

#BENESSERE

DALLA NATURA

# VANIGLIA magica

*Antiossidante, antistress,  
rigenerante... Una pianta,  
mille proprietà. Scopri i  
suoi segreti beauty per viso,  
corpo, capelli (e umore)*

di Alessandra Pappalardo

1• Crema corpo & mani Nature  
& Arome, **Rudy Profumi**,  
€ 12,90. 2• Crema nutriente corpo  
arancia e vaniglia, **M. Asam**  
su **QVC**, € 58. 3• Nutrient Body  
Cream Polynesian Vanilla,  
**World of Beauty**, € 58  
([www.worldofbeauty.com](http://www.worldofbeauty.com)).



ANNALISA  
GRAMELLINI

**V**aniglia: golosa in cucina, sì, ma utilissima anche per la nostra pelle. **Annalisa Gramellini**, biologa e cosmetologa, titolare di **World of Beauty**, ci illustra i segreti di questa pianta: «La vaniglia è una spezia naturale dalle proprietà antiossidanti e rigeneranti, ideale per le formulazioni skincare viso e corpo, ma anche per i capelli. Diversi studi e test, inoltre, hanno provato l'efficacia della vanillina naturale anche come antinfiammatorio», spiega a «Chi».

**Domanda.** È famosa anche per le sue proprietà calmanti e antistress.

**Risposta.** «Sì, l'aroma naturale di vaniglia può avere un'azione antistress e di miglioramento dell'umore soprattutto in tutte le persone particolarmente emotive».

**D.** In profumeria la vaniglia è molto utilizzata.



**R.** «Nell'ambito dell'alta profumeria si utilizza l'essenza assoluta di vaniglia, che conferisce alla fragranza una nota ricca e duratura ed esalta le note di testa agrumate e floreali. I profumi dove la vaniglia è protagonista avvolgono come in un abbraccio e fanno sentire a casa, protetti, sicuri, scaldano l'animo di chi li indossa. In profumeria la vaniglia è super gettonata, non a caso negli ultimi anni si è soliti ormai riferirsi alle creazioni contenenti la vaniglia con l'aggettivo "vanigliati"».

**D.** In aromaterapia la vaniglia ha un effetto particolare?

**R.** «L'aroma naturale dell'estratto e dell'olio essenziale di vaniglia evoca calore, intimità, favorisce la calma e il rilassamento. Nella cultura polinesiana la vaniglia è considerata afrodisiaca. Inalare la fragranza naturale di vaniglia può aiutare a ridurre lo stress, l'ansia e la tensione emotiva, promuovendo un senso di rilassamento e benessere attraverso i recettori olfattivi sinaptici».

**D.** Dove viene prodotta la vaniglia?

**R.** «La pianta è originaria del Messico e dell'America Centrale, il suo ambiente naturale ideale di crescita è la foresta. Oggi le più grandi coltivazioni sono in Madagascar».

**D.** Che cosa simboleggia questa pianta?

**R.** «In molte culture d'oltreoceano questa pianta rappresenta la dolcezza dei sentimenti e delle emozioni; il suo aroma unico e inconfondibile richiama la figura femminile che ha dato amore. Le prime origini conosciute della vaniglia risalgono a una tribù del Golfo del Messico, che considerava la vaniglia come un dono di Dio. Narra la leggenda che nella costa orientale del Messico il padre della principessa Xanat le proibì di sposare un mortale: gli amanti si nascosero insieme nella foresta, dove furono catturati e decapitati e, nel luogo in cui il loro sangue bagnò il terreno, crebbe una vite di orchidea esotica, il cui frutto divenne sacro per quelle popolazioni».

**D.** Qualche consiglio casalingo per utilizzare la vaniglia?

**R.** «Dopo una giornata impegnativa o faticosa, per migliorare l'umore, fate un bagno rilassante con un detergente ricco di vaniglia naturale: può aiutare a ridurre le tensioni e far ritornare il buon umore».



**LAURA BIANCHI**

## IN LIBRERIA

● L'erba corre quando vuole. Quaderno di campagna di una donna di città è il libro-diario di Laura Bianchi (Libreria Editrice Fiorentina, pagg. 210, € 16)

● Tutto parte dall'autrice, che si innamora di un pezzo di paesaggio bello e selvaggio, lo acquista, poco alla volta risistema il terreno e impara a conoscere piante, fiori e gli abitanti del luogo



**SCELTI PER TE DA "CHI"**

4• Candela vaniglia e benzoino, **Horomia**, € 34,90.

5• First Vanilla of the day, **Eterea Cosmesi Naturale**, € 48 (www.etereacosmesi.it).

6• Bagnodoccia vaniglia e perle di seta, **Spuma di Sciampagna**, € 2,39.



## UN PO' DI BOTANICA

Abbiamo chiesto a **Laura Bianchi**, *Ain arte TheGardenEditor*, giornalista esperta di piante, qualche curiosità sulla vaniglia.

**Domanda.** Tecnicamente che cos'è la vaniglia?

**Risposta.** «La vaniglia è un frutto essiccato, quindi tecnicamente è una parte di pianta. Si ricava da una orchidea di origine messicana. Tutti la chiamano baccello, ma in realtà è il frutto della pianta. Può raggiungere anche 15/20 centimetri di lunghezza».

**D.** Come viene estratta?

**R.** «C'è un metodo semplice e "casalingo", ma dal risultato mediocre: si lasciano maturare i frutti, alternando

l'esposizione ombra/sole. E poi ci sono metodi più sofisticati, piuttosto complicati da spiegare: semplificando moltissimo, si provoca un "trauma" al frutto per arrestarne la vita vegetativa. Quindi lo si trasforma e si essicca, ma per farlo ci vogliono mesi».

**D.** Si può far crescere nelle nostre case?

**R.** «Per crescere la vaniglia ha bisogno di un clima caldo e umido, di un supporto d'ancoraggio (alberi, perché è una liana e si deve arrampicare) e di una certa ombra. Il clima ideale è quello tropicale, per questo è impossibile farla crescere in casa e difficilissimo in Italia, se non riproducendo in serra quel tipo di ambiente».

