

# Hai caldo? Punta sulla **menta**

## 1 Il ghiacciolo

► **Cos'è** È il rinfrescante dell'estate più a portata di bocca. Per prepararlo in casa riempite gli appositi stampini con due cucchiaini di sciroppo di menta e acqua. Solidifica in freezer in poche ore.

► **Come funziona** Il freddo del ghiaccio, potenziato dalle essenze della menta, stimola le terminazioni nervose della bocca, con un brevissimo flash di calore che si tramuta in freschezza duratura.

► **Cosa dice l'esperto** «Se siete a dieta non mangiatene troppi» consiglia Maria Teresa Lucheroni, medico e aromaterapeuta. «Un ghiacciolo di 70 grammi contiene circa 52 calorie». Siete avvertite.

## 2 Il gommage

► **Cos'è** Un gommage tonificante a base di olio di vinaccioli d'uva, menta piperita e menta dolce. Purifica e leviga la pelle in profondità (Caudalíe, Gommage Friction Merlot, 34 euro).

► **Come funziona** Si massaggia su tutto il corpo con ampi movimenti circolari. Riattiva la circolazione ed elimina le cellule morte.

► **Cosa dice l'esperto** «L'esfoliazione delicata dello zucchero di canna unito alla freschezza della menta danno un grande senso di pulizia» spiega la dottoressa Lucheroni.

## 3 Il gel e lo stick

► **Cos'è** Un gel composto da estratti di piante astringenti e oli essenziali rinfrescanti, tra cui la menta, e uno stick effetto ghiaccio agli estratti di ginseng ed echinacea (Vitiven Gel, 12,50 euro; Blu Orange, Ice Stick 8,90 euro).

► **Come funziona** Il gel riattiva la circolazione e dà sollievo alle gambe pesanti. Lo stick rinfresca viso e



corpo quando il caldo diventa insopportabile.

► **Cosa dice l'esperto** «Una buona idea è portare con sé questi prodotti nei lunghi viaggi aerei. Spalmati sui polpacci e nell'interno coscia aiutano a risentire meno della pesantezza alle gambe» consiglia Maria Teresa Lucheroni.

## 4 L'olio essenziale

► **Cos'è** Un olio preparato con tecniche particolari di distillazione (Fitomedical, Olio essenziale di menta piperita, 6,80 euro).

► **Come funziona** Da annusare direttamente dalla boccetta in caso di mal d'auto e cali di pressione. Sono sufficienti 5-7 gocce diluite in acqua per un bagno tonificante e 3 gocce per un pediluvio rinfrescante.

► **Cosa dice l'esperto** «Per gli sportivi la menta piperita è un toccasana contro le contratture» spiega la dottoressa. «Aggiungete 2 gocce in 50 ml di crema idratante per eliminare subito il fastidio».

## 5 Le foglioline

► **Cos'è** La pianta della menta piperita mette le foglioline in tarda primavera. E proprio adesso (il 24 giugno) raggiunge il "tempo balsamico", sprigionando al massimo il suo profumo.

► **Come funziona** La menta deve le sue proprietà a due oli essenziali, mentolo e mentone. Ma la composizione è molto più complessa. Ecco perché la pianta ha un aroma più ricco dell'equivalente sintetico (il mentolo).

► **Cosa dice l'esperto** «L'uso migliore è in cucina. Le foglie fresche arricchiscono insalate, piatti di pesce, macedonie e ne favoriscono la digestione» dice l'aromaterapeuta Barbaro Pontoriero.