

ERBORISTERIA

Coltiva anche tu i fiori della bellezza

di Nadia Tadioli

Le piante aromatiche di cui ti parliamo qui colorano giardini e terrazzi e possono anche essere sfruttate per semplici trattamenti beauty fai da te



IL MANUALE

Coltivazione biologica delle aromatiche (di Francesco Beldi, Terra Nuova Editore, 11,90 €) ti fornisce 50 schede per sapere come coltivare le aromatiche senza ricorrere alla chimica, per poi usarle in sicurezza.



Appagano i nostri sensi perché sono scenografiche e spesso profumate, ma hanno anche tante proprietà benefiche per la bellezza di viso e corpo. «Queste piante da fiore appartengono tutte a specie aromatiche. Perché i principi attivi siano i più concentrati possibile, vanno concimate e innaffiate solo quando il terreno è davvero asciutto», consiglia Francesco

Beldi, che a queste varietà ha dedicato un libro (vedi qui a lato). «Se segui questa semplice regola, basta una pianta per ogni specie per garantirsi la materia prima di tante semplici ricette beauty, per l'estate e non solo», aggiunge l'erborista Rossana Domenici (erboristeriadomenici.it), che voltata pagina ti dà le dritte per sfruttare al meglio le 6 aromatiche. →



①

IPERICO PERFORATO

- **Come coltivarla** Se lo pianta al sole o in mezz'ombra e non gli fai mai mancare l'acqua, fiorisce in estate anche 2-3 volte di seguito.
- **Come sfruttarla** Con le sommità fiorite si realizza un oleolito colorato di rosso perfetto in caso di eritemi, scottature solari o piccole ustioni da fiamma. Utile anche per massaggi energizzanti.



③

MALVA

- **Come coltivarla** Ama le posizioni aerate e i terreni ben drenati, perché ha radici importanti.
- **Come usarla** Metti 1 cucchiaino di fiori in 250 ml di acqua, fai bollire per 10 minuti e quindi usalo come tonico per la pelle. Se invece ne bevi 1 litro al giorno (4 volte la stessa preparazione), sgonfi la pancia.



⑤

ECHINACEA

- **Come coltivarla** Sta bene sia al sole sia in un'ombra luminosa e cresce in tutti i terreni. È molto adattabile anche ai diversi climi, ma non sopporta i ristagni d'acqua.
- **Come sfruttarla** In autunno estrai le radici, puliscile, affettale e falle seccare. 10 g in 250 ml di acqua fatta bollire per 10 minuti danno un tonico per pelli impure o con acne.



②

CALENDULA

- **Come coltivarla** Ama il pieno sole o almeno una posizione molto luminosa. Si adatta a terreni diversi, anche se preferisce quelli leggeri, umidi e ricchi di sostanza organica.
- **Come sfruttarla** Si usano i fiori per ottenere un oleolito utile contro la pelle arrossata o come doposole. Da usare puro oppure aggiungere a una crema idratante.



④

BORRAGINE

- **Come coltivarla** Predilige il sole, ma sta bene anche in mezz'ombra. Si adatta a ogni terreno e clima.
- **Come sfruttarla** Metti 1 pugno di fiori e foglie fresche in un pezzo di stoffa leggera, chiudilo con un nastrino e quindi usalo come una spugna idratante per la pelle.



⑥

CAMOMILLA

- **Come coltivarla** Ha bisogno di un clima caldo. Piantala in un angolo soleggiato: vanno bene i terreni calcarei, argillosi, asciutti, ma non acidi. Evita i ristagni.
- **Come sfruttarla** Metti 30 g di fiori in 250 ml di acqua bollente e lascia in infusione per 10 minuti. Usa come ultimo risciacquo dopo lo shampoo per una chioma più lucida.

**PREPARA COSÌ
IL TUO OLEOLITO PER
ESSERE PIÙ BELLA**

- Procurati 1 vasetto di vetro a chiusura

ermetica. Riempilo per 3/4 di erbe o fiori. Attenta: è importante che siano secchi, altrimenti l'olio rischia di irrancidire.

- Ricopri il tutto di olio di oliva o di mandorle, chiudi con il coperchio e ricopri il vaso con carta stagnola.
- Esponi il contenitore

al sole per 15 giorni, agitando ogni 48-72 ore.

- Filtra l'olio con un colino e quindi conservalo al buio in un luogo fresco e asciutto.