

Lucia Cuffaro
Lucilla Satanassi

LEGGERE LA PELLE DEL VISO

Impara ad amarti attraverso i messaggi
delle piante e la cosmesi autoprodotta



humus

Lucia Cuffaro
Lucilla Satanassi

LEGGERE LA PELLE DEL VISO



humus

*Alla bellezza che siamo,
non a quella che vorremmo avere.*

INDICE

Prefazione della curatrice	6
Introduzione	10

Capitolo 1 **IL VISO COME SPECCHIO DELL'ANIMA** 13

La mappa di un tesoro	14
Pratiche millenarie e cosmesi naturale: ben-essere.....	15
Il ben-essere contrapposto al tanto avere	16
Dalla pianta alla pelle del viso	16

Capitolo 2 **LA PELLE: L'ORGANO CON UNA STORIA DA RACCONTARE.....** 21

Pelle ed emozioni: un legame per la vita	22
Il corpo il nostro tempio, la pelle il nostro sostegno.....	22
Microbioma: affezionati batteri sulla cute del viso	23
Strato dopo strato	24
Le funzioni della pelle del viso: psiche e corpo	27

Capitolo 3 **BIOTIPOLOGIE E SIGNIFICATI DELLE PELLI DEL VISO.....** 33

La struttura del viso	34
Costituzioni e segnî distintivi.....	34
I biotipi del corpo e del viso	35

Test biotipi..... 36

Un'affascinante visione antica	42
I vari tipi di pelle e i loro messaggi: il biotipo cutaneo.....	46
Perché le gemme?	50
Preparare rimedi floreali con la solarizzazione del fiore: l'infusione del nuovo millennio	51

Pelle normale - biotipo Cordo

 53

Pelle grassa - biotipo Endomorfo

 58

Pelle mista - biotipo Mesomorfo

 63

Pelle secca e/o disidratata - biotipo Ectomorfo

 67

Pelle sensibile - biotipo Ectomorfo o squilibrio di uno degli altri biotipi.....

 72

Test "Quale tipo di pelle hai?"

 76

Il colore e il fototipo cutaneo del viso	77
Pelle baciata dal sole	78

Capitolo 4 ROUTINE E PRATICHE DI COSMESI NATURALE 81

Autoproduzione naturale per essere autosufficienti.....	82
Le routine.....	84
Routine del risveglio	85
Routine giorno	86
Routine della sera.....	100
Routine settimanale	106
Ascoltarsi nella pelle: pratiche di bell-essere	110
A fior di pelle	110

Capitolo 5 UNA TAVOLOZZA DI EMOZIONI SUL VISO 117

I colori dei sentimenti	118
Colori ed emozioni.....	118
Il magico potere del colore e dei fiori sul volto	119
Colore e profumo: il connubio del magnetismo personale.....	121
Taccuino del colore	122

Capitolo 6 IN VISO VERITAS: UNA MAPPA DI SEGNI SUL NOSTRO VISO 125

La pelle come sabbia di mare	126
Somatizzazione: le emozioni che non fluiscono.....	126
Una mappa sul viso: segni, somatizzazioni e significati.....	128
L'approccio olistico	129
Leggere i segnali del viso	130
Come individuare i fiori di Bach per l'applicazione locale.....	131
Perché si manifesta il disturbo: il messaggio che il sintomo ci porta.....	136
Come utilizzare i fiori localmente..	134
Come si prepara la miscela autoprodotta.....	134
Come si applica la miscela localmente	135

Le manifestazioni cutanee	139
Prevenire e ridurre le somatizzazioni della pelle: costruire momenti felici	160

CONCLUSIONI 162

BIBLIOGRAFIA 164

PREFAZIONE DELLA CURATRICE

A 31 anni ho avuto uno sfogo violentissimo di acne. Da quel momento in poi la pelle per me è sempre stata una preoccupazione, un problema da gestire e risolvere. Ho provato di tutto, come ben saprà chi come me si è trovato deturpato all'improvviso da una patologia estetica difficile da nascondere e che sembra non dare tregua né speranza. Gli anni passavano e io odiavo sempre di più la mia pelle, quell'immagine di me che ero obbligata a vedere ogni giorno allo specchio senza riconoscerla, quel confine fisico fatto di strati di cellule, ma anche di emozioni e ricordi. Ci sono voluti tanti anni, e una dose di pazienza inimmaginabile per risolvere la situazione. La svolta è iniziata quando ho gettato le armi, quando ho capito che quel sintomo sgradevole, l'acne, mi stava raccontando tanto e, incredibile a credersi, mi stava proteggendo da ciò che non ero pronta ad affrontare: nuovi incontri, un nuovo amore, nuovi rischi ed emozioni per il mio cuore, così fragile e ancora a pezzetti.

Sono guarita quando ho smesso di voler curare l'acne, e ho iniziato ad accarezzare la mia pelle con gratitudine, come si fa con gli amici che ci svelano i segreti del nostro cuore prima ancora che noi possiamo vederli e verbalizzarli. Il percorso di guarigione è stato lungo, travagliato, pieno di sfide e ricadute. Ho spesso perso le speranze e mi sono disperata. Non ho sempre avuto fiducia nel mio corpo e nei suoi messaggi. Ho provato tanta rabbia verso la mia pelle, senso di inadeguatezza, disperazione a tratti. E poi mi accorgevo che erano gli stessi sentimenti che negli ultimi anni avevo provato verso altre situazioni della mia vita, verso me stessa. Che fatica ascoltare, capire, accettare che la pelle abbia i suoi modi di esprimersi, un linguaggio che ho faticato a imparare e ad amare. Oggi ho 37 anni, una pelle liscia e senza imperfezioni. Della mia acne non è rimasta traccia, quasi miracolosamente. Il mio cuore è al sicuro, dondola su un'amaca fatta di sogni semplici e speranze che non si perdono mai. Oggi guardo la pelle del mio viso e sorrido ripensando al percorso che abbiamo fatto insieme, dentro e fuori.

La pelle, promemoria tangibile e visibile di come ci relazioniamo alla vita, specchio di ciò che sentiamo e cartina tornasole di come viviamo la relazione con gli altri. Confine, limite, barriera, protezione, ma anche luogo di incontro, scambio e contatto. La pelle, muro di difesa e porta d'ingresso. Che ruolo complicato, difficile, meraviglioso che ha questo organo del corpo umano. Il più esteso, il più esposto, il più visibile.

Quando ho pensato di commissionare la scrittura di un libro sulla pelle mi sono venute in mente subito due donne magiche che ho avuto la fortuna di conoscere per lavoro, e di tenere vicine nella vita come tesori preziosi.

Lucia, maga dell'autoproduzione, paladina incorruttibile di un mondo senza sprechi, della lotta al consumismo e all'usa e getta. Scorraccia per l'Italia con la sua mitica valigia strapiena di materie prime per le sue ricette di autoproduzione, che ama divulgare e condividere con il pubblico dei suoi corsi, del suo blog e della rubrica televisiva che da anni tiene a Unomattina in famiglia. La casa di Lucia profuma sempre di pane fresco, nocciocella e fermentati, tutto rigorosamente prodotto da lei. Il suo bagno è pieno di barattolini di vetro con dentro i prodotti cosmetici e i detergenti che realizza da sola. Contribuisce a coltivare un orto comunitario nella CSA della sua città e ama cucinare le verdure che raccoglie. La sua vita è fatta di cose sane, essenziali, giuste e buone. Proprio come lei.

All'interno del libro riconoscerete la sua voce perché la troverete scritta con questo stile grafico.

Lucilla, la regina dei campi, erborista di vocazione fin dalla più tenera età, vive e pensa come una pianta selvatica delle più belle. Co-fondatrice dell'azienda Remedía insieme al compagno Hubert, ha curato con amore e dedizione la sua visione di un mondo più naturale e sano fondando un'azienda agricola che produce prodotti erboristici e naturali con le piante che alleva e trasforma al suo interno. Lucilla profuma di oli essenziali e terra, quella che ama sgranare con le mani e annusare. È donna di grande ingegno, creatività e studio, ma anche di corse sfrenate giù per le colline, di bicicletate faticose su per i monti e di nidi tra i capelli per ospitare cinciarelle senza dimora. Lei parla alle piante, le ascolta e sa interpretare i loro messaggi, avvicinando il regno vegetale a quello degli umani in uno scambio continuo di gentilezze, amore e rispetto. Chiunque la incontri ricorda per sempre il suo sguardo magnetico, blu e profondo come i laghi del Nord.

All'interno del libro riconoscerete la sua voce perché la troverete scritta con questo stile grafico.

Desideravo che queste due donne e le loro esperienze, diverse ed eccezionali entrambe, si confrontassero per scrivere un libro sulla pelle del viso, te-

ma a me così caro. Il percorso di realizzazione di questo volume è stato alquanto contorto e ha richiesto una certa dose di fiducia e costanza, perché lavorare sulla pelle, che lo vogliamo ammettere o no, apre i pori della nostra anima più di quanto si possa immaginare. Durante la stesura abbiamo rivisto più e più volte il progetto, l'indice, il focus, la struttura dei capitoli. Abbiamo cambiato idea, e poi l'abbiamo ricambiata di nuovo, siamo ritornate all'idea iniziale, per poi fare marcia indietro e cambiare rotta un'altra volta. Sembrava che fosse impossibile scrivere questo libro rispettando la natura così diversa di queste due donne, esaltandone le rispettive unicità, dando al contempo a voi lettori una visione nuova della pelle e di come prendersene cura. E invece eccoci qua.

Questo libro è un invito a “Leggere la pelle del viso” con uno sguardo e una consapevolezza nuovi. Tante sono le discipline che si occupano della pelle, soprattutto tra le filosofie olistiche. E tante sono le scienze estetiche che si occupano di valorizzarla, dall'armocromia allo studio dei biotipi. Ognuna di queste voci è portatrice di verità diverse, ma si può correre il rischio di perdersi tra i meandri di tutto questo sapere e di trovarsi confusi e incapaci di agire in una direzione o nell'altra.

All'interno del libro abbiamo riportato una nostra personale sintesi delle varie conoscenze inerenti l'organo pelle, per darvi un quadro più completo possibile, seppur con un taglio personale.

Siamo partiti dai diversi tipi di pelle (normale, mista, grassa, secca, sensibile) e ne abbiamo esplorato le caratteristiche e le peculiarità, attribuendo a ogni tipologia tre piante diverse che, raccontandosi, ci raccontano qualcosa dei diversi tipi di pelle e delle personalità corrispondenti. Nella parte dedicata all'autoproduzione troverete inoltre delle routine viso per i diversi tipi di pelle, da arricchire e personalizzare anche in base alle piante più adatte a voi. Abbiamo inoltre raccolto una rapida carrellata di alcune delle più comuni patologie che affliggono la pelle, proponendo come “cura” sovversiva non dei rimedi erboristici o fitocosmetici che lavorino sui sintomi, ma un metodo di individuazione del rimedio floreale più adatto, che ci sproni a vivere il sintomo e il disagio corrispondente elaborandoli, accettandoli e trasformandoli in guarigione. Una sfida poco attuale, ma, crediamo, molto necessaria.

Viviamo tutti ben radicati in questa società dei social, dei filtri di bellezza, di photoshop. Siamo abituati a camuffare la nostra pelle col trucco pesante o con dei ritocchini magici alle foto, tramite le numerose app dedicate a questo che proliferano sul web. Non siamo più abituati a confrontarci con la nostra pelle, a leggerla nella sua naturalezza, ad ascoltare ciò che ha da dirci. La proposta

fuori dall'ordinario che vi facciamo con questo libro è quella di studiare la pelle, capirla, osservarla, usarla come strumento per leggere la nostra interiorità e imparare a prendercene cura come si fa con le cose care e preziose, con una cosmesi autoprodotta e un atteggiamento adatto. Questa la proposta: smettere di curare la pelle, di confrontarla con standard irrealizzabili e irreali, e iniziare invece a leggerla e ad ascoltarla.

Cambiare lo sguardo che abbiamo verso le cose è già il primo passo per cambiare le cose stesse. Non vi doniamo un libro facile, può darsi che rispetto alle vostre aspettative lo troviate un po' complicato da mettere in pratica. Se così fosse, sappiate che siete sulla strada giusta. Avete iniziato a comprendere che apprezzare la complessità di cui siamo fatti è il primo segreto verso la felicità e il bell-essere. E si sa, le persone felici hanno una pelle splendente. *Mens sana in pelle sana.*

Vera Zaccarelli

INTRODUZIONE

Alcuni anni fa mi è capitato di vedere, seguendo il consiglio di un amico, un bellissimo film: “Al di là delle Nuvole” di Michelangelo Antonioni. Da quando ho iniziato a scrivere questo libro mi è tornata spesso in mente una scena intensa di quella pellicola, in cui uno dei protagonisti racconta questa storia. L’ho trascritta parola per parola:

“In Messico degli scienziati avevano ingaggiato dei portatori perché volevano raggiungere una città Inca, in cima a una montagna. A un certo punto i portatori si bloccano dove sono e non vogliono più proseguire.

Allora gli scienziati innervositi non sanno cosa fare per convincerli a riprendere la marcia, anche perché non riescono a capire la causa di quella sosta.

Dopo qualche ora, i portatori si rimettono in marcia e finalmente il loro capo si decide a dare una spiegazione.

- E qual era il motivo?

- Vedo che le interessa. Lui dice che avevano camminato troppo in fretta e che bisognava aspettare l’anima.

- L’Anima?

- È meraviglioso perché anche noi corriamo dietro a tutte le nostre cose e perdiamo l’anima. Bisogna aspettarla.

- Per farne cosa?

- Tutto quello che ci sembra inutile”.

Questo è uno dei dialoghi che ha influito enormemente sul mio modo di agire. Mi ha stimolata a cercare degli stop, delle pause necessarie per interiorizzare i periodi di forte cambiamento e per comprendere le emozioni.

Il libro vuole essere anche questo, un momento per rallentare, riflettere e aspettare l’anima. Perché dietro a un segno sulla pelle del viso c’è lei, la nostra anima, che sceglie di mostrarsi affiorando sul volto.



Sono innamorata.

Sono innamorata del nostro miracolo corpo. Anche di quello più obbediente, quello fisico cioè, che traduce ogni momento la partitura che in modo invisibile ma reale altri corpi gli passano, e che lui suona e interpreta con cura e obbedienza.

Amo la pelle, organo complesso, sensibile e sapiente. Amo nel viso la verità di queste relazioni, che ci fanno vivi, speciali, unici, irripetibili. Quando vogliamo essere accompagnati verso noi stessi, non c'è metodo più attendibile che leggerci nella pelle. Non c'è contatto più veritiero che con il viso, il fiore sbocciato sul nostro prato che racconta la nostra storia, che pulsa il presente e si affaccia al futuro. Parto da questa base di amore per il miracolo con cui la vita si fa pelle, come crocevia di tutto quello che si muove dentro, attorno, sopra e sotto di lei, di noi, di te. Mi affianco a Lucia, compagna e capitano di questo viaggio, e a te, lettrice o lettore che stai leggendo, o solo sfogliando, per aprire un mondo di bellezza e verità che ci tenga vive, autentiche, e che ci apra al magnetismo.

In tutta questa mia vita di donna di montagna e indigena, di erborista, di giovane e anziana oramai, ho visto accadere rinascite, trasformazioni, guarigioni, comprensioni e fioriture attraverso quella che chiamiamo "la cura della pelle". Oggi voglio condividere i segreti, le osservazioni, i bilanci che possiamo fare grazie al nostro corpo terra e al suo prediletto giardino, il viso. Voglio che sia divertente stare insieme, voglio che sboccino sul nostro cammino di lettura le sorelle piante che ci accompagneranno a rendere la pratica e l'osservazione più chiara e profonda, e che sia coinvolta la nostra parte potente e sotterranea, fatta di sogni, slanci, emozioni, pensieri non ancora pensati, paesaggi interiori ed esteriori da scoprire e camminare, ma soprattutto di amori. Se impariamo per noi stesse questa bellezza, essa pulserà, e per magnetismo conquisterà non solo la nostra vita, ma anche tutta quella attorno a noi. Con amore, quindi, avanti tutta, iniziamo questo viaggio!

A handwritten signature in dark ink, reading "Lucille Sotomayor". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'L'.

*“Lo viso mostra
lo color del cuore”.*

Dante Alighieri



Capitolo 1

IL VISO COME SPECCHIO DELL'ANIMA



Volto, emozioni e anima: un connubio viscerale e indissolubile osservato e ascoltato sin dai tempi più remoti, con interesse e rispetto. Filosofi e studiosi di ogni periodo storico, a partire da Ippocrate, Aristotele e Pitagora, erano intenti a scoprire i legami tra un viso umano e le passioni più profonde e intime. Siamo consapevoli che il benessere spirituale traspare dalla luce negli occhi e dalla pelle del viso, gli strumenti principali di comunicazione verso l'esterno. Osservando un viso, la chiave dell'unicità di una persona, è possibile dedurre caratteristiche personali della sua vita e i segnali fondamentali per l'interazione umana. Una predisposizione naturale e innata nell'essere umano. Questa parte del corpo ha talmente tanta potenza da indurre lo sguardo su di sé, come se fosse staccata dal resto della corporatura.

Per John Michael Argyle, studioso di psicologia sociale, man mano che ci avviciniamo a una persona, il suo viso ci sembrerà sempre più indipendente dal fisico e dall'ambiente circostante.

Un volto ha una luce così intensa da oscurare il resto.

La mappa di un tesoro

Sul nostro volto, appaiono non solo le emozioni, ma anche una serie di segni, da "mappare" e osservare con il giusto tempo e la giusta dedizione, per comprenderne i significati più profondi. Un tesoro di consapevolezza che possiamo cercare, aprire e custodire per un benessere davvero profondo. La pelle, e in particolare quella del viso, è infatti un organo così ricettivo da essere colpito non solo da squilibri fisici, ma anche da somatizzazioni di natura emotiva e psicologica.

L'etimologia della parola *somatizzazione* viene da quella greca *somatico* σωματικός, derivazione di σῶμα -ατος cioè "corpo".

Sfoghi, segni, ferite autolesive, dermatillomania, escoriazioni, colorazioni anomale, rigonfiamenti, pruriti, irritazioni croniche, psoriasi e dermatiti, sono solo alcuni aspetti di patologia e malessere di natura fisica che possono affliggere la pelle. Dietro ogni fragilità si nasconde però l'energia evolutiva che ci può portare alla trasformazione e a una migliore comprensione di noi stessi.

Per tanti anni ho pensato che dedicare tempo allo studio di me stessa fosse qualcosa di egocentrico e narcisistico. Investivo quindi tempo nell'attivismo ecologico e nel supporto alla comunità territoriale, tralasciando di guardarmi dentro e di interpretare i piccoli malesseri e gli sfoghi collegati alla mia emotività trattenuta.

Poi ci fu un evento particolare. Con i volontari del circolo romano del Movimento per la Decrescita Felice organizzammo un incontro presso il C.i.m.i. di Roma con il maestro Swami Joythimayananda, dell'Ashram ayurveda Joytinat di Corinaldo, nelle Marche. Alla domanda fatta da una delle persone presen-

ti: *“Il pianeta sta soffrendo, i suoi abitanti soffrono e noi cosa possiamo fare per salvarlo?”*, il maestro rispose in questo modo: *“Nulla, è presuntuoso pensare di poter cambiare il mondo, non dobbiamo lavorare sugli altri con la convinzione di ciò che sia meglio per loro. Solo migliorando noi stessi e aumentando la nostra consapevolezza daremo un valido contributo. E magari per qualcuno saremo anche un esempio da seguire. Ma questo non è il fine. Il fine è cambiare il nostro io”*.

Oggi mi rendo conto che stare bene con se stessi è un grande atto di bellezza per il mondo, perché la tranquillità, la delicatezza, l'entusiasmo, l'allegria e il benessere personale contribuiscono a quell'onda di energia positiva di cui ha sete il pianeta. In questa decade della mia vita sto cercando i modi per avvicinarmi a questo stato, dando in tal senso il mio piccolissimo apporto.

L'attivismo ecologico è sempre parte della mia vita, ma in un modo forse più sano, con meno ansie di dover salvare qualcosa in ogni momento, ma come esperienza conviviale di miglioramento.

Pratiche millenarie e cosmesi naturale: ben-essere

Per i nativi americani la cura del lato spirituale era (ed è ancora oggi) una pratica fondamentale di armonia universale, che deve essere cercata insieme all'equilibrio del corpo. Il corpo rappresenta la parte materica e l'involucro che accoglie e custodisce l'anima, come la corteccia che protegge un albero dalla perdita di linfa, dai predatori e dalle intemperie. Per questo tutto ciò che “contatta” la pelle del viso dovrebbe essere delicato, naturale e non invasivo. I nostri avi ci hanno tramandato pratiche millenarie rispettose e funzionali per la sensibilità della pelle, prassi che però stiamo dimenticando e che invece dovremmo praticare e propagare, affinché non vengano abbandonate. Eliminare i prodotti di sintesi, impattanti per il pianeta e mal tollerati dal corpo, non è solo auspicabile, ma sempre più possibile se ci si allontana dal sistema economico dei consumi indotti e dalla società dell'apparenza.

Abbiamo più che mai il dovere e la possibilità di scegliere quello che davvero può farci bene, anche nelle pratiche quotidiane della detersione e della cosmesi, o in quelle di cura delle patologie. Si tratta di un nuovo approccio culturale, sempre più diffuso, legato alla bellezza dell'essere piuttosto che a quella dell'artificialità.

Lo psicologo, psicoanalista, filosofo e accademico tedesco Erich Fromm ben ha spiegato questa tendenza: la società occidentale consumistica porta le persone a tendere e a mirare all'“avere”, ovvero al possesso delle cose. Una compulsiva ricerca del piacere, che è tuttavia passiva ed effimera, perché non induce a un miglioramento della conoscenza di sé e a una riflessione attiva su che cosa ci sta accadendo. Questa è una sensazione di piacere, ma la gioia è diversa,

perché nasce da un'attività dell'Io e presuppone una personalizzazione dell'esperienza.

Il ben-essere contrapposto al tanto-avere.

Eliminare il superfluo e i prodotti che non sono davvero utili o che creano sfruttamento della terra e disuguaglianza è un viaggio apparentemente difficile, ma in realtà molto più semplice e in discesa di quanto non sembri. È fatto di piccoli passi, di incontri e condivisione. Coinvolgere e diffondere buone pratiche crea infatti un inaspettato quanto auspicabile benessere collettivo e individuale. Sarà straordinario poter rallentare e riuscire a ridurre gli sprechi, proteggendo la natura e tutti i suoi esseri viventi. Perché in fondo *“Less is Better, Meno è Meglio”*. A volte, in sole tre parole, si nasconde il segreto della felicità.

Dalla pianta alla pelle del viso

Esistono infinite varietà di piante e materie prime da usare per il benessere della pelle del viso, la maggior parte delle quali sono utilizzate da secoli nelle medicine tradizionali. Un prodotto erboristico e un fitocosmetico di qualità impiega le parti funzionali della pianta in modo che il fitocomplesso, ovvero la somma degli effetti benefici e dei principi attivi estratti dal vegetale, ne preservi totalmente le potenzialità terapeutiche.

Ovviamente nella scelta della materia prima è importante fare riferimento a una produzione biologica e rispettosa dei cicli naturali. Questo permette di avere fitocosmetici con estratti vegetali puri, che non contengono residui di pesticidi e fertilizzanti di sintesi, per trattamenti legati a una parte del corpo così importante come la nostra amata pelle.



L'erborista racconta

La pelle è puro erotismo, ama nutrirsi, respirare, ridere, lasciarsi sorprendere dall'aria pulita, dal sole buono, dall'acqua viva, dal sudore e dalle carezze. Non desidera ingredienti, non chiede dei tappi di plastica o delle maschere. La pelle vuole vita. Mangia, assorbe, si abbevera anche quando noi abbiamo smesso di farlo o ce ne dimentichiamo. E tutto, dico tutto quello che le posiamo sopra o attorno, lei lo fa nostro. La pelle si muove anche nel senso contrario, ci racconta così degli alimenti che proponiamo al nostro tratto digerente, delle bevande e della storia che ogni cibo ha e porta con sé. La pelle è come un lago che porta a galla tutto quello che si muove nelle sue profonde acque. Prima o dopo lo oppone alla luce del sole, lo fa affiorare, così che si possa avere una relazione anche con tutto quello che si muove sotterraneo o che nel sotterraneo si crede di nascondere. Nulla frega la pelle. Il cloro, per esempio, che ancora riempie le nostre pubbliche acque potabili, lo assorbiamo più attraverso la pelle che non attraverso il tratto digerente. Quindi beviamo acqua minerale e ci laviamo ogni giorno con un potente disinfettante, che entra in competizione con lo iodio, che regola la funzionalità della tiroide, attraverso la pelle.

Tante volte mi è capitato di soccorrere persone con una reazione allergica cutanea che si manifesta dopo una doccia calda appena dopo aver messo un buon olio vegetale, tipo jojoba. Ma come è possibile, dicono le persone, che un olio così buono mi stia dando questo prurito? Allora chiedo: "cosa hai usato per la detersione? Cosa hai usato?". Solitamente è un detergente pseudo naturale con tanto di fiori e piante sulla confezione con un INCI da paura e una miniera di profumazioni sintetiche, molecole indistruttibili e persistenti molto allergizzanti. Di norma rimangono in superficie o vengono assorbite a lento rilascio, lasciandoci immerse in quegli effluvi perenni che marciano il territorio

planetario, oltre che il nostro. Allora cosa accade? La pelle appena incontra un buon olio lo assorbe, se lo mangia e lecca tutto, perché solitamente siamo in deficit, e lo porta negli strati più profondi. Porta con sé anche il laboratorio di chimica profumata e lì si innesca la reazione di intolleranza acuta.

Di fronte alla semplicità dei fatti ci blocchiamo, ma insieme vogliamo andare oltre e imparare a fidarci della semplicità e dell'abbondanza di cure e nutrimenti, di aiuti e possibilità che abbiamo a portata di mano, di orto, di giardino, di campo e di manufatti alimentari .

Lucia Cuffaro Lucilla Satanassi
LEGGERE LA PELLE DEL VISO

“ *La pelle è la nostra prima casa, un involucro che ci protegge e che ci apre al contatto col mondo esterno. È la sacra pergamena su cui si scrive la nostra storia, quella interna di viscere e organi vitali, quella interiore di onde emotive e rotoli di pensieri. Ma pure quella esterna di relazioni e sguardi, di interazione con energie vitali o fonti di inquinamento, di atmosfere rivitalizzanti e fresche o raggi solari di varia intensità. La pelle è un’opera di scrittura, una mappa dove tutto viene registrato e trascritto* ”

La pelle del viso ci parla.

Sul nostro volto vi è una vera e propria mappatura di segni, da osservare con il giusto tempo per comprenderne i significati più profondi. La pelle, e in particolare quella del viso, è infatti un organo così ricettivo da essere colpito non solo da squilibri fisici, ma anche da somatizzazioni di natura emotiva e psicologica.

Per questo tutto ciò che “contatta” la pelle del viso dovrebbe essere delicato, naturale e non invasivo. Abbiamo più che mai il dovere e la possibilità di scegliere quello che davvero può farci bene, dentro e fuori, anche nelle pratiche quotidiane della detersione e della cosmesi, o in quelle di cura dei disturbi dermatologici. Vogliamo imparare a prenderci cura della nostra pelle partendo da dentro, da come stanno le nostre emozioni e i nostri pensieri.

Vi proponiamo con questo volume un nuovo approccio culturale, quello del **bell-essere naturale**, un metodo legato alla bellezza dell’essere, che si contrappone alla moda della bellezza artificiale.

Il manuale contiene:

- il test per l’individuazione dei biotipi cutanei;
 - un metodo originale per la scelta dei fiori di Bach adatti al nostro tipo di pelle e di disturbo cutaneo;
 - beauty routine personalizzate per i vari tipi di pelle;
 - ricette di autoproduzione cosmetica;
 - una lettura psicosomatica dei più comuni disturbi della pelle, con tanti consigli su come intervenire in modo naturale;
 - pillole di saggezza erboristica sull’uso delle erbe nella cosmesi;
 - consigli pratici su come valorizzare la pelle del nostro viso grazie allo studio dei fototipi e dell’armocromia.
-