vanno trattati con pediluvii e prodotti specifici. Quindi, le creme corpo integrali si possono applicare dappertutto, tranne che su viso, collo, mani, piedi e parti intime, zone particolarmente delicate da trattare con prodotti adeguati.

Composizione

Le creme corpo possono essere composte da sostanze chimiche e vegetali. La formulazione cambia anche in base agli effetti della crema. Una crema nutriente per il corpo, fluida, lievemente profumata e con formulazione chimica, può contenere i seguenti ingredienti: acqua, glicerina, paraffina liquida, linalolo, glucoside, alcool, ed altri componenti che indichiamo con il nome chimico, ovvero Caprylic/Capric Triglyceride, C13-16 Isoparaffin, Cetyl Alcohol, Dimethicone, Glyceryl Glucoside, Glyceryl Stearate, PEG-40 Stearate, Sodium Carbomer, Methylparaben, Phenoxyethanol, Propylparaben, Linalool, Benzyl Alcohol, Citronellol, Limonene, Parfum, CI 17200. Le creme chimiche hanno una base fortemente condizionata dalla presenza di alcool, parabeni e derivati del petrolio, a volte contengono anche amido di tapioca, ma la prevalenza di sostanze chimiche finisce per ridurre gli effetti delle poche sostanze vegetali presenti. I componenti chimici, inoltre, a lungo andare rovinano la pelle invece di nutrirla o idratarla. Diversa è, invece, la formulazione delle creme corpo naturali, a patto però che contengano esclusivamente ingredienti derivati da estratti vegetali. La composizione delle creme naturali al 100% comprende estratti oleosi di piante, oli essenziali ed estratti idroglicerici e proteici provenienti da semi e foglie di piante.

Crema corpo vegetale

La notevole consapevolezza dei consumatori sui danni provocati dalle sostanze chimiche sta orientando il mercato verso l'acquisto di creme corpo naturali. Anche su questo fronte non esiste che l'imbarazzo della scelta. Le creme corpo vegetali sono studiate per ottenere gli stessi effetti di quelle chimiche, ovvero nutrire ed idratare la pelle dopo la doccia o in tutte le condizioni in cui si renda necessario idratarla e renderla profumata e vellutata. A questo scopo si possono usare creme corpo a base di estratti di passiflora, lavanda, tè verde, ninfea, narciso, muglietto, primula, aloe e olio essenziale di legno di sandalo. Ogni singola formulazione viene addizionata con estratti oleosi naturali, come olio di oliva, olio di semi di soia, burro di karité, vitamine della soia ed estratti di avena. Il mix di estratti vegetali esplica un'azione nutritiva ed idratante sulla pelle, levigandola, rendendola vellutata e ringiovanendola. Naturalmente, tutti questi effetti si ottengono se la crema corpo viene usata ed applicata con costanza e regolarità.

Crema corpo fai da te

Una crema naturale per il corpo si può anche preparare in casa, usando un mix di prodotti vegetali facilmente reperibili ai banconi dei mercati e in erboristeria. I componenti delle creme fai da te sono gli stessi di quelle prodotte dalle aziende erboristiche, ovvero burro di cacao, olio di noce di cocco, olio di noce di avocado, olio di mandorle dolci, olio di argan, olio di oliva, olio di jojoba, vitamina E ed oli essenziali. Per preparare la crema in casa bisogna scegliere il mix adatto alla propria pelle. Per una crema ad effetto tonificante si usano diciassette gocce di olio essenziale di rosmarino ed otto gocce di olio essenziale di menta piperita. Nella preparazione degli oli essenziali bisogna ricordare il rapporto di dieci gocce ogni 30 grammi di olio vegetale puro. Questo può essere di oliva o di mandorle dolci. Per preparare la crema servono olio vegetale puro pari a una tazza da tre quarti, una tazza di acqua pura, due cucchiari di cera d'api e gli oli essenziali scelti. L'olio, in un misurino da sciroppo, si versa alla cera d'api che va sciolta a fuoco lento e a bagnomaria. Appena si scioglie, spegnere il fuoco e lasciarla raffreddare al massimo per un minuto. Intanto si prepara l'acqua nel frullatore a cui aggiungere la miscela di cera d'api e olio. Appena la miscela si addensa e si forma l'emulsione, aggiungere le gocce di olio essenziale. La crema ottenuta va conservata in vasetti di vetro e al riparo dalla luce e dal calore.

Uso

Ogni crema per il corpo va usata nei modi e nei tempi indicati nella confezione di acquisto. Per la loro delicatezza, le creme naturali al 100% si possono usare su tutte le parti del corpo, mani e piedi compresi. In genere, le creme idratanti si distribuiscono abbondantemente sulle parti più secche, come le ginocchia e i gomiti. La crema corpo va applicata dopo il bagno o la doccia, distribuendola delicatamente con movimenti ampi e calibrati.

Dove comprare e costi

Le creme corpo si comprano in erboristeria, farmacia, supermercati ed e-commerce. I canali che assicurano una migliore qualità della crema sono quelli specifici, ovvero erboristeria e farmacia. Per avere la certezza che la crema corpo sia davvero naturale, è consigliabile controllarne gli ingredienti prima dell'acquisto. Questo prodotto viene venduto in vasetti, tubetti e bottiglie da 200 o 250 ml. Il costo della crema varia in base alla sua funzione e formulazione. Un tubetto di crema corpo a base di olio di argan, cumino nero ed estratti di incenso e mirra, utili per dare luminosità a décolleté e spalle, costa circa 18 euro. In genere il costo delle creme naturali è compreso tra i quindici ed i venti euro.

Crema di Aloe

In questa pagina parleremo di :

- [La natura ci aiuta](#)
- [Le piante e la salute](#)
- [La crema di aloe](#)
- [Pregi dell'aloè](#)



La natura ci aiuta

Tante, troppe volte l'essere umano dimentica che se esiste tutto ciò che lo circonda, allora esso è dovuto al fatto che la natura ha permesso che tutto ciò esistesse. Al di là di quello che si pensa, infatti, non siamo noi esseri umani ad aver creato il cemento, l'asfalto, le nanotecnologie e tutto il resto, finanche ad arrivare alla cassetta di legno per la frutta, tanto per citare qualcosa di semplice; l'uomo ha solo assemblato pezzi già esistenti, e questa operazione può essere descritta come "produrre", mentre "creare" vuol dire far nascere un qualcosa dal nulla, come appunto fa la natura. E la natura ci aiuta e ci aiuterà per sempre, forse quando noi staremo cercando chissà cosa in laboratorio (che è comunque un'attività importantissima, la ricerca è la base del benessere in tutti i campi) allora la natura lo avrà già generato, e ce ne accorderemo ancora di più se potessimo avere a disposizione gli "ingredienti" di tante delle cose che utilizziamo, mangiamo ed usiamo durante la giornata. Basti pensare che anche i pneumatici della nostra automobile sono naturali, perché la gomma è un estratto di una pianta particolare, solo che subisce poi vari processi chimici.

Le piante e la salute

Non si sa bene perché, però tra le piante e la salute sembra esserci un legame incredibilmente forte, che si sviluppa su diversi piani. Innanzitutto la natura è da sempre, come luogo, capace di donarci calma e serenità; non a caso, sempre più spesso ultimamente coloro che se lo possono permettere non ricercano la soddisfazione materiale in un rubinetto d'oro o in un gioiello, essi lo fanno dotando le loro abitazioni di un giardino. Il giardino, che è un pezzo di natura privato per noi, non solo dà soddisfazione materiale anche per l'elevata bellezza che conferisce alla casa intera, ma dà soprattutto la possibilità di avere un luogo ossigenato, silenzioso e riservato esclusivamente



a noi per poterci rilassare in un weekend oppure anche ogni giorno dopo il lavoro. Non ci sono particolari motivi per cui ciò avvenga, ma è quasi chiaro che tra le piante e l'uomo ci sia empatia capace di fargli molto bene. Non solo, le piante sono importanti per la salute anche perché moltissimi dei loro estratti hanno facoltà quasi sbalorditive su tanti nostri piccoli e grandi malanni: la vitamina C per irrobustirci degli agrumi, gli estratti per regolarizzare l'intestino, alcuni analgesici ed anche anestetici locali e tanti altri.

La crema di aloe

Ci sono tantissime piante che meriterebbero di essere citate come particolari esempi di piante "salutari", però in questo articolo ci dedichiamo ad una di quelle che ha conquistato sia il mercato che i cuori soprattutto delle donne, grazie ad alcuni effetti particolarmente rivolti al pubblico femminile ed anche ad una certa costanza di efficacia: l'aloë. Questo nome particolare (più scientifico è "aloë vera") descrive una pianta succulenta e carnosa dalle sembianze quasi grasse, con foglie lunghe quasi un metro che si ergono direttamente dal suolo e che formano una sorta di lunga rosa, contribuendo all'effetto con delle spine sui lati. Esse sono particolarmente spesse e dall'interno morbido, perciò carnose, mentre lo stesso interno è ricco di linfa e perciò si dicono succulente. Di essa si estraggono principalmente il succo, utilizzato molto come bevanda ma raramente al naturale, e la crema, ovvero un estratto più denso che grazie ad alcune lavorazioni viene stabilizzato per durare nel tempo ed essere utilizzato come cosmetico. Questa forma sta prevalendo sul succo perché non è soggetta a gusti particolari, dovendola non ingerire ma spalmare sulla pelle, dove mostra solo il suo buon odore.

Pregi dell'aloë

L'Aloë ha, in ognuna delle sue forme, sia dei pregi che dei difetti, attribuibili essenzialmente a cosa la pianta contiene come sostanze; innanzitutto l'Aloë è conosciutissima come idratante, e perciò la crema viene consigliata a tutte le donne che vogliono tenere elastica e lucente la loro pelle anche contro l'età che indubbiamente avanza. Non solo, altre sue proprietà sono che è rigenerante, ovvero aiuta la sintesi di nuove cellule in ricambio a quelle morte, ed anche che è antiinfiammatoria, infatti nel passato soprattutto veniva usata come aiuto nella guarigione da ustioni. In effetti queste proprietà sono ottime basi per una crema dal potenziale di apprezzamento molto alto soprattutto tra il pubblico femminile; ed infatti sia i prodotti che gli spot pubblicitari sono indirizzati alle donne, giocando in particolar modo sul fatto che la rigenerazione cellulare e l'idratazione possono avere effetti decenti anche nella lotta alla cellulite, acerrimo nemico di ogni donna. Come tutte le cose anche l'aloë ha effetti indesiderati, anche se ciò si riferisce più alla sostanza pura oppure al massimo al succo: essa infatti è potenzialmente lassativa, con effetto non immediato ma molto forte; in laboratorio si cerca di evitare certi effetti, ma con il succo molto spesso è difficile e la situazione insorge particolarmente quando se ne fa un certo uso smodato e non rispettando i consigli di cura.

Crema idratante

In questa pagina parleremo di :

- [Crema idratante](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Ingredienti](#)
- [Crema idratante erboristica](#)
- [Uso](#)



Crema idratante

La crema idratante è un complemento cosmetico che ha lo scopo di fornire acqua allo strato della pelle. L'effetto di idratazione della pelle avviene proprio attraverso le microparticelle della crema, che sono composte da acqua e oli. La crema idratante si presenta, infatti, come una soluzione fluida e oleosa da spalmare sulla pelle. Le parti in cui si può applicare la crema idratante sono il viso, le mani e il corpo. L'idratazione indotta dalla crema genera degli effetti benefici sulla pelle, ammorbidendola, donandole lucentezza e lenendo stati irritativi o di secchezza. L'effetto idratante della crema si ottiene grazie a sostanze emollienti od oleose che combinate ad acqua e ad altri elementi (chimici o naturali) fanno penetrare nella pelle sostanze in grado di restituire alla cute quei liquidi che vanno persi in seguito a invecchiamento cellulare o agenti esterni.

Caratteristiche

La crema idratante è in realtà un termine generico perché non esiste una crema che sia davvero tale e in grado di restituire alla pelle tutti i lipidi o i liquidi che sono andati persi nel corso del tempo. Secondo gli esperti di dermatologia il termine più corretto sarebbe crema emolliente. L'effetto emolliente della crema si nota proprio sugli strati più superficiali ed esterni della pelle, quelli che sono esposti agli agenti esterni e che tendono a irritarsi o a seccarsi. Anche le rughe che si formano con l'avanzare degli anni per effetto dei radicali liberi, tendono ad essere visibili nella parte esterna della cute. Una crema



“idratante”, in questi casi, può fare ben poco. E' però anche vero che una buona idratazione della pelle fin dalla giovane età determina un ritardo nella formazione delle rughe o di altre alterazioni della pelle dovute

a diversi fattori. In pratica, per mantenere la pelle sempre in forma bisogna usare tre metodi: adeguata alimentazione, attività fisica e applicazione di creme idratanti emollienti in giovane età. La crema idratante, in parole semplici, non fa altro che creare una barriera allo strato superficiale della pelle dove più spesso compaiono i segni del tempo o degli agenti esterni. Quindi, se si vogliono gettare le basi per ritardare il più a lungo possibile l'invecchiamento cutaneo, bisogna idratare per tempo e costantemente la propria pelle.

Ingredienti

La crema idratante, come già detto in un precedente paragrafo, può essere composta da sostanze chimiche o naturali. Entrambe possiedono gli stessi effetti, ovvero emollienti, ma con benefici del tutto differenti e che possono variare da caso a caso. Le creme a base di sostanze chimiche possono anche causare allergie ed eritemi cutanei. La base chimica delle comuni creme idratanti è composta essenzialmente da acqua, glicerina, profumi, sostanze conservanti e derivati del petrolio. Sul mercato esistono anche le creme idratanti a base di erbe. Queste creme sono conosciute anche come creme vegetali o erboristiche. In realtà, il fatto che le creme siano a base di estratti vegetali, non vuol dire che siano naturali o "erboristiche", perché spesso la base chimica è identica in tutte le creme, solo che poi vengono aggiunte parti di estratti vegetali. Affinché una crema idratante sia considerata davvero naturale o erboristica bisogna che sia composta quasi esclusivamente da sostanze e profumazioni di derivazione naturale.

Crema idratante erboristica

Come accennato al paragrafo precedente, la crema idratante erboristica si compone quasi esclusivamente di sostanze o di estratti vegetali. Inoltre, per essere davvero efficace, la stessa crema deve contenere estratti di piante coltivate in maniera biologica e non trattate con pesticidi o altri prodotti chimici. Non a caso, una crema idratante con questi requisiti può anche essere definita "naturale" o "biologica" o "ecobio". In base al tipo di estratto vegetale usato, la crema idratante può avere diversi gradi o effetti di idratazione. In tutti i casi, l'effetto sarà sempre quello di rendere la pelle più morbida ed elastica. Una crema idratante può avere anche l'effetto di rendere la pelle più liscia e luminosa o più giovane. Le creme idratanti che donano luminosità alla pelle sono composte da complessi vitaminici (E, B5), da estratti di rosa moqueda e dalle proteine della seta. Per un effetto elasticizzante, esistono anche le creme a base di fiori di mandorlo. L'effetto lenitivo e protettivo si ottiene, invece, con estratti di aloe, pianta i cui composti sono ormai presenti nella stragrande maggioranza dei prodotti cosmetici. Una crema con il massimo effetto idratante è composta quasi totalmente da oli, come il karitè. Alle creme a base di burro di karitè vengono spesso aggiunti anche oli essenziali e vitamine, che potenziano l'effetto "ammorbidente" della crema.

Uso

La crema idratante si applica generalmente nel viso. Esistono, però, prodotti che si applicano anche nel corpo. La crema idratante si applica la mattina, dopo aver lavato bene il viso. Le creme idratanti con effetto

antiage si possono anche applicare la sera poco prima di andare a dormire. Il prodotto si versa a gocce sulle dita e si applica con lievi massaggi lungo il viso e il collo. Il massaggio serve a far assorbire completamente la crema dalla pelle. La crema idratante è indicata per le pelli normali e in tutti i casi in cui sono presenti fenomeni di secchezza e di disidratazione. Per evitare allergie o ulteriori problemi di secchezza è meglio evitare le creme idratanti a base di alcool. Il costo di una crema idratante naturale si aggira intorno ai 15 euro.

Crema mani

In questa pagina parleremo di :

- [La crema per le mani](#)
- [Scegliere la crema](#)
- [Creme naturali](#)
- [Utilizzo](#)



La crema per le mani

Insieme al volto, le mani sono le parti del corpo più esposte alle aggressioni da parte di agenti esterni, a partire da quelle ambientali: essendo scoperte per la maggior parte del tempo sia in estate sia in inverno, le mani possono venire danneggiate da entrambe le stagioni. Nel periodo più caldo, la pelle tenderà a seccarsi per il calore e per l'esposizione prolungata ai raggi Uv, mentre nella stagione fredda saranno proprio le temperature rigide a facilitare la secchezza e la screpolatura della pelle delle mani. L'impossibilità, nel quotidiano, di tenere le mani riparate contribuisce poi ad innescare un circolo vizioso per il quale è difficile riportare la pelle delle mani ad uno stato ottimale. In questo vengono in aiuto le creme, che possono essere realizzate sfruttando le proprietà benefiche di erbe e piante. La crema per le mani può essere utilizzata con regolarità senza comportare controindicazioni ed aiutando la pelle a recuperare il proprio stato di salute nonostante le inevitabili esposizioni agli agenti ad azione aggressiva. Per un risultato efficace è importante poter selezionare prodotti di qualità e che siano in grado di rispondere alle effettive esigenze delle mani, diverse da persona a persona e a seconda della fascia d'età, ricordando che le caratteristiche e le esigenze della pelle cambiano con il variare dell'età biologica della persona.

Scegliere la crema

La scelta della crema deve basarsi, dunque, su diversi tipi di valutazione che vanno ben oltre alla garanzia offerta dal marchio: la qualità della crema la si può giudicare piuttosto sulla base della sua composizione. Anche per coloro che desiderano



utilizzare prodotti il più possibile naturali, è possibile fare affidamento a creme e prodotti che sfrutteranno solamente elementi vegetali, garantendo massima efficacia nel tempo. Solitamente si fa ricorso alla crema per le mani per due ragioni principali: per contrastare secchezza ed eventuali abrasioni provocate dall'esposizione ad ambienti aggressivi, oppure per ricorrere a prodotti specificatamente anti aging. Nel secondo caso, si potrà fare ricorso a prodotti specifici tenendo comunque conto che le soluzioni miracolose non esistono: una buona crema che ridia elasticità alla pelle ed aiuti a contrastare le macchie e i segni del tempo non potrà comunque cancellare ogni segno del passaggio del tempo. Le creme contro la secchezza delle mani sono, come visto, utili sia nei periodi estivi sia in quelli invernali: il loro utilizzo si leggerà anche alle abitudini quotidiane di chi vi fa ricorso, scegliendo prodotti più o meno specifici a seconda che si abbia maggiore sensibilità al freddo o ai climi estivi. Una buona crema per il periodo estivo sarà quella in grado di offrire un'adeguata protezione solare, importante per qualsiasi parte del corpo, mani comprese, e in grado di avere allo stesso tempo un buon effetto idratante.

Creme naturali



Le creme per le mani in commercio sono moltissime e di origine estremamente diversa: si va dai prodotti più naturali a quelli chimici, a seconda anche delle esigenze. Se creme particolari possono rispondere a specifici disturbi in modo molto efficace, altrettanto si può dire delle creme totalmente naturali che si possono trovare, anche in questo caso in grande varietà, ormai facilmente in commercio. Nella scelta della crema naturale si potrà essere guidati dalla conoscenza delle proprietà specifiche

delle singole piante dalle quali sono stati estratti i principi attivi: la maggior parte di esse, ad ogni modo, viene realizzata con specifico effetto idratante ed emolliente, poiché queste sono di solito le principali esigenze delle mani anche sane. Nell'acquistare delle creme che traggono i loro principi attivi direttamente dalle piante, però, occorre fare attenzione ad eventuali reazioni allergiche: se si presenta una sensibilità nei confronti di una particolare pianta e dei suoi principi attivi, sarà da evitare anche la relativa crema, poiché anche il contatto con essa potrebbe provocare reazioni allergiche ed avere un'azione aggressiva sull'epidermide.

Utilizzo

Affinchè le creme per le mani siano efficaci, i trattamenti dovrebbero essere prolungati nel tempo e per tutto il periodo in cui l'agente aggressivo è presente: per le persone sensibili al freddo, dunque, per tutto il mese invernale, stesso discorso per quanto riguarda il periodo estivo per le persone sensibili ai raggi solari, tenendo conto del fatto che comunque l'utilizzo di una



buona crema idratante generica è una buona abitudine in ogni caso. Perchè sia efficace, la crema dovrebbe essere utilizzata in modo quotidiano, avendo cura di evitare di lavarsi le mani subito dopo o immergerle

nell'acqua: l'assorbimento, altrimenti, non avrebbe modo di avere luogo e quindi la crema risulterebbe inefficace. Per la stessa ragione in estate è preferibile avere l'accortezza di utilizzare delle creme che siano resistenti all'acqua se le si usa in spiaggia o per la piscina. Se invece si necessita di una crema molto grassa, per evitare sia di sporcare sia che in questo modo venga dispersa, si consiglia di utilizzare per il periodo immediatamente successivo alla stesura dei guanti che permettano di proteggere sia le mani sia ciò che entra in contatto con esse.

Crema solare

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Filtri crema solare](#)
- [Come scegliere](#)
- [Uso](#)
- [Crema solare erboristica](#)
- [Creme solari con filtri naturali](#)
- [Costi](#)



Introduzione

Ogni anno, all'arrivo dell'estate, ci si espone al sole con l'obiettivo di conquistare un'abbronzatura degna dei bronzi di Riace. In pochi ricordano che l'abbronzatura prodotta dal contatto della pelle con i raggi solari può anche causare dei danni molto seri alla nostra salute, tra cui anche i tumori maligni cutanei o melanomi. Per limitare questi danni, si ricorre all'uso delle creme solari, prodotti studiati per proteggere la pelle dall'eccessiva irradiazione solare e da eritemi e scottature. Le creme solari rappresentano, dunque, una protezione per la pelle esposta al sole e un coadiuvante nell'ottenimento di un'abbronzatura priva di rischi. In realtà le creme solari non proteggono al 100% la pelle dai danni dei raggi solari, come confermano anche numerosi studi in merito, ecco perché dalla nomenclatura delle creme è scomparsa proprio la vecchia dicitura "protezione totale" sostituita con l'indicazione del SPF, acronimo del Fattore di Protezione Solare, cioè del grado massimo e minimo di protezione solare che quella determinata crema solare può offrire. La scelta della crema solare più adatta al proprio tipo di pelle rappresenta un dovere per tutti coloro che decidono di trascorrere delle giornate al sole, in spiaggia o in montagna. La crema deve contenere il fattore di protezione adatto al proprio tipo di pelle, ma anche sostanze che una volta assorbite dalla cute non diano luogo a reazioni allergiche o ad altri fenomeni di tossicità.

Caratteristiche

La crema solare è un prodotto cosmetico composto da sostanze fluide, a funzione protettiva, che una volta spalmate sulla pelle la proteggono, in parte, dall'azione dei raggi solari. Tutte le creme solari, anche quelle definite "bio" o naturali, non offrono una completa e totale protezione dei raggi UV, ovvero dalle radiazioni ultraviolette emanate dal sole. Questi raggi, si



dividono in UV- A, UV- B e UV- C. Ad arrivare sulla terra e sulla nostra pelle sono gli UVA e UVB, mentre gli UVC vengono totalmente assorbiti dall'atmosfera. Gli UVB sono attivi durante le ore più calde della giornata, non penetrano in profondità sulla pelle, ma sono in grado di generare una nuova produzione di melanina causando l'abbronzatura. Un'eccessiva esposizione ai raggi UVB crea anche eritemi e scottature. I raggi UVA, meno intensi degli UVB, sono in realtà i più pericolosi, perché irradiano il nostro corpo durante tutto l'arco della giornata, penetrando in profondità nella pelle e causando fenomeni di invecchiamento cellulare con produzione di radicali liberi. I raggi Uva, a differenza degli Uvb sono anche in grado di superare lo schermo dei vetri dell'auto, con una capacità di irradiazione e penetrazione di molto superiore agli altri raggi UV. Le creme solari, per svolgere al meglio la loro funzione protettiva, contengono i cosiddetti "filtri", sostanze in grado di catturare e disperdere i raggi Uv. Da qualche anno si è visto che le creme solari proteggono parzialmente dai raggi UVB, ma non dai raggi UVA, che possono continuare a colpire la pelle in maniera silenziosa e senza che nessuno si accorga degli eventuali danni arrecati alle cellule epiteliali. Per garantire una discreta protezione, le creme solari devono contenere sia filtri contro i raggi Uvb che filtri contro i raggi Uva. Quando si acquista una crema solare bisogna dunque fare molta attenzione al tipo di filtri contenuti nel prodotto.

Filtri crema solare



La crema solare, come già detto al precedente paragrafo, contiene una miscela di sostanze studiate per proteggere la pelle dall'azione dei raggi UV. La protezione da questi raggi viene parzialmente garantita dai filtri solari contenuti nella crema. Questi filtri possono essere chimici o fisici. I primi hanno la funzione di assorbire e disperdere i raggi solari appena arrivano sulla pelle. I filtri chimici, a contatto con la pelle, aumentano la sensazione di calore e possono sviluppare altre sostanze

dannose. I filtri fisici non assorbono i raggi solari, ma li respingono completamente senza assorbirli. Il filtro fisico maggiormente utilizzato nelle creme solari è il titanio biossido, che non provoca sensazioni di calore sulla pelle e offre una maggiore protezione rispetto ai filtri chimici. Lo svantaggio del titanio biossido è che una volta venuto a contatto con i raggi solari può favorire lo sviluppo dei radicali liberi. Insomma, se ci si espone senza crema solare si corrono dei rischi, ma gli stessi rischi si corrono anche se si usano le creme solari sbagliate. Per ridurre gli svantaggi legati ai filtri solari bisogna scegliere la crema solare più adatta al proprio tipo di pelle e possibilmente prodotta con sostanze e filtri naturali che non creano allergia o produzione di altre sostanze tossiche nell'organismo.

Come scegliere

La crema solare va scelta in base al proprio tipo di pelle. La colorazione della pelle, dei capelli e degli occhi viene classificata secondo una scala di resistenza ai raggi solari, scala che viene



detta “fototipo”. Il fototipo più sensibile all’azione dei raggi UV è quello con pelle chiara, occhi azzurri e capelli rossi, mentre quello più resistente è il fototipo scuro, con occhi e capelli neri. Il fattore di protezione della crema solare cresce in base al chiarore della pelle. Gli individui con pelle chiara sono più esposti alle scottature e devono usare creme con il massimo fattore di protezione, coloro che hanno la pelle scura possono scegliere creme solari con fattori di protezione media. Il fattore di protezione della crema solare viene indicato, nella confezione di acquisto, con un numero. Oggi sono stati quasi completamente aboliti i fattori di protezione da quattro a cinque, ritenuti inefficaci. Si parte da una fattore di protezione 6 per arrivare a un +50 o 60. Va comunque ricordato che qualsiasi crema solare non proteggerà mai completamente dai rischi e dai danni causati da un’eccessiva ed indiscriminata esposizione solare. Le creme solari devono anche essere prive di sostanze allergizzanti e potenzialmente irritanti. In tal caso è meglio preferire creme senza coloranti, nickel, ossido di zinco, parabeni e profumi sintetici. Per i bambini piccoli bisogna scegliere creme solari con il massimo fattore di protezione. Alcuni suggeriscono di usare la protezione massima fino ai 4 anni di età, per poi passare alla protezione 20. Oggi, però, i raggi UV, a causa del buco nell’ozono, sono più aggressivi e penetranti ed è consigliabile preferire sempre creme solari con il massimo fattore di protezione.

Uso

La crema solare propriamente detta si usa poco prima di esporsi al sole. Il prodotto va spalmato sulle varie parti del corpo non coperte dal costume, almeno mezz’ora prima di stendersi sotto l’ombrellone o di fare il bagno. Ricordiamo che le creme solari non sono completamente “water resistant ” e vanno applicate dopo ogni bagno. Le applicazioni devono essere frequenti e regolari anche durante il soggiorno in spiaggia. Per evitare eritemi e scottature (che possono subentrare anche con la crema solare addosso), bisogna evitare di esporsi al sole nelle ore più calde, ovvero dalle 11 alle 16. La crema solare va applicata anche sul viso. In genere, per proteggere il viso dai raggi solari si usano creme solari specifiche. Queste creme possono essere arricchite con più sostanze emollienti ed idratanti, visto che il viso è più delicato delle altre parti del corpo e tende a mostrare per primo i segni di invecchiamento cutaneo indotti dai raggi del sole. Le labbra vanno protette con creme solari in forma di stick da passare sopra come un rossetto. Per rinfrescare la pelle dopo l’esposizione solare, si possono usare le creme doposole, arricchite da sostanze emollienti e lenitive. I capelli, sia prima che dopo il soggiorno in spiaggia, possono esser protetti dal sole con delle lozioni spray contenenti dei filtri anti Uv.

Crema solare erboristica

Dopo aver ampiamente parlato delle creme solari e del loro utilizzo, eccoci a trattare delle creme solari erboristiche, ovvero quelle che contengono solo estratti naturali derivati dalle erbe. La crema solare erboristica svolge le stesse funzioni della crema classica, con il vantaggio di non contenere sostanze chimiche che possono dare reazioni avverse sia da sole che a contatto con raggi Uv. La moderna erboristeria propone creme solari all’olio di cocco, protettive ed abbronzanti. L’olio di cocco viene usato da secoli per la bellezza del corpo e dei capelli. I prodotti abbronzanti e protettivi a base di quest’olio sono arricchiti da filtri UV e da estratti di carota, iperico e bergamotto, piante note per stimolare l’abbronzatura.

Naturalmente, anche in questo caso si suggerisce di evitare i “bagni” di sole e di esporsi in maniera moderata. Le creme solari erboristiche sono prodotte anche in forma di stick a base di cera di riso e macadamia, sostanze ad effetto idratante ed antiossidante. Esiste anche lo stick solare per labbra, sempre a base di cera di riso e con estratti di calendula. Il prodotto contiene filtri vegetali e naturali che proteggono le labbra dalle screpolature causate dai raggi UV. Le creme solari erboristiche sono anche disponibili per bambini. La composizione di queste creme è a base di olio di nocciolo di pesca e calendula, ad effetto idratante ed emolliente, mentre i filtri solari sono a base di gamma orizanolo estratto dalla crusca di riso e di olio di oliva. Il fattore di protezione delle creme solari erboristiche per bambini è compreso tra 30 e 50+. Altre creme erboristiche protettive dal sole possono essere a base di filtri ottenuti dall’olio di jojoba, oli di palma e di oliva e gel di aloe vera.

Creme solari con filtri naturali

Molte erbe vengono usate per produrre i filtri delle creme solari erboristiche. Oltre a quelle che abbiamo indicato al paragrafo precedente, esistono creme con filtri a base di carota, sesamo e burro di karitè. I filtri delle creme solari viso contengono invece sostanze a base di aloe, elicriso e crusca di riso. Gli effetti dissecanti dei raggi solari sono neutralizzati da sostanze come burro di karitè, macadamia ed aloe. Un complesso a base di vitamina E (acido gliterrico ricavato dalla liquirizia) protegge dalla formazione dei radicali liberi e da arrossamenti e scottature.

Costi

Le creme solari si comprano in farmacia, parafarmacia, erboristeria e supermercato, con costi che variano in base al produttore e al canale di acquisto. In genere è meglio diffidare delle offerte scontate del supermercato, perché gli sconti potrebbero riferirsi a creme dell’anno precedente e quindi con una minore capacità protettiva. Le creme solari erboristiche, invece, in confezioni da 125 ml, costano tra i 14 ed i 16 euro. Gli stick solari per labbra costano circa sei euro.

Crema uomo

In questa pagina parleremo di :

- [La cura della persona](#)
- [Uomini e donne](#)
- [Crema uomo](#)
- [Antirughe, idratante, antietà](#)



La cura della persona

La società in cui viviamo ci fa sempre più disintegrare ogni nostra energia dietro il raggiungimento dei tanti, troppi obiettivi che ci poniamo. Sia il lavoro, il cui ritmo ha raggiunto dei livelli a tratti allucinanti, sia la vita privata, la quale è condizionata enormemente dallo stress che accumuliamo per altre attività e che quindi risulta indirettamente pesante e probante. Ovviamente tutto ciò influisce negativamente sul tenore di vita generale delle persone, che spesso si ritrovano in stati di nervosismo ed alterabilità che pregiudicano la riuscita delle normali attività, ma soprattutto compromettono i rapporti umani, che scivolano sempre più in basso in una ideale classifica qualitativa. A questo punto la cura della persona risulta di primaria importanza, perché bisogna necessariamente spostare il focus da tutte le attività sopra citate a noi, che siamo comunque la cosa più importante. Infatti, perché sia possibile mantenere un giusto equilibrio mentale e fisico (o meglio, psicofisico), il trucco è non porre il raggiungimento di quel determinato obiettivo lavorativo sul primo gradino del podio, bensì è provare a raggiungerlo restando sereni ed equilibrati, senza disperarsi se non ci si riesce perché se non lo si è fatto vuol dire che non era possibile, mentre intanto almeno la nostra mente è salva.

Uomini e donne

I problemi di cui abbiamo parlato nel primo paragrafo sono “unisex”, ovvero toccano indifferentemente sia l'uomo che la donna; infatti benché essi conducano in generale ritmi e stili di vita molto diversi ed anche all'interno di una famiglia abbiano compiti diversi, sono soggetti allo stesso modo allo stress quotidiano, sia lavorativo che degli impegni. E non è detto che in generale la donna risulti più debole dell'uomo, perché come dimostrano studi scientifici e sociologici recenti, uomo e donna si equivalgono



nell'affrontare i problemi e nel sopportare lo stress, perché queste capacità sono parte del carattere personale di ognuno e non dipendono dal sesso o da altro. Certo è forse vero che le donne, più aperte, intraprendenti ed informate costantemente, riescono a trovare consigli e modalità innovative per affrontare i problemi che il ritmo forsennato della vita quotidiana ci causa; esse riescono a risollevarsi anche con una piccola attenzione verso sé stesse, come dello shopping o anche con delle cure per il corpo, e ciò è una cosa che gli uomini dovrebbero imparare ... e lo stanno già facendo! Negli ultimi anni la percentuale di uomini che focalizza l'attenzione anche sulla cura estetica sta aumentando vertiginosamente.

Crema uomo

In effetti i tempi in cui l'uomo era il lavoratore rude e non curato è passato, decisamente passato, perché l'uomo di oggi pone molta cura sul suo aspetto fisico e sulla conservazione di questo aspetto, ovvero facendo attenzione allo stile di vita ed a quei rimedi che possano fargli sentire meno il peso degli anni, sia fuori che dentro. Un primo indizio di ciò sono i tanti uomini iscritti in palestra o che comunque praticano e continuano a praticare sport anche superati abbondantemente gli "anta": oltre a non voler essere da meno rispetto alle proprie compagne, sta venendo fuori un lato narcisista dell'aspetto caratteriale maschile che forse era stato troppo trascurato nel passato. Ma l'uomo non va solo in palestra, bensì cura anche l'aspetto della sua pelle con delle creme, con lozioni specifiche, con bagnoschiuma profumati ed idratanti, con creme dopobarba che possano idratare la pelle dopo la stressante rasatura e tante altre cose simili. Come naturale conseguenza di questa nuova attenzione dell'uomo verso questo genere di prodotti, è naturale che anche le aziende del settore abbiano iniziato ad allertarsi positivamente verso il nuovo mercato "maschile", ed infatti la televisione è bombardata anche dalle pubblicità in cui è la crema per uomo la protagonista, non solo quella per donna.

Antirughe, idratante, antietà

Ma cosa cerca l'essere umano maschio da una crema? Se lo saranno di certo chiesti gli operatori del settore quando una decina (o forse più) di anni fa il problema si è cominciato a porre. Dopo estenuanti ed impegnate ricerche di mercato si è cominciato a capire che l'uomo non cerca nulla di diverso rispetto alla donna, ovvero solo dei prodotti che possono aiutarlo ad alleviare i naturali difetti dell'età che avanza o che possano ritardare la loro comparsa se si utilizzano fin da una giovane età. Ciò che cambia è solo l'approccio, solo il modo di pubblicizzare e "vendere" un prodotto: si pone lo zoom ed il focus (con una precisa metafora fotografica) sulla capacità di questi prodotti nel rendere l'uomo bello e fresco (nel senso di non stanco visibilmente) ad ogni applicazione, in modo che possa affrontare con maggiore sicurezza sia la mattinata al lavoro e sia la serata a casa o comunque nelle fasi di vita privata. Gli obiettivi di una crema per uomo sono fondamentalmente: antirughe (soprattutto per le zampe di galline ai lati degli occhi e per le linee sulla fronte, due grossi problemi maschili), idratante (contro screpolature che possono dar fastidio con la barba) ed antietà (per dar freschezza alla pelle).

Crema viso

In questa pagina parleremo di :

- [Crema viso](#)
- [Crema viso nell'antichità](#)
- [Uso](#)
- [Composizione](#)
- [Crema viso antirughe](#)
- [Crema viso vegetale](#)
- [Crema viso fai da te](#)
- [Costi](#)



Crema viso

Il viso è da sempre la parte del corpo più esposta e più soggetta ad essere ammirata o denigrata dagli sguardi e dai giudizi altrui. Per questo motivo, fin dall'antichità si è cercato di prendersi cura della sua pelle con prodotti emollienti, idratanti ed esfolianti. Svolgono questa funzione le creme per il viso, ovvero prodotti cosmetici a consistenza fluida o molto cremosa, ottenuti miscelando sostanze, anche naturali, con effetti dermatologicamente significativi per la pelle del viso. Nei tempi remoti, le donne usavano creme per il viso ottenute da erbe e da altre sostanze naturali, oggi, dopo secoli di chimica, le creme per il viso stanno tornando a una composizione sempre più genuina e naturale, ottenuta da estratti di erbe con elevato potere idratante ed emolliente. Naturalmente questi prodotti sono il frutto di tecnologie avanzate che mirano a realizzare creme sempre più efficaci ed adatte a risolvere qualsiasi inestetismo del viso. Con la ricerca estrema della bellezza e dell'eterna giovinezza a tutti i costi, le creme viso più utilizzate sono quelle antirughe o antiage, come vengono definite. Nella vasta gamma delle creme viso esistono anche quelle da giorno, da notte, idratanti, emollienti, antistress ed esfolianti.

Crema viso nell'antichità

Nell'antichità si usavano creme viso ottenute da prodotti naturali, come le proteine della seta e le alghe marine Guam raccolte dai pescatori. L'efficacia e la fama di queste sostanze si è mantenuta fino ai giorni nostri, tanto che moltissime creme viso contengono proprio proteine della seta ed estratti di alghe marine. Certo, in passato i prodotti che si applicavano sul viso non erano simili alle creme di oggi, si trattava per lo più della sostanza grezza, estratta e lavorata con metodi rudimentali e



manuali. In epoca romana la crema e le maschere per il viso si preparavano con la placenta della mucca che veniva usata per combattere le ulcerazioni del viso. Per le macchie della pelle si usava, invece, il fiele del toro, mentre i bulbi di narciso si usavano come sbiancanti ed emollienti. Per acne e foruncoli gli antichi Romani usavano il burro, mentre il bicarbonato di sodio veniva applicato sul volto in caso di ferite.

Uso



La crema per il viso si presta a diversi usi. In base alla sua composizione ed al principio attivo principale può servire per idratare e ammorbidire una pelle troppo secca, per liberarla dalle cellule morte, in tal caso si parla anche di crema viso esfoliante, per combattere i segni dello stress o dell'avanzare dell'età. Esistono creme viso specifiche per problemi dermatologici, come acne, foruncoli, arrossamenti e macchie. Queste creme contengono principi attivi specifici per la cura di determinate patologie della pelle e del volto e vengono spesso prescritte dai dermatologi e in abbinamento a terapie

sistemiche, cioè a terapie che si avvalgono dell'assunzione di farmaci o di integratori alimentari con effetti depurativi. In base alle modalità di applicazione si distinguono anche la crema viso da giorno e la crema viso da notte. La crema viso da giorno va applicata al mattino, appena sveglie e dopo la detersione del viso. La crema da giorno viene principalmente usata per scopi cosmetici, cioè per idratare la pelle e restituirle l'elasticità perduta durante la notte. La pratica di applicare una crema da giorno serve a mantenere il viso luminoso e tonico più a lungo, ritardando la comparsa dei segni dell'invecchiamento, come le rughe. Naturalmente, nella scelta della crema da giorno, si dovrà sempre tenere presente il proprio tipo di pelle. Se questa è troppo grassa, la frequente applicazione di una crema da viso idratante potrebbe peggiorare il problema causando persino la comparsa dell'acne. In caso di pelle eccessivamente grassa, la crema da giorno va prescritta esclusivamente dal dermatologo che sceglierà un prodotto in grado di regolare l'eccesso di sebo sul volto. La crema da notte, a meno che non sia una maschera di bellezza, viene applicata con le stesse finalità di quella da giorno, ovvero per avere una pelle morbida e idratata. In genere, se si usa quella da giorno, non è necessario applicare quella da notte. La soluzione della crema da viso notte è ideale per le donne che lavorano e non hanno tempo di applicare la crema la mattina.

Composizione

La composizione della crema viso cambia in base agli scopi per cui il prodotto deve essere utilizzato. A prescindere però da questo, quando si acquista una crema viso bisogna fare attenzione a non usare prodotti "comedogeni" cioè che ostruiscono i pori causando la comparsa di punti neri. Ormai, le moderne confezioni di creme per il viso riportano nella dicitura



questa caratteristica: quando non ostruiscono i pori vengono etichettate con il termine “prodotto non comedogeno”. La base di una crema viso è sempre uguale in ogni prodotto, con qualche variazione o aggiunta di specifiche sostanze utili a migliorare la pelle del viso. Una normale crema per il viso è composta per il 70% di acqua, vitamine, A, E e C, glicerina, estratti vegetali, conservanti, coloranti, profumi, filtri Uv e acido ialuronico. La vitamina A conferisce alla crema proprietà antinvecchiamento e antiage, la vitamina E impedisce l’ossidazione del prodotto, mentre la vitamina C si può usare su qualsiasi tipi di pelle per la sua funzione idratante, rinfrescante e antiossidante. La glicerina evita, nella crema, la proliferazione dei microrganismi dannosi, mentre l’acido ialuronico ha una funzione protettiva, emolliente ed antirughe.

Crema viso antirughe

Teoricamente, vista la composizione di base, le creme viso potrebbero considerarsi quasi tutte “antirughe”, perché la costante idratazione della pelle rallenta la comparsa delle rughe, ovvero dei segni che compaiono con l’eccessiva secchezza di alcune parti della zona del volto. La moderna cosmetologia e la medicina estetica, forse per ragioni di business, ma anche per soddisfare le esigenze di coloro che cercano in tutti i modi di “cancellare” i segni del tempo, stanno immettendo sul mercato creme viso in grado non solo di prevenire le rughe dell’età, ma anche di far apparire il viso più giovane di quello che in realtà è. Permettono di ottenere questo effetto, creme viso con aggiunta di acido ialuronico e con aggiunta di collagene, la proteina prodotta naturalmente dalla pelle e che inizia a scarseggiare con il trascorrere degli anni. Le creme viso al collagene contengono proprio la proteina che è in grado di proteggere la nostra pelle, proteina estratta da piccoli pesci marini o da sostanze vegetali quali soia, legumi, alghe o semi del grano.

Crema viso vegetale

Il crescente interesse delle consumatrici per i prodotti biologici e naturali sta facendo sorgere anche un fiorente commercio di creme composte da estratti naturali e vegetali. Le creme naturali evitano il rischio di reazioni allergiche e di arrossamenti cutanei tipici delle sostanze chimiche, anche se va detto che le allergie possono manifestarsi anche per reazione alle sostanze vegetali. Le sostanze vegetali usate per la realizzazione di una crema viso dipenderanno dalle loro proprietà e dagli obiettivi che si vogliono raggiungere con l’applicazione del prodotto. Tra le creme viso vegetali troviamo anche quelle al burro di karitè, sostanza oleosa estratta dai semi di un albero. Le creme al burrò di karitè sono composte da una miscela di acqua e dalla sostanza burrosa. Spesso sono addizionate con siliconi e profumi che le allontanano dalla classificazione biologica e naturale. Presso le erboristerie si possono trovare anche creme viso composte al 100% da burro di karitè. Questi prodotti hanno un effetto emolliente ed idratante e sono indicate per pelli aride e secche. Tra le creme viso biologiche e naturali si annoverano anche quelle al siero di vipera. Si tratta di prodotti cosmetici basati su un polipeptide trovato nel siero della vipera *Tropidolaemus wagleri*. Questa proteina provocherebbe delle contrazioni ai muscoli del viso riducendo la comparsa delle rughe e svolgendo un potente effetto lifting. Le creme viso con siero di vipera sono antiage ed al tempo stesso emollienti ed idratanti: vanno usate preferibilmente su pelli mature per trattamenti tesi ad eliminare o a ridurre le rughe. Le creme viso realmente naturali sono composte essenzialmente da una miscela di

sostanze naturali, tra cui oltre a quelle già citate, anche olio di argan, aloe, e sostanze profumate estratte da Lillà, Mughetto, Arancio e legno di Cedro.

Crema viso fai da te

Una crema viso di ottima qualità, specie se composta essenzialmente da sostanze naturali, ha un certo costo e in periodi di crisi come il nostro non è sempre facile destinare una parte del budget all'acquisto di questo prodotto. In alternativa alle creme da negozio, si può provare con quelle fai date, ovvero con creme viso fatte in casa utilizzando sostanze assolutamente naturali o vegetali e di uso comune. Una buona crema viso da giorno o da notte, con effetto idratante ed emolliente ed adatta a pelli secche, si può preparare miscelando due cucchiaini di burro e sei cucchiaini di olio di mandorle a cui può essere aggiunta qualche goccia di olio essenziale. Al posto del burro si può usare cera vergine e al posto dell'olio di mandorle, l'olio di oliva o di jojoba. Attenzione all'olio essenziale: nella miscela si deve aggiungere solo quello indicato per la vostra pelle. In caso di pelle troppo sensibile è preferibile usare l'olio essenziale di calendula, mentre quello di limone è ideale per le pelli grasse. La crema viso fai da te va messa in un contenitore in vetro e conservata in frigo, in modo da evitare alterazioni causate dal calore o dalla temperatura esterna.

Costi

I costi delle creme viso variano in base al prodotto scelto, alla sua composizione e alla casa produttrice. Quando si decide di acquistare una crema viso bisogna evitare di fare attenzione al prezzo, perché in questo prodotto conta soprattutto la qualità. Sulle bancarelle dei mercati rionali a volte si possono comprare delle creme viso di marca, a prezzi scontati. Non si tratta di creme rubate e contraffatte, ma di offerte promozionali o vendita di stock in sovrapproduzione che consentono di avere dei prodotti buoni a prezzi accessibili. Naturalmente è sempre meglio acquistare le creme viso presso negozi specializzati, farmacie, profumerie ed erboristerie, dove si potrà ricevere anche la consulenza e l'assistenza del venditore. Una crema viso a base di burro di karitè, in confezione da 50 ml, costa circa 14 euro, una crema rivitalizzante a effetto lifting può costare anche 80 euro, una crema viso a base di acido ialuronico e olio di argan, sempre in confezione da 50 ml, costa circa 12 euro. Una crema a base di siero di vipera costa intorno ai 20 euro.