

Lavarsi è bello e sano!

L'igiene del corpo al naturale con detergenti neutri e oli essenziali

L'igiene personale riveste una importanza particolare durante tutto l'anno e a maggiore ragione nelle stagioni calde, quando siamo più soggetti a sudare e ci vestiamo con abiti leggeri. Ma forse non tutti sanno che i saponi e i detergenti di produzione industriale, comunemente reperibili nei supermercati e ampiamente pubblicizzati attraverso i mass media, causano spesso problemi a causa della loro composizione chimica. La presenza, in questi detergenti, di sostanze inquinanti per l'ambiente o



che possono indurre nell'organismo reazioni allergiche è molto frequente: numerosi additivi sintetici, tensioattivi e schiumogeni sono infatti da considerare con sospetto. Di solito non ci accorgiamo direttamente che quel tale prodotto, a lungo andare, ci indebolisce o comunque crea in noi uno squilibrio: ma ricorrendo a un metodo altamente attendibile come il test kinesiologico potremo verificare che esso è dannoso.

Come fare allora per procedere a una corretta igiene di tutto il corpo senza andare incontro a rischi?

Per prima cosa conviene leggere attentamente la lista degli ingredienti del prodotto evitando le sostanze sin-

tetiche tra cui: parabeni (methylparaben, butylparaben e altri), PEG (cioè polietilenglicoli), SLS (sodium lauryl sulphate) e SLES (sodium laureth sulphate), coloranti e profumi artificiali. In secondo luogo, anche per rispettare l'ambiente e prenderci cura di noi in maniera naturale, è opportuno ricorrere a prodotti erboristici di alta qualità, ai quali possono essere aggiunti gli oli essenziali per creare rimedi personalizzati adatti alle esigenze individuali. Gli oli essenziali sono composti aromatici prodotti

dalle piante, senza aggiunta di conservanti né di altro; ricavati in gran parte per distillazione in corrente di vapore, possono essere impiegati in un'infinità di situazioni e possiedono ottime proprietà terapeutiche adatte a risolvere i disturbi di adulti, bambini e animali. Esistono oli essenziali per qualunque tipo di pro-

blema: per la pulizia e la disinfezione, lo stress, la stanchezza, gli squilibri emotivi, per potenziare la sessualità e così via. Oggi abbiamo la possibilità di riconoscere e scegliere un prodotto lavante ecologico e certificato naturale, realizzato nel rispetto dell'ambiente e con attenzione al benessere del consumatore. Ma possiamo anche crearne uno da noi stessi secondo le nostre esigenze, miscelando gli oli essenziali a saponi liquidi, bagnodoccia e shampoo neutri. Poiché gli oli essenziali sono numerosi e ciascuno possiede proprietà specifiche, suggerisco alcune formulazioni di uso più comune. Gli oli essenziali si miscelano perfettamente nei prodotti lavanti liquidi e nelle creme: bisogna comunque



stare attenti a non eccedere, poiché le essenze aromatiche sono dei concentrati molto potenti che in qualche caso potrebbero produrre reazioni allergiche. Attenendosi alle indicazioni seguenti si evitano rischi e si ottengono effetti benefici.

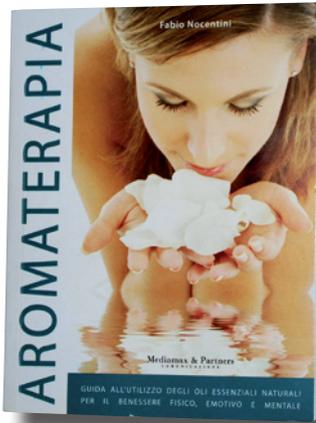
Ecco le gocce di oli essenziali puri 100% da aggiungere a un prodotto lavante neutro: se si ricorre a oli essenziali diversi, il totale delle gocce deve essere ripartito tra tutti gli oli utilizzati, cioè nel complesso non bisogna superare 3 oli essenziali e il numero totale di gocce indicato.

- **Su 100 ml:** circa 30-35 gocce di oli essenziali;
- **Su 200 ml:** circa 65-70 gocce di oli essenziali;
- **Su 250 ml:** circa 75-80 gocce di oli essenziali;
- **Su 300 ml:** circa 85-90 gocce di oli essenziali.

Fabio Nocentini

Naturopata, si occupa di discipline naturali tra cui aromaterapia, rimedi vibrazionali, test kinesiologici e radiestesia. Autore di vari libri, tiene corsi e consulenze.

www.fabionocentini.it



AROMATERAPIA

di Fabio Nocentini

Guida all'utilizzo degli oli essenziali naturali per il benessere fisico, emotivo e mentale.

Editrice Medimax & Partners

Prezzo al pubblico € 4,50

In erboristeria

Formulazioni con oli essenziali per i detergenti da personalizzare

Aggiungendo a un prodotto lavante neutro, senza profumo, uno o più degli oli essenziali citati qui di seguito, si ottiene un detergente personalizzato. Studiando le proprietà degli oli essenziali, i quali agiscono sia a livello fisico sia a livello emotivo-mentale, sarete tuttavia in grado di trovare la formulazione più adatta a voi.

- **Detergente antisettico per uso generico.** Può servire per lavarsi le mani, come bagnodoccia, per l'igiene intima o della pelle in presenza di infezioni e anche per pulire superfici trattabili con sostanze schiumogene (ad esempio un water o un lavabo). Gli oli essenziali più indicati e a buon mercato sono: Albero del Tè, Garofano chiodi, Lavanda, Manuka e Mirto. Questi stessi oli possono essere adatti anche per uno shampoo antiforfora generico.
- **Detergente per trattare eruzioni cutanee, eczemi, psoriasi.** Oli essenziali consigliabili: Bergamotto, Elicriso, Galbano, Geranio, Manuka, Palmarosa, Tolu.
- **Detergente intimo femminile.** Effetto lenitivo: Arancio amaro, Lavanda, Mimosa. Effetto antibatterico: Manuka, Mirra, Mirto.
- **Detergente intimo maschile.** Effetto lenitivo: Benzoino, Incenso, Pino silvestre. Effetto antibatterico: Albero del Tè, Cajeput, Niaouli.
- **Bagnodoccia rilassante.** Arancio amaro, Finocchio dolce, Lavanda, Maggiorana, Mandarino, Vetiver.
- **Bagnodoccia energizzante.** Cedro legno, Ginepro bacche, Limone, Menta piperita, Pompelmo, Zenzero.
- **Bagnodoccia stimolante per la sessualità femminile.** Anice, Salvia, Patchouli, Ylang-Ylang.
- **Bagnodoccia stimolante per la sessualità maschile.** Cannella foglie, Patchouli, Pino silvestre, Sandalo.
- **Shampoo delicato.** Arancio dolce, Mandarino, Legno di Rosa.



NEUTRO FLORA®

DELICATAMENTE PURA

Cosmetica Naturale Certificata



Linea per l'igiene e la cura della persona formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie da profumi e sostanze sintetiche.

Molto indicata durante i trattamenti omeopatici e come prodotti base da utilizzare in Aromaterapia aggiungendo oli essenziali puri 100%

**Senza profumo, pH 5,5
fisiologicamente
dermocompatibile**

**Riduce al minimo
il rischio di allergie.**

NON CONTIENE SODIUM LAURETH SULPHATE
NON CONTIENE PARABENI
NON CONTIENE COLORANTI
NON CONTIENE PROFUMI SINTETICI
NON CONTIENE PEG

FLORA srl

Viale Karol Wojtyła, n.1 - 56043 Lorenzana (PI)
Tel. 050.662907 - Fax 050.662904
www.florapisa.it - info@florapisa.it