

natural

BEAUTY

BELLA E TONICA

Per essere in forma e valorizzare la tua silhouette c'è la Wellness Formula. È un programma di 12 settimane che abbina esercizi e menu bilanciati. A idearla, con un dietista e un personal trainer, è Giulia Calefato, blogger e autrice del libro *Fit is Beauty* (Fabbri Editori, 17 euro).

ROMANTICHE EMOZIONI

Il profumo dell'erba appena tagliata riporta alla mente i weekend in campagna, quello della brezza marina regala serenità, mentre il sentore dei frutti tropicali mette allegria e quello floreale scalda il cuore. Scegliere una nuova fragranza a primavera è come alleggerire il guardaroba, con bouquet meno concentrati, più lievi, ma altrettanto seduttivi. Per sentirsi in armonia con la stagione in arrivo

DI ANNA CAPELLI

Quando arriva la bella stagione facciamo il cambio degli armadi, quel faticosissimo lavoro di lavare e riporre in buon ordine, piegati e chiusi nelle loro custodie, golf, abiti e pantaloni pesanti e di tirare giù dal guardaroba gli indumenti più leggeri. La stessa cosa accade per i profumi: i jus opulenti e sensuali, perfetti per i mesi freddi, che si sposano a meraviglia con velluto, cachemire e lana, non sono adatti a quelli caldi che richiedono fragranze solari, lievi e rinfrescanti. «Questo perché l'evaporazione delle molecole odorose è resa molto più rapida dal calore, per cui qualunque sentore raggiunge il naso più velocemente in estate piuttosto che in inverno. Quindi una fragranza troppo intensa potrebbe addirittura disturbare l'olfatto, invece di risultare piacevole. Senza contare che il sudore aumenta ulteriormente l'evaporazione dalla cute», spiega Emilio Mevio, otorinolaringoiatra a Milano.

IMPARA AD ALLENARE L'OLFATTO

Nelle stagioni più calde i profumi, compresi quelli della natura, si avvertono con maggiore intensità. Ma cosa avviene esattamente quando "annusiamo" qualcosa? «Accade qualcosa di davvero intrigante. Va detto innanzitutto che il naso è sepa- ▶



rato dal cervello soltanto da una lamina sottilissima e bucherellata, simile a un colino. Al di sopra di questa lamina, detta *cribra*, si trova il nervo olfattorio, che proviene dal cervello e ha la forma di un tubero. Le sue piccole radici, le sue terminazioni, attraversano i buchini della *cribra* e giungono alla mucosa nasale. Di conseguenza sono i soli nervi del corpo che vengono a contatto diretto con il mondo esterno.

Ma questa non è l'unica particolarità del sistema olfattivo. «Quando sentiamo un aroma, le sue particelle odorose si attaccano alla mucosa che tappezza l'interno del naso e colpiscono le piccole fibre nervose, le quali a loro volta trasmettono lo stimolo alla parte più antica del cervello, il *paleocerebello*, relativo all'istinto», continua l'otorinolaringoiatra.

RISVEGLIA I SENSI

Si tratta, per intenderci, dell'unico cervello posseduto dagli anfibi e dai rettili, che non per niente si fanno guidare quasi esclusivamente dall'olfatto, mentre i mammiferi sono dotati anche degli emisferi destro e sinistro. Ma proprio perché è un cervello primordiale, il *paleocerebello* non riguarda la razionalità, ma la sfera istintiva.

«Di conseguenza la percezione di un odore suscita immediatamente una sensazione emotiva, di cui non siamo nemmeno consapevoli, ma che correla con il piacere, con il disagio o addirittura con la repulsione e il desiderio di fuga. D'altronde l'olfatto è il nostro senso più primitivo, come dimostra il suo legame con la parte più arcaica del cervello».

E se oggi l'olfatto non è più così importante per la sopravvivenza dell'essere umano, rimane comunque fondamentale per la sua sfera affettiva: un odore può non soltanto aprire all'istante i cassetti della memoria, ma favorisce o smorza i meccanismi di attrazione e i comportamenti legati alla sessualità. Il profumo è dunque un messaggio in grado di comunicare all'altro chi siamo e che desideri abbiamo.

SEDUCI CON LA ROSA

«Se gli odori sono messaggi, ce ne sono alcuni che rinviano più di altri all'idea e al concetto di virilità come il sandalo, l'ambra, il muschio. Allo stesso modo ce ne sono altri che fanno immediatamente pensare alla femminilità. Primi tra tutti i fiori», ri-

vela Emilio Mevio. Non a caso la famiglia di fragranze più numerosa in assoluto è quella floreale, così ricca di suggestioni emotive, affettive se non addirittura erotiche. La più utilizzata è la rosa nelle sue diverse specie: bulgara, damascena, turca e centifolia. Questo perché si tratta di un fiore estremamente duttile, che contiene centinaia di molecole profumate diverse, di modo che assume una colorazione olfattiva differente a seconda di ciò cui viene abbinata. Così la rosa sarà più oscura e drammatica se accostata a patchouli, incenso, ambra, e chiara, frizzante e, di conseguenza, decisa-

SCELTA OLFATTIVA

Questione d'intensità

Prima di scegliere un profumo è importante conoscere l'intensità e la differenza tra le concentrazioni.

• **Profumo o Estratto.** La forma più nobile, intensa e tenace, oltre a essere la più ricca in essenze (dal 20 al 40 per cento diluite in alcol a 96 gradi). Ne bastano davvero poche gocce, applicate nei punti in cui il sangue scorre più in superficie, ossia dietro i lobi delle orecchie, all'interno dei polsi, tra i seni, dietro le ginocchia.

• **Eau de parfum.** La preferita da chi ama le fragranze, vanta una concentrazione che va dal 10 al 20

per cento diluita in alcol a 90 gradi. Rimane sulla pelle anche per 4 o 5 ore e può essere vaporizzata più volte al giorno.

• **Eau de toilette.** La più venduta, è leggera e meno persistente, con la percentuale di essenze diluite in alcol a 90 gradi, dal 6 al 8 per cento, e permette applicazioni molto generose.

• **Eau de cologne.** Fresca e costruita su note agrumate ed esseridate, è concentrata al 3 per cento. Si tratta di un jus unisex da vaporizzare o frizionare sul corpo al mattino dopo la doccia.

mente estiva, se declinata in una versione ricca di frutti rossi oppure di agrumi.

INEBRIATI CON IL TIARÉ

Analogamente i fiori bianchi, i più apprezzati sono tuberosa, gelsomino e ylang ylang, per quanto siano notturni e sensuali, dai sentori quasi animali, si ingentiliscono e diventano adatti ai mesi più caldi se associati alla pera, al lampone o al frutto della passione.

La presenza di una nota gourmande, in apertura del jus, alleggerisce la vibrazione di un profu- ▶



mo, rendendolo perfetto per l'estate. Contano molto, in questo senso, le associazioni mentali tra un odore e una sensazione. Per esempio, se una fragranza racchiude effluvi di tiaré, il fiore polinesiano per eccellenza, o di noce di cocco e ananas, che fanno pensare subito a luoghi esotici, tenderemo a percepirla come una creazione per la stagione calda.

Non è detto, però, che accada lo stesso a ogni latitudine. Tipico l'esempio degli agrumi. Il pompelmo che mangiamo a colazione o a pranzo, e avvertiamo come rinfrescante, nei Paesi orientali si gusta di notte, per questo la fragranza agrumata è considerata calda e sensuale. Tutto è relativo anche in questo campo, abitudini e tradizioni culturali influenzano anche il modo in cui percepiamo ogni odore.

VOGLIA DI EVASIONE

Un jus che invece richiama l'idea di freschezza è quello del mare, quell'odore unico, quasi palpabile, che si respira a fondo quando si cammina sulla battigia. Basta aggiungere una nota ozonica a una fragranza fiorita per renderla più tonificante ed estiva. Allo stesso modo l'erba tagliata, inserita nella piramide olfattiva di un bouquet fiorito, farà pensare alle vacanze in campagna e al sole. Le case cosmetiche, del resto, lavorano esattamente in questa direzione, nella stagione calda propongono declinazioni più acidule, verdi, agrumate oppure ozoniche dei loro scent più amati. Sta a noi, poi, decidere se preferiamo indossare anche d'estate lo stesso profumo, seppure in versione più lieve, o se vogliamo cogliere l'occasione per sperimentare qualcosa di nuovo. In ogni caso non sceglieremo un'eau de parfum, troppo concentrata quando fa caldo, ma un'eau de toilette, un'acqua di colonia o anche un'eau fraîche, da spruzzare generosamente su corpo e abiti, e perfino sui capelli, come vuole l'ultima, fortissima tendenza.

NON SOLO NATURALE

Quanto alle essenze utilizzate per la costruzione del profumo, sono in grande ascesa quelle naturali: oltre ai fiori (dai più nobili come rosa, iris, gelsomino e tuberosa, ai più umili come violetta e lavanda) e ai frutti, si usano volentieri legni, resine, foglie, radici e perfino semi, come quelli del cardamomo e del coriandolo.

Va detto, però, che le materie prime vegetali hanno spesso un costo proibitivo, la più cara, ovvero l'assoluta di iris, sfiora i centomila euro al chilo. Ecco perché si ricorre quasi sempre a prodotti sintetici. La palette dei creatori, del resto, è composta da circa 4mila odori, di cui solo 300 sono di origine botanica.

Le altre sono note di sintesi, preziose perché consentono di ritrovare il profumo di fiori come il mughetto o il lillà, che non è possibile ricavare dalla pianta. In questi casi si tratta sempre, senza eccezione alcuna, di odori ottenuti in labora-

FATTO A MANO

Crea da sola il tuo bouquet

Se soffri di allergie da contatto e vuoi provare a creare un profumo tutto tuo, con essenze totalmente naturali, ricorda che la costruzione avviene quasi sempre a piramide. In cima c'è la nota di testa, volatile e leggera, poi quella di cuore più durevole, e alla base quella di fondo, che è la più persistente e funge da fissatore. Ecco come fare: metti in un flacone scuro 40 millilitri di olio di jojoba (potresti usare l'alcol denaturato, ma non è consigliabile perché disidrata

la pelle, mentre l'olio ha un effetto emolliente).

Scegli una nota di fondo, che può essere l'olio essenziale di pino o cedro, e versane 10 gocce nel flacone, aggiungine altrettante della nota di cuore, per esempio l'olio essenziale di ylang ylang, infine 10 gocce di olio di basilico, arancio dolce o limone come testa. Lascia riposare per tre settimane e, ogni tanto, annusa per capire se vuoi aggiungere una goccia di questo o quell'accordo.

torio. Il che non è sempre da demonizzare. Gli accordi animali, tra i più utilizzati ci sono il muschio e l'ambra grigia, che un tempo venivano ottenuti sacrificando le povere bestiole che le emanavano, oggi si realizzano con materie prime sintetiche. E alcuni tra i profumi iconici e più venduti al mondo non esisterebbero senza l'aiuto della chimica, vedi, in particolare, *Chanel N°5*, che ancora oggi è un successo grazie agli aldeidi che contiene, o tutti i scent con sentori marini, acquatici e salini, da *Cool Water* di Davidoff in avanti, per citare solo il primo. Nessuno è in grado di imprigionare l'accordo iodato del mare. Si può solo riprodurre. 🍃