



## SPECIALE ESTATE

### Oli essenziali per una perfetta abbronzatura

**Soprattutto in estate, prendersi cura della propria pelle è molto importante, quindi è bene conoscere alcuni dati di base e seguire poche semplici regole.**

#### AROMATERAPIA PER L'ESTATE

**Estate, tempo dell'abbronzatura.** Dopo i rigori dei lunghi mesi invernali e le imprevedibili piogge primaverili, è arrivato il momento di rilassarsi e godersi i caldi raggi del sole. Al mare, in montagna, al lago qualsiasi posto va bene per concedersi una pausa e ritemperarsi. Le vacanze sono spesso sinonimo di tintarella, agognata e ricercata, da conservare il più a lungo possibile e da sfoggiare al rientro nelle città.

Il sole è da sempre un simbolo di vita, di energia e di luce. Una giornata radiosa dona conforto, rende più ottimisti, aumenta la voglia di fare, di muoversi e di intraprendere nuove iniziative.

**Il sole preso con moderazione è un vero toccasana e svolge numerose attività benefiche:** aiuta la formazione della vitamina D, combatte micosi ed infezioni batteriche, stimola il metabolismo, migliora la qualità del sonno e del riposo, purifica l'epidermide, attiva la produzione di insulina, contrasta la depressione e incrementa il desiderio sessuale.

**Ma il sole può anche essere causa di problemi, alcuni dei quali molto gravi.** L'eccessiva esposizione, soprattutto nelle persone con pelle sensibile è uno dei maggiori fattori di invecchiamento cutaneo. Scottature ed eritemi causano un progressivo deteriorarsi dell'integrità dell'epidermide e aprono la strada ad altre patologie. Infine i raggi ultravioletti sono responsabili dell'incremento dei tumori della pelle, che sono in vertiginoso aumento. Mentre 65 anni fa solo una persona su un milione e mezzo era soggetta a melanoma, oggi il dato è salito ad una velocità impressionante, con un rapporto di 1 persona ogni 80.000 soggetti.

*Per evitare di correre rischi inutili e godere appieno dei benefici del sole è sufficiente conoscere alcuni dati di base e seguire poche semplici regole.*

## Raggi solari, ultravioletti e infrarossi.

Non tutti i raggi solari abbronzano e ogni tipologia svolge una specifica azione. UV è l'abbreviazione standard per "ultravioletto", una delle tante radiazioni emesse dalla nostra stella. Esistono 3 tipi di raggi UV divisi in base alla loro lunghezza d'onda: UVA, UVB e UVC.

- **I raggi UVC** dovrebbero essere bloccati dalla fascia di ozono, ma la rarefazione dello strato ha risvegliato l'interesse verso queste radiazioni un tempo ritenute d'importanza trascurabile. Fino a pochi anni fa venivano assorbiti dall'atmosfera e non raggiungevano la superficie, se non in minima parte. Attualmente la loro presenza è in crescita ed è necessario schermarsi adeguatamente.
- **I raggi UVA** non sono raggi abbronzanti, poiché non stimolano la produzione di melanina. Costituiscono la prima causa di danni cutanei a lungo termine, penetrano in profondità e raggiungono il derma danneggiando le fibre elastiche ed il collagene. Possono procurare nel tempo invecchiamento precoce, macchie cutanee, perdita di tono e rughe.
- **I raggi UVB** sono gli effettivi raggi abbronzanti, raggiungono gli strati superficiali del derma dove particolari cellule, chiamate melanociti, producono la melanina e quindi l'abbronzatura. Sono i primi responsabili delle scottature. Si fermano a livello dell'epidermide e per questo la loro azione è meno rilevante per l'invecchiamento, ma può causare eritemi e ustioni.

I raggi infrarossi sono i raggi di calore, hanno la capacità di aumentare la temperatura corporea, distruggono alcuni batteri nocivi e stimolano la produzione di vitamina D (fondamentale per la calcificazione ossea). Inducono dilatazione dei vasi sanguigni, pertanto chi soffre di fragilità capillare o vene varicose deve proteggersi con prodotti specifici. Creano surriscaldamento e quindi disidratazione, con conseguente inaridimento della cute e perdita di elasticità. Diventa quindi fondamentale idratare e nutrire la pelle in profondità, dopo ogni esposizione.

## Fototipi, ad ognuno il suo sole

Non tutti gli individui rispondono allo stesso modo ai raggi solari, la vulnerabilità individuale agli ultravioletti, quindi la predisposizione alle scottature, può essere riconosciuta abbastanza facilmente da alcune caratteristiche somatiche oggettive.

**In particolare il colore della pelle e dei capelli, consente di individuare il cosiddetto fototipo:**

- FOTOTIPO 1 = capelli rossi, pelle lattescente
- FOTOTIPO 2 = capelli dorati, pelle chiara
- FOTOTIPO 3 = capelli biondi, pelle chiara
- FOTOTIPO 4 = capelli castani, pelle ambrata
- FOTOTIPO 5 = capelli castani, pelle olivastra
- FOTOTIPO 6 = capelli scuri, pelle scura

Il fototipo 1 è il più vulnerabile, ha bisogno di protezioni altissime e di molta cautela nell'esporre al sole. I fototipi 2 e 3 sono caratterizzati da accentuata sensibilità e richiedono protezioni alte. Il fototipo 4 ha una discreta tolleranza e può ricorrere a media protezione. Infine i fototipi 5 e 6 beneficiano di una naturale resistenza che li protegge.

Giova ricordare che tutti i fototipi necessitano di cure ed attenzioni per la pelle mentre si espongono al sole, in quanto non esiste nessuna tipologia completamente immune agli effetti degli UV.

## Che cosa è l'abbronzatura?

L'organismo risponde alle sollecitazioni da parte delle radiazioni solari stimolando la produzione di una barriera protettiva che difende la pelle: è attraverso questa reazione, che è un meccanismo di difesa, che si forma l'abbronzatura. L'esposizione al sole stimola la produzione e facilita l'affiorare dagli strati più profondi della pelle della melanina, una sostanza di colore scuro che ha la peculiarità di assorbire i raggi ultravioletti, creando una barriera protettiva.

## Tintarella in sicurezza, le 5 regole d'oro

Il corpo ha bisogno di almeno 3 giorni prima che il processo naturale di abbronzatura abbia inizio. Avere un'abbronzatura di base che si sviluppa gradualmente aiuta ad abbronzarsi in modo sicuro ed ad ottenere un colore più intenso, omogeneo e duraturo.

- 1) **Evitare di esporsi nelle ore più calde** ( dalle 11.00 alle 14.00 quando l'irraggiamento è più potente) e per troppo tempo, in particolar modo nei primi giorni quando la pelle è più sensibile.
- 2) **Considerare tutti i fattori** quali la stagione, la natura del luogo ( sabbia, acqua, neve che riflettono i raggi), l'altitudine e la latitudine (all'equatore i raggi sono più pericolosi perché più perpendicolari).
- 3) **Preparare la pelle gradualmente**, soprattutto se si è rimasti molto tempo al chiuso.
- 4) **Utilizzare un buon prodotto solare** adatto al proprio fototipo, partendo da un fattore più alto i primi giorni per passare ad uno più basso nei successivi, rinnovando spesso l'applicazione, specialmente dopo aver fatto il bagno.
- 5) **Addolcire sempre la pelle dopo l'esposizione** con un prodotto idoneo a restituirle il giusto grado di idratazione, eliminare rossori ed irritazione. Con poche norme di comportamento e con l'aiuto della natura, si può riuscire ad ottenere una sana e piacevole abbronzatura che durerà nel tempo, senza danni.

## I distillati per l'estate

Chi ama concedersi lunghi bagni di sole e sfoggiare una pelle ambrata, può trovare preziosi alleati negli oli vegetali e negli oli essenziali.

Una sostanza naturale utile per preparare la pelle all'abbronzatura, la troviamo nell'[olio di avocado](#) che è ricco di tirosina, un aminoacido indispensabile per la sintesi della melanina.

Per migliorare l'effetto si può preparare un olio per il corpo a base di [100ml di avocado](#) con 5 gocce di [olio essenziale di carota](#) e 10 gocce di [olio essenziale di copaiba](#). Iniziare il trattamento due settimane prima della partenza, per preparare al meglio la cute ai bagni di sole. Piacevolmente profumato, emolliente e restituivo, è una ricca fonte delle vitamine liposolubili rigeneranti A-D-E-K.

## Amico del sole

Il [jojoba](#) è un vero jolly, adatto a tutti i tipi di pelle. In realtà si tratta di una cera liquida inodore che non unge e viene assorbita rapidamente. Ha un elevato potere idratante ed emolliente, raccomandato per prevenire screpolature ed arrossamenti. Protegge dalle irritazioni causate dall'azione combinata del sole e dell'acqua di mare. Può essere utilizzato come base per trattamento, miscelandolo con oli essenziali protettivi quali la [lavanda vera](#) ed il [copaiba](#). Permette un'abbronzatura intensa e durevole anche alle pelli più delicate, ha un effetto vellutante ed elasticizzante, particolarmente utile nella seconda fase dell'esposizione ai raggi solari.

## Tamanu

Un olio speciale, assolutamente unico, è quello che si ricava dalla [Calophyllum inophyllum](#) o [tamanu](#). Ottenuto alla noci di questo albero, originario della Polinesia e della Micronesia, è ricco di principi attivi che favoriscono la rigenerazione cellulare e proteggono la cute dalle aggressioni esterne. Umidità, caldo, vento, sole e salsedine combinati insieme possono causare gravi danni alla pelle.

L'[olio di tamanu](#) agisce da scudo, contrasta l'azione dei radicali liberi e mantiene la giusta idratazione nei tessuti. Difende dai rischi del fotoinvecchiamento. Compagno ideale per una vacanza ai tropici, dove le condizioni generali sono molto diverse rispetto alle nostre. Raccomandato ai soggetti che presentano accentuata sensibilità all'esposizione solare. Preparare un olio protettivo con 100ml di [tamanu](#) e 10 gocce di [olio essenziale di mirra](#), da applicare tutti i giorni, al mattino prima di esporsi al sole, e la sera prima di andare a dormire. Rigenera, nutre e rinfresca qualsiasi tipo di pelle.

## Capigliatura lucente

Fortemente sensibili ai fattori esterni, i capelli, hanno bisogno di adeguata protezione.

Preparare una miscela di 25 ml [olio di jojoba](#) e 25ml [olio di tamanu](#), aggiungere 5 gocce di [olio essenziale di ylang](#). Applicare poche gocce sui capelli per una protezione efficace e fragrante.

Una volta alla settimana concedersi una maschera ristrutturante a base di [oli di jojoba](#) e [argan](#), con 2 gocce di [olio essenziale di ylang](#). Lasciare in posa almeno 1 ora e poi risciacquare abbondantemente. Rappresenta un valido scudo contro l'azione increspante, sfibrante e inaridente di vento, acqua e sole.

### Dopo il tramonto

Dopo una prolungata esposizione al sole la pelle è riarsa e surriscaldata, provata dal vento, dalla sabbia e dalla salsedine. Chiede di essere coccolata, ristabilendo il giusto grado di idratazione e nutrita in profondità.

L'ultimo gesto della giornata è il momento di rafforzare i meccanismi di difesa della cute e prepararla alle fatiche del giorno seguente. Il giusto trattamento doposole, che garantisce un'abbronzatura radiosa e duratura, preservando l'integrità dell'epidermide e quindi il colorito acquisito.

Una perfetta sinergia si ottiene con 25ml di [olio di jojoba](#) e 25ml di [oleolito di iperico](#) in parti uguali, con un'aggiunta di essenza di [lavanda vera](#) e [copaiba](#), 10 gocce ognuno. Fluido delicato che ristabilisce una corretta idratazione, nutre generosamente l'epidermide e scongiura il rischio della desquamazione. Può essere utilizzato come maschera o impacco, nelle zone in cui la pelle tira o risulta particolarmente arrossata.

### Troppo sole?

I raggi ultravioletti, quando sono troppo intensi, come nelle ore centrali del giorno, sono mal tollerati dal nostro organismo e provocano una serie di reazioni, la più visibile delle quali è l'arrossamento della cute unita con l'aumento della sua temperatura: è questo l'eritema solare. Lo stesso può accadere con un'esposizione eccessivamente prolungata, quando il corpo non ha avuto il tempo necessario per formare lo scudo di protezione melaninico.

L'[oleolito di iperico](#) è prodotto dalla macerazione dei fiori in olio vegetale e viene tradizionalmente utilizzato per lenire scottature, bruciature e piccole ustioni. Utilizzare abbondantemente insieme ad olio essenziale di [lavanda vera](#) 25 gocce e [camomilla blu](#) 10 gocce, in 50ml di prodotto.

### Balsamo di benessere

La pelle si scotta e si brucia come reazione ai raggi solari. Se non è sufficientemente protetta quando è esposta ad alte dosi di radiazioni ultraviolette, queste ultime penetrano nell'epidermide, i vasi sanguigni sotto la superficie cutanea si espandono e perdono fluidi, causando infiammazioni ed arrossamenti. Secondo il tipo di pelle e l'intensità, questa reazione può verificarsi già dopo pochi minuti. Nei casi più gravi si possono presentare anche bolle, vesciche piene di siero e infine piccole ustioni. Il semplice tocco provoca fitte di dolore e anche gli abiti più leggeri possono diventare una tortura. In questi casi ricorrere ad [olio di calophylla inophilla](#) 50ml con 50gc di [olio essenziale di lavanda](#). Un fluido dal gradevolissimo accento profumato, che assicura protezione e ristoro.

