

# JOLANDA PIETROBELLI NATURALIA 2



*Cristina Pietrobelli*

Ebook

JOLANDA PIETROBELLI

# NATURALIA 2

A handwritten signature in grey ink, reading "Cristina Pietrobelli". The signature is written in a cursive, flowing style.

E-book

*Jolanda Pietrobelli*  
**NATURALIA 2**  
© Copyright  
CristinAPietrobelli Edizioni

**E-Book 2013**

In copertina: <Insalata>Omaggio a Giuseppe Arcimboldo di Till Novak

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza  
Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito [www.libriercristinapietrobelli.it](http://www.libriercristinapietrobelli.it)

he

## Nota dell'A.

Se nel primo lavoro <Naturalia> mi sono occupata prevalentemente del <viso> di un individuo, in <Naturalia 2> prendo in considerazione altre parti del corpo, ugualmente importanti : dalla testa ai piedi...passando per lo sguardo e le mani!

I capelli, le mani, i piedi, gli occhi e anche il sorriso...la dicono lunga su ognuno di noi.

Tra le tante <formulette> a disposizione, ho individuato quelle più fattibili, all'interno della nostra <dispensa> e le propongo sicure dell'interesse e del divertimento che susciteranno, tra chi vorrà sperimentare...

Questo piccolo formulario non è per uso e consumo esclusivamente in ambito femminile, queste ricette non hanno <sex> e sono adattabili a qualsiasi tipo di pelle, sia femminile che maschile.

Per questi antichi saperi, mi sono affidata all'esperienza non solo della <nonna> ma di persone del settore. In pratica di <mio> non c'è proprio niente, ho voluto proporre la competenza, la conoscenza, l'abilità, la capacità, di chi sull'argomento ne sa di certo <più di me>.

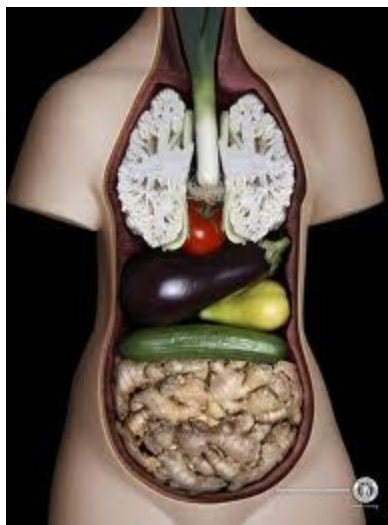
Io mi diverto a sperimentare le proposte, i rimedi, le cure, le ricette, alcune nuove, ma molte tramandate di <nonna in nonna>!

Sono <vegetariana convinta> da circa 20 anni, per coscienza e queste <indicazioni, ricette> rientrano nei miei canoni e le propongo al lettore con amore, gioia, rispetto verso tutto ciò che è vita.

Vegetariana sì.

Uccidere una pianta è come uccidere un vitello?

La natura vegetale è l'espressione di un pensiero divino.



L'argomento <vegetariano> posto in relazione alla via di miglioramento salutare e spirituale, suscita l'obiezione che se tutto è spirituale, anche le piante e gli ortaggi lo sono ed <estirpare una pianta> di insalata è uguale ad abbattere un vitello!

Come obiezione è una bella scemenza!

Ognuno sulla terra ricopre il proprio ruolo ed in base ad esso è conformato, la frutta e la verdura hanno un ruolo diverso da un pollo ed un vitello e per questo sono conformati diversamente.

La scienza ha dimostrato che una pianta di insalata, un fiore, un frutto ... non posseggono il tessuto nervoso cerebro spinale, non posseggono il sistema nervoso centrale. I vegetali non hanno una spina dorsale con diramazioni capillari corporee che rimandano i segnali (di dolore in questo caso) al cervello.

Perciò l'insalata non soffre quando si taglia, come soffre una mucca quando viene uccisa. Non può non ha le caratteristiche fisico anatomiche per sperimentare quel grado di dolore.

Un'altra spiegazione più naturale si trova nel gesto di staccare un frutto non ancora maturo dal proprio ramo. Questo continua la sua maturazione anche quando è stato reciso, non marcisce in poche ore, come i cadaveri. Continua il suo percorso di maturazione.

Questo processo naturale mette in evidenza il rapporto di non-violenza tra la <morte vegetale> e la morte fisica. Se tiriamo il collo ad un pollo è violenza, staccare un frutto dall'albero, è rispetto e apprezzamento per la vita, per madre natura. La scelta del mangiare vegetariano va verso uno spirito di non violenza.

Uccidere significa privare della vita e portare alla morte, cibarsi di vegetali e impiegarli per il benessere del nostro corpo, porta potenzialmente allo sviluppo di nuova vita.

*ben fatto*

## I CAPELLI



## **I capelli sono le estremità pilifere che crescono sulla cute del cranio umano**

I capelli sono costituiti da proteine solide, come la cheratina, in una percentuale compresa fra il 65 e il 95%, e per il resto da acqua, lipidi, pigmenti ed oligoelementi. Altra proteina solida è la melanina che conferisce il colore al capello.

La cheratina è composta dagli amminoacidi lisina e cistina, presenti nelle carni bianche e rosse, nel pesce, nel fegato e in alcuni tipi di verdure.

Altre sostanze importanti nella vita del capello sono il ferro, che possiede un ruolo primario nella sintesi dell'emoglobina del sangue per l'ossigenazione dei tessuti; a seguire, zinco, magnesio e infine il rame, che partecipano al processo di formazione della melanina.

Sotto forma di lanugine si formano già nel quarto mese di vita fetale. Crescono a una velocità di circa 0,3 mm al giorno (1 cm al mese, circa  $3,5 \cdot 10^{-9}$  m/s soprattutto fra le 10 e le 11 e fra le 16 e le 18): questo valore può però mutare notevolmente da una persona all'altra. Il capello è soggetto ad un ciclo di crescita della durata di 2-6 anni (ma sono documentati cicli di oltre 10 anni). Alla fine di ciascun ciclo il capello cade e viene sostituito. Il ciclo del capello è costituito dalla successione delle tre fasi:

- anagen
- catagen
- telogen

Anche la lunghezza dei capelli è variabile e insieme alle unghie e alla barba, sono le uniche parti del corpo che crescono continuamente durante il corso della vita e anche dopo la morte. I capelli si distinguono in grassi o secchi, spessi o sottili. Altre qualità dei capelli sono: lisci o sfibrati, mossi e ricciuti, lucenti e brillanti, morbidi, piatti o voluminosi.

Per mantenerli vivi e belli nel tempo, è consigliato di evitare ai capelli stress termici o meccanici, e di proteggerli dal deposito e accumulo di elementi che impediscono la respirazione e la pulizia (polvere, smog, sabbia, ma anche sudore e forfora), o che attivano reazioni ossidanti (raggi ultravioletti).

Per evitare stress meccanici o termici andrebbero lavati con acqua tiepida, un ultimo risciacquo in acqua fredda permette di chiudere le squame del cuoio capelluto e avere capelli più lisci e lucenti, non pettinarli appena lavati pena rottura e doppie punte (e quindi pettinarli a secco prima del lavaggio), durante il lavaggio massaggiare la radice e la pelle con i polpastrelli delle dita senza fregare le unghie e toccando molto leggermente le lunghezze, sostituire pettini e spazzole in plastica con altri legno o parti animali per non avere accumulo di carica elettrica nei capelli, tamponarli sempre con i polpastrelli e l'asciugamano senza sfregarli, asciugarli col fon a velocità e calore intermedi senza diffusore (meglio ancora quando possibile lasciarli asciugare da soli raccolti in una cuffia protettiva), evitare le piastre. Se i capelli vengono a contatto diretto con delle sostanze acide, con pH da 0 a 7 (aceto, balsamo per capelli) le squame dei suddetti si chiudono, lasciandoli morbidi, se invece vengono a contatto diretto con una sostanza alcalina, con pH da 7 a 14 (acqua del mare, candeggina, ecc...) le squame dei suddetti si aprono, facendoli quindi diventare crespi.

I capelli sono classificati in:

- lissotrichi: dritti, grossi e con sezione trasversale circolare;
- ulotrichi: crespi o lanosi, spiralati e a sezione trasversale appiattita o reniforme;
- cimatrichi: fini, più o meno ondulati e con sezione ellittica.



Sono simbolo di virilità nell'uomo e di seduzione nella donna.

In Oriente tagliare i capelli era un disonore, nell'antica Roma i soldati portavano barba e capelli corti per non offrire un punto di presa ai nemici; in Francia avere i capelli lunghi era un privilegio di re e di nobili. L'invincibilità di Sansone era legata alle sue lunghe chiome. Nietzsche, considerava i capelli <come una leggera trama cui agganciare i propri pensieri spirituali, quasi fossero un filtro di separazione del materiale e dell'istintivo da quello che è spirito e anima>.

Lo sciamano porta i capelli lunghi e sciolti per pregare e, danzando, entra in contatto con il soprannaturale; gli eremiti li lasciano incolti per testimoniare il loro distacco dal mondo materiale. Monaci orientali e frati cristiani si rasano il capo come atto di sottomissione a Dio. Le peot, i lunghi capelli ai lati del volto degli ebrei ortodossi, sono in ossequio ad una prescrizione biblica.

### *Superstizioni*

Nei paesi di mare, le donne dei marinai non si tagliano i capelli fino al ritorno del proprio compagno, per non incorrere in disgrazia e sventura

Nell'antico Egitto, quando un ragazzo guariva da una malattia, la famiglia gli tagliava i capelli e li metteva su di una bilancia, quindi versava il corrispettivo in oro e argento ai custodi degli animali sacri. Tagliarsi i capelli è anche un modo di esprimere il lutto. Iside compì il gesto dopo aver saputo della morte di Osiride.

### *Forma*

I follicoli del capello sono inclinati di circa 75° sul cuoio capelluto. La forma si distingue in tre tipi:

- Ulotrichi: lanosi e crespi a sezione piatta, tipici delle etnie nere
- Lissotrichi: lisci e a sezione rotonda, tipici delle etnie mongoliche
- Cimotrichi: ondulati o ricci a sezione ovale, tipici delle etnie caucasiche

Lo spessore del capello varia in base alle diverse appartenenze etniche, e va da un minimo di 0,06 mm ad un massimo di 0,1 mm.

### *Densità*

Sul cuoio capelluto, la quantità di follicoli presenti alla nascita è determinata geneticamente. Il numero dei capelli è in relazione al loro colore: i biondi sono mediamente 150.000, i castani 110.000, i neri 100.000 e i rossi 90.000. La densità dei capelli varia a seconda delle zone del cuoio capelluto ed è mediamente di 150 capelli per cm<sup>2</sup>.

### *Aspetto*

Il colore dei capelli è dato dalla melanina, sostanza colorata, ne esistono due tipi:

- l'eumelanina, scura (capelli neri)
- la feomelanina, chiara (capelli biondi, dorati, rossi)

Nei capelli biondi i pigmenti di melanina sono presenti nella sola cuticola, mentre nei colori che vanno dal castano al nero sono presenti anche nello strato midollare. Nei capelli rossi i pigmenti di melanina sono sostituiti da pigmenti solubili diffusi.

Nel DNA gli alleli del nero prevalgono sul rosso, che a sua volta domina sul biondo. Nei geni che determinano la forma il carattere lanoso, ricciuto, crespo e ondulato sono dominanti sul tipo liscio. I capelli diventano bianchi, per la perdita dello scambio enzimatico tra la tirosina e i melanociti, le cellule che producono melanina. Possono anche cambiare improvvisamente colore. I capelli sono anche ricchi di elementi, che variano secondo i loro colori: il ferro è più abbondante nei capelli rossi, il magnesio in quelli neri, il piombo nei capelli castani.

### *Capelli neri*

Sono i capelli più diffusi al mondo e hanno questo colore quasi la totalità delle popolazioni. Sono presenti anche in Europa.

### *Capelli bruni*

Esistono diverse accezioni per questa espressione, comunque queste si possono riassumere in 2 filoni principali: Il primo sostiene che l'accezione "mora" indichi una persona dai capelli molto scuri tendenti al nero (anche neri). Questa accezione ad esempio sarebbe suffragata dalle frasi del tipo: "Le more piacciono più delle bionde" oppure le classiche domande "Meglio le more o le bionde?" che indicherebbero la dissonanza completa tra i due colori. Contrariamente la seconda linea di pensiero sostiene che sia un'espressione quasi dialettale, con la quale si indica un colore di capelli che può andare, con varie tonalità dal castano scuro al nero (escluso). La differenza è molto sottile ma bisogna tenerla in considerazione, in modo da non rischiare il fraintendimento durante una conversazione.

### *Capelli castani*

Castani si intendono quei capelli il cui colore è compreso tra il bruno e il biondo, simile appunto a quello delle castagne. È tipico delle popolazioni europee.

### *Capelli rossi*

La colorazione rossa dei capelli è legata ad un gene recessivo e ha probabilità 1/4 di presentarsi in una coppia di genitori che non hanno i capelli rossi ma hanno entrambi la presenza del gene suddetto. Per una coppia di genitori in cui entrambi hanno i capelli rossi vi è invece la certezza che la prole avrà capelli rossi.

I capelli rossi sono associati anche ad altre caratteristiche corporee, in particolare pelle bianca con presenza di efelidi.

### *Capelli biondi*

Biondi si intendono i capelli il cui colore tende al giallo (con varie possibili sfumature e gradazioni: dal giallo paglierino al giallo oro carico al biondo scuro tendente al castano). Tipici delle popolazioni nordiche dove il clima è più freddo, generalmente i capelli biondi sono più sottili degli altri capelli.

### *Capelli bianchi*

Il capello, con il passare degli anni tende a diventare di colore bianco. Questo fenomeno, detto incanutimento o canizie, è naturale causato dall'improvvisa e totale perdita dello scambio enzimatico tra la tirosina e i melanociti di un'unità pilare. L'età media della comparsa è tra i 30 ed i 40 anni sia per gli uomini che per le donne. Le cause principali che influiscono nella crescita dei capelli bianchi possono essere genetiche, metaboliche, nutritive, e psicologiche.

Il fenomeno della canizie tuttavia può verificarsi in età precoce (non dovuto ad invecchiamento), in casi di traumi psichici, stress ed emozioni violente. La canizie congenita è invece dovuta al fenomeno dell'albinismo.

## Cura naturale dei capelli



Il cambio di stagioni mette in difficoltà la salute dei nostri capelli: curiamoli con maschere, impacchi e prodotti naturali.

Smog, stress, parrucchiere, nuoto, trattamenti strani... i nostri capelli sono messi a dura prova e con l'alternarsi delle stagioni si stressano.

Allora curiamoli noi ed aprendoci alla cosmesi naturale, creiamo i nostri impacchi naturali

### ***Per capelli secchi***

Se i capelli sono secchi trattamoli con impacchi con oli naturali (oliva, semi di lino, semi di grano, ricino, mandorle), uniti con alimenti con un alto contenuto proteico (yogurt o uova), applicandoli su tutta la lunghezza e lasciandoli agire da 20 minuti a due ore, ripetendo l'operazione una volta la settimana.

#### ***Maschera agli oli essenziali***

Mescolare la stessa quantità d'olio di mandorla dolce, olio di palma, olio d'oliva e di ricino. Applicare su capelli e lasciare agire per almeno 2 ore prima di lavarli.

#### ***Maschera alla maionese***

Mescolare 2 cucchiaini di maionese col succo di un limone fresco. Prima dello shampoo, applicare questa maschera su tutta la lunghezza del capello, lasciandola in posa per 20 minuti.

### ***Per capelli grassi***

Se i capelli sono grassi, gli ingredienti naturali efficaci sono la rucola, la menta, la salvia, l'aceto e il limone, bolliamo la menta mischandola poi con aceto (preferibilmente aceto di mele), oppure bollire la rucola e mescolarla con due cucchiaini di succo di limone concentrato. In alternativa può essere utile anche applicare un po' di aceto o di limone direttamente sui capelli bagnati, subito dopo lo shampoo, lasciandolo agire per 10 minuti

#### ***L'acqua di mare***

Raccogliere un secchio d'acqua di mare, usala per massaggiare la tua capigliatura, ciò permette di eliminare la forfora. il complesso di organismi acquatici galleggianti e i minerali contenuti

nell'acqua di mare, facilitano un riequilibrio del cuoio capelluto e lo rendono più attivo.

#### *Lozione tonificante*

Mescola re50 g d'equiseto, 50 g di betulla e 50 g di timo.

Mettere le piante in 3/4 di litro d'acqua e bollire a fuoco lento per 20 minuti; lasciare in infusione 20 minuti e poi filtrare il tutto. Dopo lo shampoo, usare questa lozione per frizionare il cuoio capelluto.

### **Estate**



#### *Impacco per capelli grassi e stressati*

Bollire per qualche minuto alcune foglie di menta, 2 cucchiaini di aceto di mele e delle foglie di rucola fresche. Mescolare e aggiungere 2 cucchiaini di succo di limone. L'impacco è pronto per essere steso sui capelli su cui andrà lasciato per 20-30 minuti prima di risciacquare con acqua tiepida.

#### *Olio naturale per capelli secchi o bruciati*

Mescolare 2 cucchiaini di olio di oliva e 2 cucchiaini di olio di semi di lino. Aggiungere ad essi un vasetto di yogurt bianco e amalgamare per ottenere un composto liquido. In alternativa allo yogurt si può usare un uovo. L'impacco è pronto per essere steso sui capelli su cui andrà lasciato per 20-30 minuti prima di risciacquare con acqua tiepida.

#### *Olio per capelli morbidi e lucenti*

Per ridare lucentezza e vita ad una capigliatura indebolita dal caldo sono indicati impacchi a base di olio di mandorle o di olio di jojoba. Entrambi hanno proprietà curative per i capelli. Gli impacchi vanno fatti prima dello shampoo almeno una volta la settimana, lasciando l'olio in posa per almeno 10 minuti.

#### *Impacco per capelli provati dal sole*

Un altro impacco pre-shampoo efficace è a base di miele. Amalgamare due cucchiaini di miele e 3 cucchiaini di olio di oliva, poi stendere il composto sui capelli per 15 minuti.

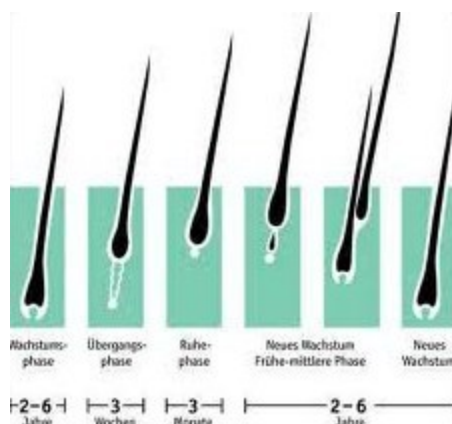
### **Inverno**

#### *Uovo e olio di girasole*

Le sostanze nutritive dell'uovo, in particolare del tuorlo, sono utilissime e si vanno a potenziare se miscelate con l'olio di girasole. Ricco di acido linoleico e quindi di vitamina F, l'olio di girasole è indicato per chi soffre di capelli fragili e secchi. Stendere il composto sui capelli per 10 minuti.

Un altro rimedio naturale: composto di olio d'oliva, mandorle dolci e germe di grano. Il prodotto accuratamente amalgamato andrà steso sui capelli per almeno 10 minuti.

## Per favorire la crescita dei capelli



### *Il crescione*

Schiacciare un mazzetto e raccogliere il succo. In seguito, applicarlo su tutta la superficie del cuoio capelluto e lasciare in posa per 10 minuti, prima di risciacquare i capelli.

### *Il tiglio*

Mettere 50 g di tiglio in un litro d'acqua bollente. Lasciare bollire per 5 minuti e poi filtrare il liquido ottenuto. Utilizzare il preparato per risciacquare i capelli.

### *Le foglie di noce*

Mettere 2 manciate di foglie di noce in 2 litri d'acqua fresca, far bollire 15 minuti e lasciare poi in fusione per 2 ore. Poi filtrarlo e utilizzarlo prima dello shampoo, lasciandolo in posa per 20 minuti.

## Contro la caduta dei capelli

### Lozione alle foglie di noce e salvia selvatica

Far bollire 50 g di foglie di noce e 100 di salvia selvatica in 1 litro d'acqua per 15-20 minuti, filtrare tutto e lasciarlo raffreddare. Applicare sul cuoio capelluto una volta al giorno.

### *Il timo*

1 cucchiaino di timo in una tazza d'acqua fredda, portare a ebollizione in un pentolino e lasciare riposare per 10 minuti. In seguito, filtrare. Strofinare energicamente il cuoio capelluto con questo preparato, mattina e sera.

## Lozione rinforzante per capelli fragili

necessitano

- Foglie di salvia
- Rosmarino
- Foglie di the verde

Far bollire le tre erbe in mezzo litro d'acqua. Filtrare il liquido, metterlo in una caraffa e farlo raffreddare. Stendere sul cuoio capelluto dopo avere fatto uno shampoo e massaggiare bene.

La salvia e il rosmarino stimolano la circolazione del sangue facendo arrivare le sostanze nutritive ai capelli.

## **Capelli sottili e delicati**

Necessitano

- 2 pesche frullate
- 2 cucchiaini di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di olio di mandorle

Frullare le pesche. Aggiungere due cucchiaini di farina di mandorle e due cucchiaini di olio di mandorle, mescolare. Il composto deve risultare abbastanza liquido. Applicare sui capelli, con un pennello da tinta o direttamente con le dita, su tutta la lunghezza e non sulla cute. Dopo aver steso la maschera avvolgere i capelli con un asciugamano, meglio se caldo, e lasciare in posa per circa venti minuti. Risciacquare e fare un leggero shampoo. Una volta asciugati, i capelli saranno splendidi e luminosi.

La pesca è un frutto che idrata e dà luminosità ai capelli, mentre l'olio di mandorle li nutre.

## **Riflessante per capelli**

Necessitano

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo di limone
- 1 bustina di zafferano

Versare in una ciotola del succo di limone, una bustina di zafferano e tre cucchiaini di olio d'oliva. Miscelare fino a ottenere un composto uniforme. Applicare su tutta la lunghezza dei capelli e ricoprirli con una pellicola trasparente. Lasciare agire per circa un'ora. Lo zafferano, oltre ad essere un ottimo riflessante ramato, ha proprietà anti ossidanti positive per capelli.

## **I rimedi della nonna...**

*Capelli castano chiaro o biondo*

- a) Fare lo shampoo e risciacquare con un infuso a base di camomilla e limone
- b) Dopo lo shampoo risciacquare con camomilla e olio di karité.
- c) Oppure utilizzare prima un decotto con la camomilla e poi sui capelli ancora umidi applicare dell' aceto e sciacquare abbondantemente

*Capelli color castano scuro o nero*

Fare lo shampoo e risciacquare con infuso di salvia

*Capelli color castano o rosso ramato*

- a) Fare lo shampoo e risciacquare con infuso di tè nero

b) Oppure, applicare sui capelli un impacco preparato con: 2 tazze di hennè in polvere, 1 tazza di acqua calda, 1 cucchiaio di aceto.

Per ottenere una tonalità castana, aspettare  $\frac{3}{4}$  ore

Per ottenere una tonalità ramata oppure più scura, prolungate l'esposizione di altre  $\frac{2}{3}$  ore. Trascorso il tempo sciacquare i capelli con acqua tiepida e procedere con lo shampoo

#### *Capelli precocemente incanutiti*

Fare lo shampoo e risciacquate con infuso a base di tè e salvia

#### *Capelli bianchi*

a) Fare lo shampoo e risciacquare con infuso di fiordaliso, previene l'ingiallimento e dona riflessi argentati e lucentezza.

b) Per ottenere delle sfumature del colore della castagna: Fare bollire 300gr. di castagne, in poca acqua, un dito in più per coprirle e utilizzare l'acqua ottenuta nell' ultimo risciacquo. Prima dell'utilizzo, applicare una dose abbondante di balsamo sui capelli, si otterrà subito delle bellissime sfumature del colore del guscio di castagna

## Capelli fini, grassi o spenti:<I consigli di Annabella D'Argento>

Spenti, opachi, grassi o fini? Ecco come correre ai ripari per riparare la chioma con rimedi naturali. Capelli opachi. Per restituire alla capigliatura lucentezza e vigore si consiglia di usare uno shampoo delicato e con pochissimi tensioattivi. Procedere con un balsamo alla cheratina, proteine della seta e collagene. Infine per dare lucentezza ai capelli si può utilizzare l'aceto. Bastano due cucchiaini diluiti in un litro d'acqua da usare per risciacquare i capelli almeno una volta alla settimana.

L'aceto elimina i residui di calcare presente nell'acqua e che rendono la chioma opaca

Capelli fini. Chi ha i capelli fini dovrebbe evitare o limitare le tinture che, insieme all'inquinamento e allo stress contribuiscono a renderli ancora più sottili. Quando i capelli sono fragili e sottili, i detergenti consigliati sono a base di cheratina e ricchi di proteine vegetali (grano, soia) che li rendono più forti e più elastici. Dopo il lavaggio, i capelli vanno tamponati con un asciugamano e pettinati con spazzole morbide con setole naturali o di legno. Si consiglia di massaggiare il cuoio capelluto con una lozione a base di lavanda dalle proprietà rinvigorenti

Capelli grassi. Quando il cuoio capelluto produce sebo in eccesso, occorre utilizzare shampoo molto delicati per non rendere la cute troppo secca che aggraverebbe la situazione (lo strato idrolipidico produrrebbe più sebo). Si consiglia una lozione al rosmarino con proprietà astringenti da massaggiare due volte al giorno. Meglio usare spazzole morbide.

### *Come fare se cadono i capelli: le cause*

I capelli sono soggetti ad un ciclo di crescita in tre fasi che dura alcuni anni, al termine del quale cadono e vengono sostituiti.

E' normale perderne dai 10 ai 50 capelli al giorno mentre viene considerata anomala una perdita superiore ai cento capelli al giorno.

*Se succede significa che qualcosa non va.*

Il ciclo di crescita dei capelli si suddivide in anagen (fase di sviluppo), catagen (fase in cui la crescita si ferma) e telogen (fase che prepara la caduta).

Cambio di stagione. La caduta dei capelli può essere legata al cambio di stagione quando i capelli cadono in misura maggiore rispetto al resto dell'anno ma il problema si risolve da solo. Secondo alcuni studiosi potrebbe essere la conseguenza dell'eccessiva esposizione al sole durante i mesi estivi

Stress. Anche l'ansia e lo stress sono una delle cause principali di perdita dei capelli sia per donne che per uomini. Le tensioni, i ritmi pesanti, i problemi familiari o ad esempio un lutto improvviso, indeboliscono l'organismo e la chioma ne risente. I capelli diventano opachi, fragili, sottili e cadono. Nella maggior parte dei casi è un problema transitorio che cessa entro qualche mese dall'evento che lo ha scatenato.

Farmaci. La caduta dei capelli può far parte degli effetti collaterali di molti farmaci come gli antitiroidei, gli anticoagulanti, quelli per l'ipertensione, per il colesterolo o per la depressione. Gli antitumorali, invece, causano la perdita totale (nella maggior parte dei casi temporanea) della chioma.

Post-gravidanza. La caduta potrebbe essere legata ad un problema ormonale. Tra il primo e il quarto mese dopo il parto, con il calo di estrogeni, si assiste ad un aumento della caduta dei capelli che si risolve entro l'anno. Lo stesso processo coinvolge le donne che fanno uso di contraccettivi orali quando smettono di prenderli.

Diete rigide. Un'altra possibile causa potrebbe essere una carenza alimentare dovuta a una dieta molto restrittiva. Quando l'alimentazione non garantisce il giusto apporto di nutrienti all'organismo, la caduta dei capelli è il primo segnale. Per mantenerli sani è bene fornire la giusta dose di proteine e vitamine e Sali minerali. Leggete, infatti, cosa mangiare per avere capelli belli e sani.

E' utile tenere sotto controllo anche il livello del ferro, la cui carenza è associata alla caduta dei capelli



E' bene prestare attenzione ad alcuni integratori, specie quelli derivati della vitamina A presi per bocca che aumentano la perdita dei capelli. Meglio assumerli con moderazione se si soffre già di questo problema.

### *Cosa mangiare per avere capelli belli e sani*

Capelli sani e luminosi svolgono un ruolo importante in termini di look, seduzione e cura di sé e questo vale sia per le donne che per gli uomini; oltre alla scelta dello shampoo e i prodotti giusti da utilizzare, è molto importante curare i nostri capelli dall'interno, a cominciare dalla nostra alimentazione. Ma quali sono gli alimenti che ci aiutano ad avere capelli più belli e più sani?

In estate e soprattutto dopo, i capelli diventano secchi, opachi e molto deboli. Per rinforzarli e nutrirli bisogna partire dall'alimentazione. Quello di cui hanno bisogno i capelli sono proteine, vitamine e minerali

La carenza di proteine indebolisce il capello e favorisce la scomparsa di colore e lucentezza. Le proteine sono contenute nei fagioli, nella carne, nelle uova e nel pesce.

Le vitamine sono importanti anche per i capelli perché regolarizzano la produzione di sebo e ne stimolano la crescita. Via libera, quindi, ad arance e nocciole.

I minerali come ferro, zinco, rame, selenio e manganese, rendono la chioma più forte e prevengono la caduta dei capelli. Dove li troviamo? Nel pane integrale, anche in quello bianco, nelle castagne. Utili anche gli integratori, da usare su suggerimento medico.

### *Ma esistono tanti altri alimenti hair friendly, volete sapere quali?*

Tra i più completi ci sono le sardine: ricche di proteine, ferro, zinco, vitamina B12, Omega3 e vitamina D

Come abbiamo anticipato, le uova sono l'alimento giusto per chi ha il problema della caduta dei capelli perché sono ricche di vitamina B12, ferro, zinco, omega6. In più le uova contengono la biotina (vitamina B7) utile contro le calvizie.

Ricchi di proteine, omega6, zinco e ferro anche i semini di zucca, da mangiare anche come snack, i vostri capelli vi ringrazieranno.

Le noci sono incredibilmente hair-friendly, perché contengono più omega-6 rispetto a qualunque altro alimento, oltre allo zinco, al ferro, e alle vitamine del gruppo B (B1, B6 e B9) e alle proteine.

Da aggiungere nel vostro carrello della spesa pro-chioma, l'avena, ricca di fibra, zinco, ferro e omega-6, importanti per la crescita dei capelli.

Contro la caduta dei capelli troviamo anche i gamberetti. Ricchi di antiossidanti, i piselli, mentre le prugne, specie se secche, sono ricche di ferro che previene secchezza, assottigliamento, scolorimento e perdita.

## **14 Maschere per capelli**

### ***1 capelli sfibrati***

Lasciare a macerare per 1 ora due cucchiaini di fiocchi d'avena in un recipiente contenente latte caldo. Filtrare. Far raffreddare e stendere sui capelli e lasciare agire per 15 minuti. lavare con shampoo neutro e sciacquare. I capelli saranno più forti già dalla prima applicazione.

### ***2 capelli fragili***

Mescolare un vasetto di yogurt con un cucchiaino di miele, stendere uniformemente su tutta la lunghezza dei capelli, avvolgere con la pellicola e lasciare agire per 1 ora. Sciacquare e lavare con uno shampoo fortificante.

### ***3 capelli da nutrire***

Mescolare due cucchiaini di mandorle in polvere con due cucchiaini di olio di mandorle dolci. Distribuire il composto sui capelli dalla base alle punte, avvolgendoli nella pellicola e coprire il tutto con un asciugamano caldo. Attendere mezz'ora prima di lavare con uno shampoo nutriente.

### ***4 capelli secchi***

Olio extravergine di oliva. L'olio extravergine di oliva assicura lucentezza e morbidezza ai capelli, una volta al mese o ogni due settimane, massaggiare con qualche goccia la cute e i capelli asciutti. Lasciar agire anche tutta la notte e lavare poi con cura.

### ***5 capelli trattati***

Preparare una crema con tre cucchiaini di miele e tre di acqua tiepida, distribuire uniformemente sui capelli e aspettare un'ora prima di lavare con uno shampoo delicato. Per mantenere l'aroma, scegliere uno shampoo al miele.

### ***6 capelli spenti***

Per risolvere il problema di capelli aridi e spenti il limone è molto utile per ammorbidire e nutrire i capelli. Versare mezzo limone spremuto nell'acqua del risciacquo e procedere al lavaggio. Ripetere l'applicazione più volte.

### ***7 capelli d'oro***

La birra è rimedio antichissimo, sempre utile ed efficace per chi desidera mantenere i capelli biondi come l'oro. Bagnarli con la birra, massaggiare la cute e lasciare in posa dieci minuti. Lavare con uno shampoo adatto ai capelli biondi e con riflessi chiari.

### ***8 capelli castani ravvivare riflessi***

Far bollire una manciata di foglie d'acero per 15 minuti, lasciare un'ora in infusione e filtrare. Aggiungere due cucchiaini di aceto di mele all'acqua di foglie d'acero e usare l'acqua solo nell'ultimo risciacquo.

### ***9 capelli lisci e morbidi***

Preparare una maschera con un rosso d'uovo, due cucchiaini di cacao e un cucchiaino di aceto, mescolare bene e spalmare sui capelli bagnati. Dopo 20 minuti Risciacquate abbondantemente prima con acqua fredda per togliere l'uovo e poi fare lo shampoo per togliere i residui.

### ***10 idratante***

Preparate una maschera con il gel di aloe vera unito ad un po' di olio. Spalmare sui capelli

tenendo il preparato per 10/15 minuti e poi sciacquare

### ***11 ammorbidente capelli***

Il gel di aloe vera è ottimo per i capelli, li rende morbidi.

### ***12 capelli luminosi***

Mettere del succo di limone all'ultimo risciaquo dopo lo shampoo rende i capelli luminosi, docili al pettine e meno crespi.

### ***13 capelli crespi***

Applicare sui capelli <olio di Monoi> ed avvolgerli poi con una pellicola per 30 minuti. Dopo un lavaggio abbondante si otterranno capelli lucenti, setosi e per nulla untì. Questo trattamento è utile anche per chi soffre di forfora o ha il cuoio capelluto particolarmente delicato.

Applicare sui capelli olio di lino, adottando il precedente procedimento, l'olio di lino ha un odore più pungente e può essere utilizzato da solo ma anche con altri ingredienti per profumarlo.

### ***14 forfora, capelli fragili, sfibrati o che cadono***

Fare bollire 100 grammi di foglie di ortica in 3/4 di litro d'acqua e 1/2 di aceto, per mezz'ora. Quindi filtrare e con questa lozione frizionare il cuoio capelluto dopo lo shampoo. Risciacquare.

## **Lo shampoo**



Avere cura dei propri capelli è fondamentale, sovente la salute dei capelli riflette il nostro stato interiore. Per mantenerli puliti, lucidi e sani si consigliano prodotti di prima qualità, naturali e di origine vegetale. Negli anni si è diffuso il trend legato ai prodotti a impatto positivo, possibilmente non testati sugli animali e privi di sostanze troppo aggressive.

Una ricetta naturale, magari casalinga, garantisce un capello splendente e sano.

### ***Gli ingredienti indispensabili***

- Aceto

- uovo
- yogurt naturale
- miele
- bicarbonato
- fiori e salvia essicata
- cannella
- camomilla
- limone
- menta
- bergamotto

...e molti altri sono i protagonisti di un prodotto sano. Molti adatti per ripulire i capelli dal grasso e dal sebo in eccesso. Altri utili per nutrirlo, rendendolo più forte e più lucido. Preferiamo dunque ingredienti naturali, privi di sostanze chimiche troppo aggressive per la nostra cute. Parliamo di ecologia, impatto zero, di prodotti senza additivi inquinanti, creati in modo naturale e semplice essi rappresentano una soluzione positiva nel rispetto dell'ambiente.

Una scelta consapevole, oltre che un modo divertente per produrre artigianalmente prodotti sani, utili per le nostre esigenze di pulizia, utilizzando ingredienti facilmente reperibili in erboristeria, oppure in una farmacia specializzata o al supermercato.

Prima di lavare i capelli è sempre bene spazzolarli, poi inumidirli con acqua tiepida e massaggiarli con poco shampoo.

### **Shampoo liquido**

Per realizzare uno shampoo liquido delicato per i nostri capelli necessitano i seguenti ingredienti:

- 15 g di radice secca di saponaria (in erboristeria)
- 500 g di acqua distillata o idrolato puro
- una manciata di foglie di ortica
- 2 rametti di rosmarino
- una manciata di fiori di sambuco o in alternativa una di fiori di camomilla (ideali per capelli biondi).

Tritare accuratamente la radice di saponaria, quindi immergerla nell'acqua distillata e portarla a ebollizione a lungo insieme alle varie erbe. Filtrare tutto e utilizzare come uno shampoo normale. Il potere delle erbe è infinito, molte disinfettano e stimolano il cuoio capelluto (abete). Altre sono una risposta contro la sudorazione eccessiva (alloro), oppure un valido detergente (biancospino) o ancora un perfetto ammorbidente e balsamo (calendula). Alcune posso schiarire (camomila) altre scurire (noce), e altre ancora sgrassare (quercia). La natura ci offre tutte le soluzioni più sane e naturali, seguirle aiuterà e favorirà i nostri capelli.

Per uno shampoo contro i capelli grassi, che rispetti le punte senza sfibrarli, mescolare mezza tazza di farina di ceci con acqua. Creare una pastella morbida senza grumi. Aggiungere un cucchiaino di argilla verde, mescolare con cura e utilizzare sui capelli come uno shampoo classico. Quindi risciacquare mettendo nell'acqua due cucchiaini di aceto di mele.

### **Shampoo solido**

Volendo uno shampoo solido, questi sono gli ingredienti:

- 1 litro di olio di oliva
- 150 g di soda

- 300 ml di acqua distillata
- olio di mandorle dolci
- olio essenziale di menta
- stampi in plastica.

Versare lentamente la soda nell'acqua, quando avrà raggiunto i 45 gradi unirla all'olio scaldato alla stessa temperatura. Miscelare con un cucchiaino di legno permettendo al composto di addensarsi, quindi unire l'olio di mandorle dolci e l'olio essenziale di menta. Travasare negli stampi e lasciare raffreddare.

## **Shampoo solido al miele**

Necessitano

- 300 grammi di sapone di Marsiglia puro
- 7 cucchiaini di miele cristallizzato
- 250 grammi di zucchero integrale di canna
- 150 millilitri di brandy o cognac
- stampi di plastica.

Ridurre il sapone a scaglie, versarle in una pentola insieme agli altri ingredienti. Lasciare sciogliere tutto a bagnomaria per 15 minuti, coprendo con un coperchio e mescolando lentamente. Questo impedirà la formazione di grumi, nel caso contrario frullare tutto a bassa velocità. Preparare gli stampi spolverizzandoli con il talco, versare il sapone e lasciare raffreddare. Una volta raggiunta la solidità, estrarlo dagli stampi e tagliarlo seconda l'uso.

Adagiarlo sopra un foglio di carta da forno e lasciarlo seccare per due giorni lontano da fonti dirette di calore, girandolo spesso.

## **I capelli secchi**

I capelli secchi devono il loro stato, a un'alterata attività delle ghiandole sebacee. I rimedi naturali anche in questo caso possono aiutare a regolarne il ritmo, restituendo l'equilibrio perduto e il corretto apporto di sebo al cuoio capelluto.

I capelli secchi sono dovuti a cattive abitudini alimentari, da patologie come l'iper (o ipo) tiroidismo o a fattori esterni come l'inquinamento atmosferico, l'uso di shampoo troppo aggressivi, tinte per capelli e d'estate anche i continui bagni al mare.

Fermo restando il consiglio di ricorrere sempre a uno shampoo neutro, delicato nei confronti del cuoio capelluto, ecco alcuni rimedi naturali per riequilibrare la produzione di sebo e garantire ai capelli un aspetto sano.

### *Rimedi naturali*

Maschere, lozioni e impacchi sono i rimedi naturali più consigliati per il trattamento dei capelli secchi. Tra le soluzioni più consigliate il rosmarino, presente sotto forma di estratto anche nelle composizioni di alcuni shampoo realizzati dalle case farmaceutiche. Con un po' di polvere di questa pianta mescolata a un tuorlo d'uovo e acqua fredda è possibile realizzare una maschera nutriente e rinvigorente, da lasciare agire per circa mezz'ora.

Un'altra maschera per risolvere l'eccessiva secchezza dei capelli ha come ingredienti due tuorli d'uovo mescolati a due cucchiaini d'olio d'oliva, ad azione emolliente e lenitiva se la cute è irritata e due cucchiaini di miele, le cui proprietà si rivelano molto utili anche nella cura di mal di gola, tosse e raffreddore. Applicata sulla testa andrà lasciata agire per almeno 20 minuti e poi risciacquare con acqua tiepida, ma non calda, per non rischiare di irritare e arrossare il cuoio capelluto (spesso molto

sensibile in caso di capelli secchi).

In alternativa è possibile realizzare la maschera con un solo tuorlo d'uovo aggiungendovi in sostituzione un po' di succo di limone. Dopo il risciacquo con acqua tiepida può tuttavia rendersi necessario uno shampoo, che si consiglia in soluzione neutra e a base di rosmarino o luppolo (*Humulus lupulus*).

Un'ulteriore variante vuole come ingredienti due tuorli d'uovo, un po' di succo di limone a cui si aggiungerà questa volta qualche goccia di rum o acquavite. Si potrà aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva per rendere la soluzione più delicata e nutriente per la cute. Entrambe queste due varianti dovranno essere lasciate agire direttamente sui capelli per almeno 20 minuti, poi risciacquare con acqua tiepida e/o uno shampoo neutro.

Oltre alle maschere per i capelli, si possono realizzare utili lozioni per risolvere la secchezza e la perdita di lucentezza del capello. Per realizzarle è possibile ricorrere all'azione combinata di olio di semi d'uva e lavanda oppure a quella di olio di jojoba e menta piperita. Utile si rivela anche l'olio di cocco, anche in combinazione con l'olio di rose.

Utili per la preparazione di lozioni e maschere rinvigorenti si rivelano l'altea, con le sue proprietà emollienti e idratanti, il fiordaliso e la rosa centifolia, quest'ultima conosciuta per l'alto contenuto di pectine, flavonoidi e antociani. Utili nella preparazione degli impacchi anche oli vegetali come quelli germe di grano e mandorle dolci.

#### Alimentazione e consigli utili

Una corretta alimentazione consente di tenere il problema sotto controllo e garantisce una buona attività di prevenzione. Consumare frutta e verdura fresche e di stagione, specialmente quelle ricche di vitamina C ed E. Preferibile consumare carne di pesce e frutta secca, naturalmente ricche di acidi grassi essenziali.

Preferire shampoo e balsamo privi di profumi e coloranti, ma ricchi di agenti idratanti e protettivi della cute. Limitare, se possibile a zero, il ricorso a tinta, decolorazione e altri trattamenti professionali che possano indebolire il capello come un eccessivo ricorso alla piastra elettrica. Durante l'asciugatura il phon tenerlo a distanza dal cuoio capelluto per evitare un ulteriore indebolimento della capigliatura.

### **I capelli grassi**

I capelli grassi sono un problema che interessa molti. Il loro naturale equilibrio è messo costantemente a rischio da regimi dietetici irregolari, malesseri, inquinamento atmosferico e stress. Nel caso specifico l'alterazione (propriamente definita seborrea grassa) interessa direttamente le ghiandole sebacee, responsabili del rilascio del sebo. I rimedi naturali possono aiutare a riportarne al giusto livello la produzione, eliminando il fastidioso aspetto lucido e la sensazione di sporco.

L'insorgenza di capelli grassi può in alcuni casi essere provocata da un'eccessiva frequenza di lavaggio, una connessione che risulta però basarsi più su un utilizzo di shampoo troppo aggressivi. In sostituzione si consiglia un prodotto neutro o specifico per questa tipologia di capello.

Per intervenire sul problema e riequilibrare la propria produzione di sebo esistono alcuni rimedi naturali in grado di assicurare dei buoni risultati.

#### Cosa fare

L'erboristeria può fornire molti dei rimedi naturali utili a contrastare il fenomeno dei capelli grassi sotto forma di shampoo, lozioni o maschere. Realizzabili in casa con il classico fai-da-te o disponibili già pronti presso l'erborista di fiducia, alcune soluzioni potranno avvalersi delle foglie di betulla e delle sue proprietà disinfettanti e antinfiammatorie.

Nel trattamento della seborrea grassa mostrano buoni risultati gli shampoo e i tonici a base di edera: le sue proprietà vasocostrittive e astringenti ne allevieranno i sintomi. Possibile abbinare la sua azione proprio con quella garantita dalla betulla. Un rimedio fai-da-te prevede l'impiego di 30 grammi circa di foglie secche di edera e 10 gr. di foglie secche di betulla, unendole infine con 200

ml di alcool denaturato e 400 ml d'acqua.

Le foglie di betulla ed edera andranno fatte bollire per almeno 10 minuti, filtrandone poi il liquido e aggiungendovi infine l'alcool. Massaggiare i capelli e il cuoio capelluto e lasciarlo evaporare naturalmente, senza risciacquare.

Efficace si è rivelato anche il ginepro, la cui influenza sulle ghiandole sebacee provoca una diminuzione della produzione di sebo. Oltre a questo già positivo effetto, le sue proprietà antisettiche si mostrano utili anche per facilitare la pulizia e l'igiene del capello e del cuoio capelluto.

Azione di regolazione delle ghiandole sebacee che può essere ottenuta anche grazie a shampoo e lozioni a base di menta. Grazie alle sue proprietà disinfettanti saprà, come in caso di utilizzo del ginepro, contribuire a una corretta pulizia e cura di capello e cute. Altro rimedio consigliato è l'aceto bianco, da abbinarsi alla stessa menta o all'argilla verde.

L'aceto garantirà un'azione disinfettante e aiuterà i capelli a tornare lucenti. Preparare un impacco con la menta è molto semplice. Basteranno alcune foglie di menta schiacciate in un pentolino a cui si aggiungeranno circa 400 ml d'acqua (due bicchieri). Portare il tutto a ebollizione e dopo averlo filtrato e lasciato freddare aggiungere un cucchiaino di aceto. Applicare con un massaggio e lasciare riposare per 10-15 minuti, trascorsi i quali si procederà al risciacquo con acqua tiepida.

Aceto e argilla saranno invece combinati per formare una maschera più corposa, da applicare sui capelli e lasciare riposare per 10 minuti. Risciacquare con acqua tiepida e procedere al lavaggio vero e proprio con lo shampoo neutro. Per ottenere il preparato sarà sufficiente amalgamare un cucchiaino di argilla verde con 100 ml d'aceto e 300 ml d'acqua.

#### Alimentazione e consigli utili

Frutta e verdura di stagione sono ottime scelte per chi ha il problema dei capelli grassi. Un aiuto arriva anche dall'aloe vera, il cui gel è entrato a pieno diritto tra i rimedi naturali più utilizzati. Già conosciute come soluzione per le scottature e le piccole ustioni, le afte, l'acne o le punture di zanzare, le sue proprietà assicurano, se alla base di uno shampoo neutro, una pulizia efficace e lenitiva delle irritazioni del cuoio capelluto.

## **Shampo**



Shampoo a base di pane secco grattugiato e miele rende i capelli morbidi e lucenti.

Necessitano

- pane bianco secco

- miele
- acqua calda
- aceto (facoltativo)

Modalità di preparazione (per 1 lavaggio):

Tritare il pane finemente, fino a ridurlo in polvere. Poi prendere 2 cucchiaini di preparato e mischiarli a 1 cucchiaino di miele. Aggiungere, infine, 2 cucchiaini di acqua calda e mescolare fino a raggiungere una consistenza cremosa. Solo desiderandolo, per donare più lucentezza ai capelli, aggiungere anche un cucchiaino di aceto.

## **Lo shampoo fai da te: 4 modi per autoprodurlo** **di Maria Giovanna Tarullo**

Lo shampoo fai da te. Ci avete mai pensato? Una soluzione ideale per proteggere i vostri capelli, l'ambiente e il portafoglio. Usando ingredienti naturali di facile reperimento e abbandonando una volta per tutte i prodotti in commercio contribuirete alla RIDUZIONE RIFIUTI, non dovendo più buttare ogni anno decine di flaconi di plastica, e tornerete ad avere dei capelli sani e belli dicendo basta agli agenti chimici che vanno ad irritare la vostra cute. Dallo shampoo alla rucola a quello alla FARINA di ceci, abbiamo scelto per voi una serie di ricette per creare dei prodotti per CAPELLI ECOLOGICI sia che abbiate dei capelli normali che danneggiati. Importante: prima di usare questi prodotti accertatevi di non avere particolari allergie.

### *Lo shampoo fai da te per capelli normali alla rucola*

Iniziamo con una ricetta dedicata a coloro che desiderano usare uno shampoo 100% naturale, pur non avendo particolari problemi di allergie o capelli indomabili. Stiamo parlando dello shampoo a base di rucola, un prodotto facilmente reperibile in natura e quindi a costo zero, che permette di pulire a fondo il capello e non irrita in alcun modo la cute rispettandone il Ph.

Procedete con il preparare un infuso di rucola, lavatene una generosa quantità e mettetela a bollire in mezzo litro d'acqua per circa 15 minuti. Vi consigliamo di aggiungere all'infuso un cucchiaino di BICARBONATO o di zucchero (quello che avete in caso al momento) che aiuterà a migliorare l'azione detergente della rucola. Inoltre grazie alla sua delicatezza lo shampoo alla rucola è adatto ad un uso frequente.

### *Lo shampoo fai da te per capelli secchi all'uovo*

Da uno squilibrio nella produzione di sebo all'inquinamento atmosferico. Sono diverse le cause di capelli secchi e opachi, un problema di molte ragazze che si ritrovano ad avere una chioma spenta e tendente alla formazione di doppie punte.

Una soluzione ottimale per permettere ai capelli di tornare forti e lucenti è quella di usare uno shampoo all'uovo. Grazie alla lecitina e alle vitamine in esso contenute, con questo prodotto in poche applicazioni e senza spendere grosse cifre risolverete il vostro problema.

Mescolate due tuorli d'uovo con del succo di limone e qualche goccia di rhum o acquavite, distribuite il composto massaggiando sul cuoio capelluto e lasciate agire per una mezz'oretta, con la testa avvolta in un asciugamano. Quindi risciacquare abbondantemente.

### *Lo shampoo per capelli grassi a base di farina di ceci*

Scegliere lo shampoo giusto per combattere contro capelli grassi e tendenti alla caduta risulta una missione davvero difficile. Questo tipo di capelli richiede dei lavaggi frequenti, quasi quotidiani, e per questo occorre utilizzare un prodotto non aggressivo.

Purtroppo gli shampoo in commercio spesso non riescono a soddisfare la richiesta di coloro che hanno questo problema. Ad aiutarvi a ritrovare di nuovo il vostro equilibrio e contrastare la perdita



di capelli ci penserà la farina di CECI.

Procedete con versare con un imbuto all'interno di un flacone due cucchiaini abbondanti di farina di ceci. A seguire aggiungete 250 ml di acqua tiepida e due cucchiaini di ACETO. Agitate energicamente la soluzione, mescolando bene gli ingredienti e in piccole dosi distribuitelo sul cuoio capelluto. Vi consigliamo di risciacquare accuratamente evitando di lasciare dei rimasugli di farina di ceci in testa.

#### *Il balsamo fai da te all'arancia e olio di cocco*

Oltre allo shampoo è importante scegliere con cura anche il balsamo. Per questo abbiamo deciso di chiudere con una ricetta per la preparazione di un balsamo fai da te all'arancia e olio di cocco. Due ingredienti che possiedono proprietà benefiche per i vostri capelli, rendendoli sempre nutriti e morbidi.

Mettete a scaldare 300 ml di acqua distillata sino a farla bollire, poi sbucciate due arance e conservatene la scorza. A seguire prendete le scorze e lasciatele in infusione per circa 20 minuti nell'acqua bollente. Frullate insieme in un mixer l'infuso di arancia con 10 grammi di olio di cocco (circa 2 cucchiaini) e 20 grammi di gel di semi di lino.

Questo balsamo fai da te andrà applicato sui capelli bagnati e lasciato agire per qualche minuto. E risciaquate con abbondante acqua tiepida.

OCCHIAIE



## Occhiaie

Per occhiaie, si intende la zona sotto gli occhi quando assume un colorito più scuro e bluastro. Fisiologicamente dipende da una vasodilatazione dei capillari della palpebra inferiore. L'alone scuro che caratterizza il fenomeno può verificarsi anche per accumulo di stress, mancanza di riposo, allergia, disturbi circolatori e astenia, anemia, per una predisposizione genetica ereditaria ad avere una pelle più sottile della norma nella zona del contorno occhi.

Con l'invecchiamento le palpebre inferiori tendono a rilassarsi e, con l'accumulo di grassi si trasformano in borse sotto gli occhi.

Alcune persone hanno le occhiaie marcatamente evidenti sin dalla nascita e quindi in alcuni casi sono fisiologiche e non debbono considerarsi sintomo di alterazione fisica.

Le occhiaie vengono trattate grazie alla vaporizzazione del peeling laser CO2 pulsato.

Altri metodi per lenire le occhiaie sono:

creare del freddo sulle occhiaie che funziona da vasocostrittore, meglio se seguito e alternato da calore esercitare una leggera pressione per alcuni secondi con il polpastrello in alcuni punti a piacere nell'arcata superiore dell'occhio a contatto con l'osso, e poi al centro della pupilla per stimolare la lacrimazione e il deflusso di linfa verso le occhiaie che inizialmente si gonfiano; massaggio circolare dal basso verso l'alto nelle occhiaie per stimolare la circolazione del sangue e il deflusso delle linfe accumulate.

Esistono rimedi naturali decongestionanti come patate e zucchine (meglio se fredde, dopo alcune ore nel frigorifero), o schiarenti la pelle come limone o estratto di liquirizia.

La zona del contorno occhi presenta una cute molto più sottile e permeabile rispetto al resto del viso, più sensibile ai trattamenti. È bene prediligere molecole sicure in grado di modulare il processo della melanogenesi in modo poco invasivo e reversibile, come l'acido ellagico, l'estratto di liquirizia o la niacinammide.

## **Eliminare occhiaie & borse con Rimedi Naturali**

Tagliare a rondelle i cetrioli prima di andare a dormire e riporli in frigo. La mattina li poggeremo sugli occhi fino a quando la sensazione di freddo non sarà svanita insieme alle occhiaie..

E' noto il potere decongestionante della camomilla. Questa può essere utilizzata per il nostro scopo fredda oppure calda. Nella prima versione si consiglia di mettere le bustine di camomilla in acqua e poi riporle in frigo per qualche ora, prima di appoggiarle sugli occhi. Altrimenti si possono usare le bustine calde sugli occhi, 20 minuti prima di coricarsi e 15 minuti appena svegli. I risultati sono visibili dopo un paio di giorni

Mescolare latte e mandorle tritate. Usare il composto ogni mattina per 10 minuti spalmato sul contorno occhi. Quindi risciacquare con acqua tiepida, tamponare delicatamente con un asciugamano.

Mescolare un cucchiaino di succo di pomodoro, mezzo cucchiaino di succo di limone, un pizzico di curcuma in polvere ed un pizzico di farina di ceci. Il composto deve riposare 10 minuti, applicare in seguito.

Mescolare yogurt e farina in parti uguali, usare il composto spalmato sul contorno occhi. Quindi risciacquare con acqua tiepida, tamponare delicatamente con un asciugamano.

Infuso di rosmarino, stimola la circolazione, petali di rosa, danno refrigerio e malva, sostanza lenitiva e calmante. Amalgamare gli ingredienti, usare il composto spalmato sul contorno occhi. Quindi risciacquare con acqua tiepida, tamponare delicatamente con un asciugamano.

## **Il cucchaio d'argento contro le occhiaie**

Un rimedio d'emergenza può essere il cubetto di ghiaccio, frizionato per 3 minuti sotto l'occhio, per ridurre gonfiore e segni di stanchezza, esiste un vero e proprio elisir di bellezza casalingo, che sfrutta un consiglio della nonna: <il massaggio con il cucchiaio>. L'utilizzo del cucchiaio, insieme ad una crema energizzante, assicura immediato beneficio al viso.

Il cucchiaio sarebbe preferibile fosse d'argento, il rimedio combina, infatti, le proprietà chimiche del metallo all'azione meccanica del massaggio e alle proprietà nutrienti della crema.

L'argento ha determinate proprietà chimiche che consentono ai prodotti applicati, di penetrare più a fondo rispetto ad un normale massaggio.

Per ottenere risultati soddisfacenti, porre i cucchiai dalla parte convessa, sulla zona del contorno occhi e, fondamentale, è bene alternare cucchiai freddi a cucchiai caldi, per stimolare la microcircolazione capillare e l'ossigenazione dei tessuti.

- Applicare una crema cosmetica rivitalizzante, agli agrumi e agli estratti di mirtillo, ottimi per migliorare circolazione, tonicità della pelle e risvegliare i tessuti affaticati.
- Dopo aver steso il cosmetico, applicare i cucchiai ed effettuare dei movimenti lenti e circolari, partendo dal basso e procedendo verso la parte alta del viso.
- Alternare per 5 minuti cucchiai caldi a cucchiai freddi, avendo cura di lasciare in posa sotto l'occhio i cucchiai freddi, per un minuto circa.
- Dopo il massaggio con il cucchiaio, procedere a dei movimenti circolari con le dita, nelle zone delle tempie e del contorno occhi.

## **Come stimolare la circolazione del viso con i cucchiai di Beniamina Callipari**

Un periodo di preoccupazioni e di stress, la stanchezza dopo una notte insonne o una giornata di lavoro impegnativa, un eccesso di esposizione al sole e al caldo. E sul viso compaiono subito i segni della fatica: gonfiori, borse e occhiaie, tensioni localizzate che induriscono i lineamenti, incupiscono lo sguardo ed accentuano le rughe d'espressione. In questi casi è utile un intervento di "pronto soccorso" dall'azione rivitalizzante come un massaggio con i cucchiai, che cancella rapidamente gli inestetismi più evidenti.

- Innanzitutto devi sapere che il massaggio con i cucchiai prevede una stimolazione del viso con l'ausilio di alcuni cucchiai d'argento (metallo con particolari proprietà chimiche) in una continua alternanza di cucchiai caldi e cucchiai freddi. La variazione di temperatura stimolerà infatti il microcircolo, con conseguente ossigenazione della tua pelle. Prima di cominciare la stimolazione coi cucchiai, detergi la pelle, purificandola con un leggero peeling.
- Quindi applica su viso e collo un'emulsione di acqua e jojoba, con proprietà idratanti e nutrienti, arricchita di oli essenziali oppure oligoelementi, scelti secondo le caratteristiche cutanee. Inizia poi il vero e proprio massaggio con i cucchiai, procedendo sempre dalla parte bassa del viso verso l'alto, con un ritmo e un'intensità modulati in funzione degli inestetismi da risolvere.
- Opportuni saranno da parte tua scivolamenti e passaggi "a onda", adottati soprattutto in presenza di gonfiori, al fine di ottenere un effetto drenante, e picchiettamenti e lievi

tamburellamenti sulle parti interessate, molto utili ad allentare le tensioni e a rassodare al meglio i tessuti della tua epidermide.

### **Come eliminare occhiaie e borse in modo naturale di Giovanna Manna**

Le occhiaie e le borse sotto gli occhi, possono presentarsi dopo aver fatto le ore piccole o per costituzione, oppure per una cattiva alimentazione che può portare alla mancanza di minerali, vitamine, difficoltà di drenaggio, etc, causando la rottura dei vasi capillari come nel caso delle occhiaie.

In altri casi troppo calore o luce, disturbi ai reni, disturbi epatici, cattiva digestione.

O ancora problemi circolatori: una cattiva circolazione del sangue potrebbe portare alla rottura di capillari in varie parti del corpo comprese le occhiaie, infine per stress.

Allora cosa fare?

Se si presentano in superficie possiamo usare correttore e fondotinta ed il gioco è fatto, se sono più estese la cosa si complica ma possiamo ricorrere a rimedi naturali.

C'è da sapere che questi inestetismi dipendono anche dalla disidratazione. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e seguire una dieta iposodica con molti liquidi (frutta, verdura), eliminare fumo e alcolici, fare bagni e massaggi rilassanti e dormire 7-8 ore ogni notte.

Per attenuare i segni della stanchezza, i gonfiori e le chiazze violacee, ecco alcuni rimedi naturali e dopo ciascuno di essi, applicare un velo di crema idratante soft, che darà maggiore sollievo agli occhi pesanti.

Vediamoli allora uno per uno:

Con i cucchiaini. Conservare in frigorifero un paio di cucchiaini da tè. All'occorrenza, saranno pronti per essere applicati sotto gli occhi per una decina di minuti. In alternativa si possono mettere nel freezer quando servono e lasciarli raffreddare per 10 minuti e poi si possono usare. E' un trattamento sicuramente da shock, a causa del freddo, ma molto efficace.

Con il ghiaccio. Prendete 6 cubetti di ghiaccio e avvolgeteli in due fazzoletti di stoffa, applicate dunque nella zona sotto gli occhi per una decina di minuti.

Con la patata. Prendete della mollica di pane e inzuppala nel latte freddo. Grattugiate poi una patata cruda sbucciata e mescolatela alla mollica. Applicare il composto intorno agli occhi e tenere in posa almeno 15 minuti.

Con la camomilla. Fate un infuso di camomilla, fatelo raffreddare e diventare freddo, poi bagnate due dischetti di cotone e teneteli sulle palpebre 5-10 minuti, per un effetto decongestionante. Può essere usato anche con acqua di rose, lavanda, malva, acqua termale e fiordaliso.

Con il latte. Imbevete due dischetti di cotone nel latte molto freddo. Applicateli sugli occhi per una decina di minuti.

Con il cetriolo. Tagliate due fette (alte 5 millimetri) da un cetriolo freddo di frigorifero. Appoggiatele sulle palpebre per un quarto d'ora. State attente a non aprire mai gli occhi, perché i succhi del cetriolo possono irritare le mucose.

Con l'olio. In una ciotola di acqua freddissima, aggiungete 5-6 gocce di olio alla vitamina E. Imbevete due dischetti di cotone e appoggiateli sopra gli occhi, poi ripetete l'operazione diverse volte per 15 minuti.

Con il nocciolo. Preparate un infuso con 2 cucchiaini di foglie di nocciolo lasciate a macerare 15 minuti in mezzo litro di acqua bollente. Filtrate ora l'infuso e lasciatelo raffreddare, poi mettetelo per mezz'ora nel freezer. A questo punto, imbevete i dischetti di cotone nell'infuso gelato e applicateli sugli occhi, tenendoli per 15 minuti.

Con le bustine di tè o camomilla. Si possono preferire usate e refrigerate, oppure nuove e ammollate, potete optare per il tè verde o la camomilla. Se vi ricorderete di riporre in frigorifero le bustine usate, avrete sempre impacchi freschissimi e pronti. Lasciare le bustine o l'impacco fresco sugli occhi almeno 10 minuti.

Le occhiaie sono il risultato di un non corretto funzionamento della microcircolazione oculare: accade cioè che nella zona sottostante l'occhio, dove l'epidermide è molto delicata e sottile, il sangue venoso e la linfa ristagnino nei microcapillari con la conseguenza di mettere in evidenza degli antiestetici segni scuri chiamati appunto occhiaie.

Le occhiaie possono essere causate da diversi fattori. Pertanto, è importante capire da cosa sono generate.

Ad ogni causa, poi, il suo rimedio. Potremmo avere le occhiaie solo perché siamo stanchi e quindi basta un po' di riposo, oppure possiamo avere le occhiaie per problemi di natura fisiologica oppure genetica e quindi non ci possiamo fare niente oppure possiamo ricorrere al laser, etc.

Le cause sono molte ed i rimedi di conseguenza sono moltissimi. Cercheremo di fare una rassegna dei rimedi per le occhiaie più comuni distinguendo i rimedi normali ed i rimedi naturali intendendo quei rimedi per le occhiaie che utilizzano materiali e sostanze naturali.

Prima di procedere è bene però ricordare che si deve assolutamente fare una visita da uno specialista per capire quale sia la causa. Il professionista saprà poi darvi il rimedio più opportuno. Non avventatevi in rimedi fai da te per le occhiaie, potrebbe essere controproducente. D'altro canto, se le occhiaie sono leggere oppure sporadiche ci possono essere dei piccoli rimedi molto validi.

- Alimentazione corretta e dieta, correggere e regolarizzare la propria alimentazione elimina già un notevole numero di cause. Mangiare soprattutto frutta e verdura e bere almeno 2 litri di acqua al giorno
- Smettere di fumare
- Riposo, la principale causa, dormire almeno 8 ore a notte
- Chirurgia estetica, blefaroplastica e laser
- Ginnastica per il contorno occhi, esercizio di ginnastica facciale
- Creme per occhiaie solitamente sono creme decongestionanti e drenanti
- Fare uso di protezioni per sole e sbalzi di calore
- Acido ialuronico, con intervento di chirurgia estetica mini invasivo oppure sottoforma di crema
- massaggi facciali che stimolano il drenaggio

#### *Rimedi*

- Compresse omeopatiche per occhi affaticati
- Impacchi di camomilla
- Infusi (per esempio infusi di nocciolo)
- Erbe malva, rosmarino, petali di rosa, camomilla, lavanda
- Un cubetto di ghiaccio
- I cetrioli

Se le nostre occhiaie sono dovute alla stanchezza, molti di queste proposte sono veloci e facili e possono essere degli ottimi rimedi per le occhiaie.

#### *Viso affaticato?*

Ecco alcuni consigli su come curare il vostro viso e sguardo affaticato.

Tagliare delle scorzette di arancia e limone e sistemarle in un barattolino ermetico. Aggiungere l'aceto sino a coprire tutto e lasciare a macerare almeno 24 ore. La percentuale di aceto da usare deve essere di  $\frac{1}{4}$  di aceto e  $\frac{3}{4}$  di acqua.

Finito il tempo di macerazione filtrare con un colino a trama finissima e travasare in un contenitore adatto, a questo punto aggiungere 5 gocce di olio essenziale di rosmarino e 10 gocce di glicerina.

Miscelare per bene il composto ed aggiungere i restanti  $\frac{3}{4}$  di acqua. Si fa tutto ad occhio. Qualora trovate difficoltà le percentuali sono queste: per 100ml di prodotto, 25ml di aceto ed il restante 75 di acqua.

Mescolare per bene, ed ecco un bel tonico naturale! Agitare prima dell'uso.

*7 regole da rispettare*

- Ore di sonno: è necessario, se è possibile, dormire circa otto ore per notte.
- Una vita tranquilla: evitare situazioni di stress che scombussolano cercando almeno di rilassarsi ogni tanto. Un bel bagno in acqua calda aiuterà sicuramente in questo. I piedi devono essere appoggiati sul bordo della vasca, in questo modo si favorisce il ritorno del flusso venoso e anche gli occhi ne trarranno beneficio.
- Vietato fumare: il fumo fa ammalare e la nicotina interferisce negativamente con le irrorazioni sanguigne del contorno occhi.
- Alimentazione sana e corretta eliminando cibi grassi e ricchi di sale.
- Stare davanti al pc con moderazione poiché gli occhi sono soggetti a stancarsi.
- Applicare ogni giorno creme apposite. Usare quotidianamente una crema decongestionante e drenante, che stimoli la circolazione e rifletta la luce, rendendo meno visibile il contorno scuro.
- Solo se strettamente necessario, rivolgersi poi alla chirurgia plastica o ad un peeling per eliminare le occhiaie.

### **Un efficace rimedio naturale di Lucia D'Addezio**

Stanchezza, insonnia, preoccupazioni, stress: questi sono solo alcuni dei motivi che possono favorire la comparsa delle occhiaie. Non tutte le donne ne soffrono; alcune sono più fortunate e, anche dopo una notte brava o un periodo di stress, appaiono fresche come una rosa.

Le fanciulle che, però, devono convivere loro malgrado con gli odiati cerchi scuri sotto gli occhi, possono provare questo efficace ed economico rimedio naturale per combattere questo inestetismo. Un impacco a settimana vi cambierà davvero la vita!

Occorrente:

1 tazza di camomilla

1 patata

1 cetriolo

Sciacquate gli ortaggi sotto l'acqua corrente. Affettate sia la patata che il cetriolo, dividendo e disponendo le fettine su due piatti diversi. Mettete i due piatti in frigorifero per circa 10 minuti.

Pulite il viso con un batuffolo di cotone imbevuto di camomilla e, subito dopo, applicate su entrambi gli occhi una fetta di cetriolo. L'operazione è più semplice se effettuata da sdraiate.

Tenete in posa il tutto per 5 minuti e applicate su entrambi gli occhi una fetta di patata. Lasciate agire per altri 5 minuti e ripetete di nuovo l'impacco prima con il cetriolo (5 minuti) e poi con la patata (5 minuti).

Una volta terminato l'impacco, lavate il viso con un detergente delicato

### *Impacchi con le Patate*

Questa bizzarra soluzione per le occhiaie è uno dei preziosi rimedi naturali consigliati dalle nonne, facilissimo da attuare e di notevole efficacia. Gli ingredienti sono solo due, una patata fresca e della garza medica. Dopo averla lavata, tagliare a fettine molto sottili la patata, avvolgere le fettine nella garza posizionarle sul viso, in modo che aderisca bene sul vostro contorno occhi, lasciare agire per una ventina di minuti, poi toglierlo e risciacquate gli occhi con acqua tiepida. Le proprietà decongestionanti della patata aiuteranno a sgonfiare il vostro contorno occhi, attenuando gli aloni



bluastri derivanti dalle occhiaie.

### *I Cetrioli*

Famosissimo rimedio per schiarire il contorno occhi, è il rimedio dei cetrioli, che abbiamo già menzionato come ottimo rimedio per le borse sotto gli occhi. Ottimo per le pelli più chiare, il cetriolo posizionato sugli occhi per quindici/venti minuti ogni giorno rinfresca e nutre la pelle del contorno occhi schiarendola, grazie all'acqua contenuta e alle sue proprietà emollienti e detossinanti.

### *Massaggio con Olio di Ribes Nero*

Sembrerà strano ma massaggiare il contorno occhi aiuta notevolmente lo sgonfiarsi delle borse e l'attenuarsi delle occhiaie, l'azione che deriva dal massaggio infatti, aiuta l'attività della microcircolazione dei vasi sanguigni situata nel tessuto connettivo al di sotto dell'epidermide, e con essa si eviterà la perdita di piccole goccioline di sangue e linfa che vanno a depositarsi in questa zona, provocandone la colorazione scura. Per migliorare inoltre l'effetto del massaggio consigliamo di usare oli o prodotti contenenti Ribes Nero, il quale, grazie alle sue proprietà vasoprotettrici, rinforza l'endotelio, il tessuto che riveste i vasi sanguigni e linfatici e ne garantisce l'integrità.

Il massaggio va effettuato con delicatezza, bastano appena un paio di gocce d'olio sulle dita e un movimento circolare per dare ottimi risultati, dopo il massaggio lasciate assorbire, evitando di bagnare gli occhi con acqua. Ripetere il massaggio ogni giorno non dovrebbe risultare un problema dal momento che la procedura non vi ruba più di dieci minuti, consigliamo di farlo la sera prima di coricarvi.

### *Consigli*

Assumere alimenti che contengono vitamina C e K, quest'ultima ha la caratteristica di essere anticoagulante aiutando il sangue a circolare; si consiglia di mangiare molta frutta e verdura come agrumi, uva, kiwi e peperoni.

Tabacco e alcol creano problemi di drenaggio

### *Maschera ai Mirtilli*

Anche le maschere per il viso sono un toccasana per la cura delle occhiaie, inoltre non solo schiariscono il contorno occhi, ma giovano in generale a tutta la pelle del viso. Un esempio è la maschera al mirtillo, altro ottimo rimedio per le occhiaie alla portata di tutti: per fare la maschera bisogna mischiare bene in una ciotola yogurt ai mirtilli, olio di mandorle e un cucchiaino di miele, lasciar riposare per circa venti minuti e applicare l'unguento sul viso, con particolare attenzione per il contorno occhi. Fate agire la maschera per circa quindici minuti e risciacquate bene con acqua e sapone. Ripetete la procedura una volta o due a settimana, magari associando questa maschera con altri rimedi naturali quotidiani, i risultati saranno ben visibili già dopo due o tre settimane a seconda del soggetto.

### **Quanto è diffusa la problematica delle occhiaie?**

Nove persone su dieci, hanno a che fare con le occhiaie, proprio perché le cause di questo inestetismo sono davvero tante: a differenza di ciò che si è abituati a pensare, la stanchezza e la fatica non sono i fattori principali che determinano la comparsa delle occhiaie, infatti questi due fattori hanno come effetto diretto quello di rendere il colorito più pallido e, solo in conseguenza di ciò, le occhiaie sembrano più vistose; infatti, molti altri fattori che rendono la pelle più chiara, pallida, come ad esempio la mancanza di sonno, le mestruazioni ed altre condizioni causate dagli ormoni, spesso vengono, erroneamente collegate alla presenza di occhiaie sotto gli occhi, mentre, in realtà, questa è soltanto la conseguenza del pallore che mette in evidenza i segni scuri.

### *Le cause principali*

Le occhiaie sono uno degli inestetismi più diffusi proprio perché possono dipendere da una serie di fattori, i quali determinano, influenzano indirettamente la comparsa di segni scuri sotto gli occhi. Le cause principali delle occhiaie sono le seguenti:

- la congestione nasale: questa è una delle cause più comuni; si tratta di una condizione di congestione del naso, appunto, che tende a dilatare i piccoli vasi sanguigni che collegano gli occhi al naso, i quali, dilatandosi, assumono un colore più scuro
- il gonfiore delle palpebre: durante la notte, quando si rimane per molto tempo sdraiati, la gravità fa risalire i fluidi verso le palpebre inferiori; il gonfiore delle palpebre crea, di conseguenza, una zona d'ombra sotto gli occhi percepita come occhiaie
- la predisposizione genetica: alcune persone hanno la pelle sensibile o sottile, per natura, e anche una lieve irritazione può lasciare macchie e segni scuri sulla pelle; inoltre, dipendono dalla genetica lo spessore ed il colore della pelle
- le allergie: la connessione tra allergie ed occhiaie è reale ed è stata dimostrata; alcune persone soffrono di allergie ambientali, che rendono loro sensibili a tutto ciò che è intorno; le allergie sono una delle cause delle occhiaie più considerate, in quanto, in primo luogo, causano, molto spesso, prurito agli occhi e ciò induce le persone a strofinare gli occhi, rendendo le occhiaie più scure ed, in secondo luogo, l'istamina, uno dei mediatori chimici dell'infiammazione, può causare la comparsa di segni scuri sotto gli occhi
- l'età: con il passare del tempo, la pelle diventa sempre più sottile e i vasi sanguigni che si trovano appena sotto pelle risultano più evidenti, lo stress o altri disturbi dell'umore
- le carenze nutritive: la mancanza di nutrienti importanti nella dieta, in particolar modo le vitamine, può causare molti problemi nell'organismo, i cui sintomi possono essere, tra gli altri, anche le occhiaie
- l'esposizione al sole: la radiazione solare rende la pelle più scura, aumentando i livelli di melanina e portando questi pigmenti in superficie; questi processi rendono le occhiaie più scure di come sono naturalmente l'assunzione di certi medicinali, l'iperpigmentazione

### *Quali sono i rimedi naturali?*

Esistono tantissimi rimedi che possono essere scelti per risolvere il problema delle occhiaie, rimedi facili da adottare e, nella maggior parte dei casi, realmente efficaci.

- Le pratiche yoga Lo yoga, molto spesso, rappresenta una pratica efficace per risolvere molti problemi, tuttavia per imparare bene le tecniche occorre il supporto di un istruttore esperto; per quanto riguarda il problema delle occhiaie, le tecniche più adatte sono: la posizione Sarvangasana, vale a dire la posizione della candela, che garantisce buoni risultati nella riduzione dei segni scuri sotto gli occhi la pratica Jal Neti, conosciuta anche come pratica del lavaggio nasale, una pratica utile, secondo quanto dimostrato da studi clinici, per alleviare i sintomi della sinusite, del raffreddore e delle allergie; lo Jal Neti comprende anche il lavaggio del naso con acqua salata, ciò infatti contribuisce a rimuovere il muco, quindi si tratta di rimedi completamente naturali, la cui efficacia è garantita
- I rimedi casalinghi, nella maggior parte dei casi, risultano i più semplici, ma, al tempo stesso, i più sicuri alcuni rimedi che possono essere adottati sono: mettere due fettine di avocado, un alimento molto ricco di olio, sotto ciascun occhio mettere delle sottili fette di patate crude sulle occhiaie, tutti i giorni, almeno due o tre volte grattugiare le patate crude, aggiungendo qualche goccia d'acqua, ed avvolgere la polpa in un panno pulito, da appoggiare sotto gli occhi preparare una pasta, miscelando le mandorle tritate con il latte ed applicare la miscela ottenuta sul contorno occhi, ogni mattina per circa dieci minuti

preparare una miscela di cagliata e fiori di gelsomino notturno, da applicare sotto gli occhi per circa dieci minuti; in seguito, occorre risciacquare con acqua fredda.

- Applicare sotto gli occhi una miscela di succo di arancia e glicerina mescolare un cucchiaino di succo di pomodoro, mezzo cucchiaino di succo di limone, un pizzico di curcuma in polvere ed un pizzico di farina di ceci, lasciar riposare circa dieci minuti e, successivamente, applicare la pasta così ottenuta sulle occhiaie
- applicare sulle occhiaie il succo di menta
- Applicare sulle occhiaie e sul contorno occhi la polpa di cetriolo grattugiata per un effetto persino migliore, appoggiare sopra le palpebre una compressa di cotone imbevuto di succo di cetriolo
- Preparare una miscela di farina e di yogurt, in parti uguali, da applicare sotto gli occhi
- Mescolare un cucchiaino di olio di ricino con un cucchiaino di crema di latte e massaggiare il contorno occhi con questa soluzione
- Preparare una pasta con i petali di rosa e con il latte da applicare sul contorno occhi
- Applicare sulle zone del contorno occhi le bustine del tè già utilizzate, dopo averle lasciate raffreddare
- Preparare una miscela di succo di limone, succo di cetriolo e crema lanolina, applicare la soluzione sugli occhi per dieci o quindi minuti
- Applicare sulle occhiaie una pasta ottenuta miscelando la curcuma in polvere con il succo di ananas
- Applicare sul contorno occhi il succo di cetriolo congelato
- Massaggiare le zone interessate dalle occhiaie con olio di mandorle, preferibilmente prima di andare a dormire, per almeno tre settimane
- Applicare delle creme contenenti vitamina C oppure vitamina E sul contorno occhi
- Schiacciare delle foglie di menta ed applicare sotto gli occhi per circa venti minuti
- Immergere dei batuffoli di cotone in acqua di rose ed appoggiarli sotto gli occhi per circa dieci minuti, ogni giorno

## **La dieta**

Dall'alimentazione dipende il benessere dell'organismo, adottare una dieta sana e bilanciata significa assicurarsi una buona salute. Le carenze dell'alimentazione si riflettono sulla salute in maniera negativa. Per prevenire la comparsa delle occhiaie, bisogna fare attenzione alla propria dieta, es:

- bere almeno 1+ 1% di acqua
- consumare yogurt e latticini
- verdura e frutta fresca, entrambe ricche di vitamina E, una vitamina molto utile nel trattamento delle occhiaie, in particolar modo consumare le carote, la papaia, il mango e le verdure verdi come gli spinaci ed i cavoli,
- bere una miscela di succo di pomodoro e succo di limone con qualche foglia di menta ed un pizzico di sale
- scegliere alimenti molto ricchi di vitamina C e di ferro, due elementi che insieme possono contribuire a ridurre i segni scuri sotto gli occhi
- alcuni alimenti consigliati sono il pollo, i peperoni gialli, le arance ed il rosso dell'uovo

### *Altri consigli*

poche persone sanno che lavare bene i piedi, massaggiando le piante con l'olio di ricino, andrà a

stimolare i punti riflessi degli occhi che si trovano nei piedi, migliorando la pressione negli occhi e diminuendo la visibilità delle occhiaie.

E' bene utilizzare sempre gli occhiali da sole per proteggersi dai raggi dannosi che potrebbero peggiorare la condizione delle occhiaie.

### **Come ridurre le occhiaie velocemente con metodi casalinghi di Francesca Valeria Benedetti**

Le occhiaie sono il cruccio di ogni donna (e di qualche uomo). La loro causa è da attribuirsi principalmente a mancanza di riposo, stress, pianto o a un'alimentazione carica di grassi. In questi casi il sangue ristagna nella zona sotto le palpebre, dove la pelle è sottile e delicata, che tende a gonfiarsi e a lasciar trasparire gli antiestetici segni bluastri. Ecco con qualche piccolo accorgimento per intervenire in modo rapido con "ingredienti" sempre presenti in casa.

2 fette di cetriolo o di patata / camomilla e ovatta / 2 bustine da tè usate / 2 cucchiaini / mascherina defaticante per occhi

- Innanzi tutto limita il più possibile le maggiori cause: mangia in maniera corretta, evitando cibi grassi, e bevi molto, dormi almeno 7 ore per notte ed evita le possibili ragioni di pianto! Per agevolare il flusso del sangue e ridurre la pressione, a fine giornata sdraiati e tieni per qualche minuto le gambe più in alto rispetto al cuore - mettendoci sotto un cuscino o appoggiando i piedi al muro.
- Come ridurre le occhiaie velocemente con metodi casalinghi Se però ti ritrovi con le occhiaie e le classiche "borse", corri ai ripari in questo modo: sdraiati e applica per una ventina di minuti, sugli occhi chiusi, due sottili fette di cetriolo o di patata oppure dell'ovatta imbevuta di camomilla, preventivamente raffreddata in frigorifero, o ancora due bustine di tè usate, strizzate e raffreddate nel frigo. Sono tutte soluzioni che hanno un immediato effetto astringente e defaticante.
- Come ridurre le occhiaie velocemente con metodi casalinghi Per una soluzione più veloce e originale, fai scorrere l'acqua fredda su due cucchiaini, poi premi la parte bombata sotto gli occhi per sessanta secondi
- Se invece preferisci rimedi più "moderni", in commercio trovi delle mascherine defaticanti per gli occhi: vanno conservate in frigorifero e messe in posa sugli occhi al momento del bisogno (segui le indicazioni contenute nella confezione).

### **Cause e 10 rimedi naturali di Marta Albè**

Cause delle occhiaie:

#### *1) Assottigliamento della pelle*

La pelle al di sotto degli occhi è molto sottile e delicata. Con il trascorrere degli anni, essa si assottiglia sempre di più, rendendo visibili i vasi sanguigni. Ciò contribuisce ad evidenziare le occhiaie. Si tratta di una condizione che può essere aggravata da un'esposizione eccessiva e priva di protezioni ai raggi solari.

#### *2) Allergie*

La presenza di occhiaie può essere in taluni casi considerata un segno di allergia, soprattutto per coloro che soffrono di sensibilità a polvere, pollini e graminacee. Le occhiaie possono essere correlate anche ad allergie alimentari ed aggravate da prurito, bruciore agli occhi e necessità di strofinarli.

### *3) Ritenzione idrica e disidratazione*

A causa della ritenzione di liquidi da parte dell'organismo, i vasi sanguigni nella zona perioculare possono dilatarsi, avendo come conseguenza una presenza maggiormente evidente delle occhiaie. La ritenzione idrica potrebbe essere legata a problemi cardiaci, alla tiroide, ai reni o al fegato, ma anche all'assunzione di alcune tipologie di farmaci che la favoriscono. La presenza di occhiaie potrebbe inoltre essere dovuta a disidratazione, causata da una scarsa assunzione di acqua durante il giorno.

### *4) Genetica e insonnia*

La presenza di occhiaie in famiglia può essere predeterminata da una predisposizione genetica. Tra i membri della famiglia, coloro con la carnagione più chiara potrebbero presentare occhiaie più evidenti. Le occhiaie possono anche essere causate da insonnia e scarso riposo, che possono rendere il colorito più pallido e i capillari al di sotto degli occhi più evidenti.

### *5) Anemia*

La presenza di occhiaie, accompagnata da un evidente pallore, potrebbe essere dovuta ad anemia e carenza di ferro, condizioni di cui sarebbe bene indagare immediatamente le cause, in modo da poter giungere ad una soluzione in tempi brevi, anche grazie ad alcuni rimedi naturali considerati efficaci.

Rimedi:

#### *1) Antiossidanti*

Se le occhiaie sono causate da fragilità capillare, potrebbe rappresentare un buon rimedio arricchire la propria alimentazione con alcuni cibi ricchi di antiossidanti, come more, mirtilli, prezzemolo, cipolle, legumi e melagrana. Tra le bevande ricche di antiossidanti troviamo il tè, con particolare riferimento al tè verde o al tè nero. Una loro eccessiva assunzione potrebbe però contribuire a ridurre l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo.

#### *2) Vitamina C*

Un ulteriore elemento nutritivo ritenuto in grado di rafforzare i capillari è costituito dalla vitamina C. Per assicurarsi una corretta assunzione giornaliera di tale vitamina è bene arricchire la propria dieta di arance e loro spremuta, carote, kiwi, succo di limone, peperoni, fragole, pomodori e lattuga. LEGGI anche: Vitamina C: gli alimenti che ne sono più ricchi

#### *3) Bustine di the*

Le bustine di the, una volta fredde e dopo essere state ben strizzate, possono essere applicate al di sotto degli occhi in modo tale da attenuare il gonfiore ed i segni causati dalla stanchezza, così da rendere le occhiaie meno evidenti. Prolungate l'applicazione delle bustine per almeno un quarto d'ora durante un momento di relax.

#### *4) Succo e fettine di cetriolo*

Il succo di cetriolo, ottenuto utilizzando una centrifuga, o le stesse fettine di cetriolo, possono rappresentare un utile rimedio contro le occhiaie. Le fettine di cetriolo possono essere applicate direttamente sugli occhi chiusi per un quarto d'ora – magari mentre ci si dedica ad una maschera per

il viso naturale. Il succo di cetriolo può essere utilizzato imbevendo delle garze o dei fazzolettini in cotone da applicare sugli occhi chiusi per il medesimo lasso di tempo.  
cetriolo occhiaie

#### *5) Riposo*

Se le occhiaie sono dovute a carenza di sonno, l'unico rimedio vero e proprio a cui ricorrere consiste nel cercare di dormire di più, ricordando come, secondo l'Ayurveda, sia importante addormentarsi non più tardi delle 11, poiché è nelle prime ore della notte che il nostro organismo si rigenera e si ricarica di energia, eliminando le scorie e favorendo la nascita di nuove cellule. In caso di insonnia, è possibile ricorrere ad alcuni rimedi naturali per provare ad affrontare il problema.

#### *6) Succo di pomodoro*

Un altro rimedio naturale considerato efficace per attenuare i segni delle occhiaie è costituito dal succo di pomodoro, da applicare al di sotto degli occhi con l'aiuto di una garzina in cotone o di un fazzolettino. Il succo di pomodoro può contribuire ad attenuare eventuali gonfiori e a migliorare la tonalità della pelle al di sotto degli occhi.

#### *7) The' freddo*

Del the verde o nero freddo, da applicare nelle zone interessate con l'aiuto di una spugnetta per il trucco e da lasciare agire per alcuni minuti, può contribuire ad attenuare la presenza di occhiaie scure, riportando il colore della carnagione al di sotto degli occhi ad una gradevole sfumatura rosea.

#### *8) Rilassamento*

La presenza di occhiaie potrebbe essere dovuta, oltre che allo scarso riposo, ad una persistente situazione di stress. Ecco perché sarebbe bene ricorrere almeno una volta al giorno ad alcuni semplici esercizi di rilassamento, come la respirazione profonda.

#### *9) Equilibrio alimentare*

Secondo la medicina cinese, le occhiaie potrebbero essere il segno di uno squilibrio energetico a livello dei reni. Ecco che dunque potrebbe essere utile a risolvere il problema assumere alcuni alimenti adatti a riequilibrare la situazione, tra i quali troviamo noci, pistacchi, lamponi, finocchi e semi di aneto.

#### *10) Patate*

Un semplice rimedio naturale per attenuare borse e occhiaie è costituito dall'applicazione sulle zone interessate di sottili fettine di patate, la cui applicazione potrà essere considerata come un vero e proprio impacco, in grado di attenuare sia il gonfiore attorno agli occhi, sia i segni scuri dovuti alla stanchezza.

### **Addio occhiaie e sguardo luminoso con rimedi naturali di Silvia Trevaini**

Secondo la medicina cinese gli occhi sono lo specchio dell'anima e della salute. Dagli occhi si può capire se i reni non funzionano bene, se sono intossicati e se si hanno problemi renali in generale. Capita, soprattutto nei periodi di stress, di svegliarsi con gli occhi stanchi, le palpebre pesanti e il segno scuro delle occhiaie che invecchia lo sguardo. Le cause fisiologiche delle occhiaie sono molteplici e talvolta interferiscono l'una con l'altra: a monte può esserci una cattiva circolazione con fragilità capillare, la disidratazione dei fragili tessuti periorculari, una predisposizione familiare, un eccesso di esposizione al sole che assottiglia la cute del viso. In ogni caso, l'origine remota delle occhiaie è ricollegabile a uno stato di intossicazione metabolica e a un cattivo funzionamento dei

reni, gli organi deputati allo smaltimento delle tossine secondo la medicina cinese. Prima di ricorrere alla chirurgia estetica con interventi di blefaroplastica e depigmentazione, si possono mettere in atto semplici accorgimenti naturali che sortiscono un duplice effetto: eliminano le tossine dall'organismo e riducono il cedimento dei tessuti intorno agli occhi.

### **Occhiaie e occhi gonfi**

- Uno dei fattori più comuni è l'età, il secondo è lo stress.
- Per alcuni, le occhiaie possono anche essere un'indicazione di una carenza nutrizionale. Gli esperti ritengono che le occhiaie possono apparire in casi di dieta scorretta, mancanza di vitamine e disidratazione.
- Lo sfregamento continuo degli occhi può causare irritazione. Le allergie per esempio, la dermatite atopica, fattori ereditari, la congestione nasale, irregolarità nella pigmentazione della pelle, il continuo grattarsi gli occhi, l'esposizione al sole, l'assottigliamento della pelle e la perdita di grasso e collagene, rallentamenti del microcircolo sottocutaneo. Tutto ciò rende più evidenti i vasi sanguigni sotto gli occhi.
- I muscoli facciali, come altre zone del corpo, possono diventare deboli e questo porta a pieghe o cedimenti.
- Fattore genetico, un po' come i capelli bianchi, nel senso che se i genitori le hanno è quasi certo che la prole se le ritroverà e ugualmente l'età in cui sono comparsi sui volti dei nostri genitori è una buona indicazione di quando compariranno a noi.

#### *Due tipi di occhiaie*

- Le occhiaie gonfie e non troppo scure, con tendenza dei tessuti con cedimento, indicano che il corpo sta trattenendo troppi liquidi.
- Le occhiaie incavate suggeriscono invece un bisogno di idratazione e di acqua, indispensabile per spazzare via le scorie che "imbevono" i tessuti.

#### *Per le occhiaie gonfie*

Segui un regime disintossicante per alleggerire le attività renali e favorire il drenaggio dei ristagni. A tavola evita dolci o salumi, sale, caffè, zucchero bianco e burro e privilegia verdure fresche di stagione, frutta e cereali, che stimolano la diuresi e depurano l'intestino. Come drenante specifico usa il macerato glicerico di betulla.

#### *Per le occhiaie scure, secche e incavate*

Oltre a seguire le indicazioni alimentari utile per le occhiaie gonfie, intervieni con un integratore reidratante: le occhiaie scure e "secche" indicano una carenza di liquidi così marcata da impedire alla cute di eliminare i depositi di tossine. Una buona soluzione è fare irrigazioni con acqua marina nel naso ogni sera, prima di andare a dormire: si eliminano gli eventuali depositi di muco e, in più, si reidrata il contorno occhi. In alternativa applica sugli occhi una maschera preparata con un cucchiaino di yogurt intero, uno di olio di mandorle dolci e uno di miele.

#### *Rimedi per occhi + luminosi*

Bustine di tè. 2 bustine di tè verde inumidite e messe per mezzora in freezer: causano una leggera vasocostrizione (temporanea) e quindi un miglioramento dell'infiammazione.

Le bustine contengono tannino, che ha effetti anti-infiammatori.

Acqua. Bere molta acqua per mantenere la pelle idratata ed elastica. Molta significa almeno 8-10 bicchieri d'acqua ogni giorno.

Dormire. Dormite. Inoltre dormite possibilmente sulla schiena, con la testa leggermente sopraelevata per ridurre l'accumulo di liquidi nelle palpebre inferiori. Dormire con un cuscino un

po' più alto favorisce un po' di drenaggio e può aiutare gli occhi ad apparire meno gonfi la mattina. Make up. Un buon trucco se non risolvere il problema, lo copre. Utilizzate creme contorno occhi, fondotinta base, correttore per occhiaie. Evitare di usare polverine attorno alla zona degli occhi, poiché possono evidenziare le rughe.

Freddo. Coprire gli occhi con fette gelate di cetriolo oppure la parte posteriore concava di un cucchiaino tenuto precedentemente in freezer, o sacchetti di the verde gelato.

I benefici sono temporanei ma possono sempre essere utili. Un valido rimedio per ridurre le borse sotto gli occhi, drenare e sgonfiare è la mascherina in gel defaticante.

Si conserva abitualmente in frigorifero. E la si posa sopra gli occhi per 20-30 minuti.

Si acquista in farmacia, in profumeria e nei reparti igiene del corpo della grande distribuzione.

Occhiali scuri. Usare occhiali scuri e creme protettive. L'abbronzatura può nascondere le occhiaie nel breve termine, a lungo andare però le peggiora.

Esercizi. Tra i rimedi naturali ci sono veri e propri esercizi da fare con gli occhi. Ad esempio per esercitare le palpebre inferiori si possono tenere gli occhi chiusi poi guardare verso il basso. Ripetere l'azione per 10 volte.

## **Dalla prevenzione alla cura di Alessandra Losito**

I rimedi per eliminare le occhiaie e le borse sotto gli occhi partono dalla prevenzione del disturbo stesso fino alla sua cura, sono infatti molte le persone che soffrendo di queste disagi ricercano trattamenti prettamente cosmetici e topici per la loro riduzione senza però andare a fondo del problema e ricercare quindi la vera causa scatenante delle occhiaie e delle borse sotto gli occhi, che spesso si accompagnano al primo disturbo. Vari studi e ricerche hanno dimostrato infatti che l'incidenza di queste due affezioni si verifica nei soggetti più sensibili a tali manifestazioni, con un peggioramento della condizione al risveglio dal sonno notturno o a seguito di un pasto salato.

E' possibile pertanto che intervenendo sulle cause scatenanti e con qualche piccolo stratagemma preventivo e curativo quotidiano e costante si possano debellare per sempre questi inestetismi che causano un appesantimento dello sguardo e del viso e che possono ledere con il tempo l'autostima delle persone che soffrono di questi disturbi.

Cosa sono le Occhiaie e le Borse sotto gli occhi e quali sono le cause che le provocano? I Fattori interni e esterni:

### Le Occhiaie: Cause e fattori

Le Occhiaie sono degli aloni violacei sotto gli occhi causati da un'assottigliamento dello strato della pelle proprio sotto la zona degli occhi, particolarmente ricca di capillari, fragili e sottili, che facilmente subiscono una rottura.

La rottura di tali capillari, fa riversare piccole gocce di sangue nel tessuto epiteliale sottostante che si espande e ristagna insieme a pigmenti di melanina e linfa, responsabili della colorazione viola-blu degli aloni, caratteristici delle occhiaie, sotto le palpebre degli occhi che causano disagio nei soggetti colpiti da questo fastidioso disturbo.

La rottura dei capillari per effetto della vasodilatazione può avere diverse origini che dipendono da vari fattori interni o esterni al soggetto, quali per esempio:

- predisposizione genetica quindi ereditarie
- invecchiamento cutaneo
- continue esposizioni al sole o alle lampade solari
- cattive abitudini alimentari
- scarso riposo notturno



- fumo
- stress

La presenza di singoli o più fattori nell'individuo possono favorire il processo di assottigliamento dei tessuti e di rallentamento del flusso sanguigno, causando gonfiore palpebrale, ovvero, le borse e quegli antiestetici aloni bluastri dovuti alle occhiaie.

#### Le Borse sotto gli Occhi: Cause e fattori

Le Borse sotto gli Occhi sono dei rigonfiamenti nella zona sottostante gli occhi causate da fattori quali:

- familiarità e da fattori esterni
- ritenzione idrica nella zona periorbitale
- invecchiamento cutaneo: con indebolimento dei tessuti che circondano gli occhi e dei muscoli che sostengono le palpebre.
- cattive abitudini alimentari

#### Rimedi per eliminare e cancellare occhiaie e borse sotto gli occhi: Quali sono i rimedi naturali più efficaci?

Gli interventi per ridurre, cancellare ed eliminare per sempre le antiestetiche occhiaie e borse sotto gli occhi partono dalla prevenzione con piccoli stratagemmi che riguardano sane abitudini alimentari, riposo ed esercizio fisico ma anche rimedi naturali e trattamenti con prodotti cosmetici specifici.

##### 1. la giusta alimentazione contro occhiaie e borse:

Noi siamo quello che mangiamo! Così recita una famosissima frase del filosofo Feuerbach, e non c'è niente di più vero, una sana e variegata alimentazione quotidiana influenza la condizione del nostro organismo che lavora in modo appropriato dando giovamento senza affaticarsi e sovraccaricare gli organi preposti allo smaltimento delle scorie e tossine.

Anche le occhiaie e le borse sotto gli occhi rientrano in tutto questo, in quanto molti studi hanno dimostrato un'evidente coincidenza di tali disturbi a seguito di una cattiva alimentazione, bilanciando quindi l'apporto calorico e la scelta dei cibi si può prevenire, ridurre ed eliminare progressivamente questi inestetismi evitando quei cibi e pietanze complesse, fritti, alcolici e prediligendo invece proteine derivate da pesce e da carne bianca, carboidrati e tanta frutta, verdura e fibre che favoriscono la regolarità dell'organismo, la stimolazione della produzione di collagene che è importantissimo nella prevenzione degli effetti dell'invecchiamento non solo della pelle ma anche dei muscoli del corpo. Anche bere molto, circa 2 litri di acqua al giorno può favorire la microcircolazione evitando così l'accumulo e il ristagno di liquidi sotto gli occhi e la comparsa di aloni intorno alle palpebre.

Una buona alimentazione, permette inoltre di difenderci da tutti gli agenti chimici esterni che attaccano ogni giorno il nostro corpo come lo smog, polveri sottili e inquinamento che possono depositarsi sulla parte più esposta del corpo come viso, mani e capelli, pertanto, in questo contesto sarebbe bene introdurre maggiormente l'apporto di Vitamina C contenuta soprattutto negli agrumi, kiwi, frutti di bosco e broccoli.

##### 2. Evitare stress fisico e psicofisico per cancellare per sempre le occhiaie e le borse:

Generalmente le occhiaie sono un'affezione che si associa alla carenza di sonno dovuta a motivi di lavoro, famiglia, stress o legata ad un vero e proprio disturbo del sonno che causa continui risvegli durante la notte lasciando spesso un senso di affaticamento generale. Un sonno discontinuo, un accumulo di stress, un lavoro stancante sono condizioni che possono favorire la presenza delle

occhiaie e delle borse sotto gli occhi.

### 3. Esercizio fisico per ridurre le occhiaie e le borse sotto gli occhi:

Un'attività fisica quotidiana o comunque praticata nell'arco della settimana, può essere una valvola di sfogo per lo stress accumulato e allo stesso tempo funzionale per la riattivazione della grande e piccola e micro circolazione. Questi due aspetti non sono da sottovalutare, perché una sana alimentazione e anche poca attività fisica permettono di salvaguardare il nostro corpo ma anche la nostra mente.

All'esercizio fisico completo, si può unire anche una terapia di ginnastica facciale con massaggi localizzati sul contorno occhi, movimenti circolatori da fare con i polpastrelli in modo molto delicato per riattivare la microcircolazione ed eliminare la ritenzione idrica da sotto gli occhi, inoltre, si può anche procedere all'applicazione di prodotti cosmetici come crema idratante specifica per il tipo di pelle, creme, sieri e impacchi per contorno occhi per il mattino e la notte, che hanno una composizione ad alta azione idratante e contengono vitamine e minerali.

### 4. Aria aperta e sole contro le occhiaie e le borse:

La vita all'aria aperta e il sole sono due ottimi alleati contro la formazione e la riduzione ove già manifestata, delle occhiaie e delle borse, in quanto favoriscono lo schiarimento degli aloni sotto gli occhi e migliorano le condizioni fisiche generali.

### 5. Rimedi e Consigli pratici per guarire e curare le Occhiaie e Borse: Cosa fare e non fare?

I rimedi naturali per sconfiggere e debellare le occhiaie e le borse, come abbiamo detto partono dalla prevenzione e quindi da un'alimentazione sana ed equilibrata associata ad attività fisica, vita all'aria aperta, benessere psicofisico, ed è altrettanto indispensabile e importante eliminare quei comportamenti sbagliati e cattive abitudine che accentuano e favoriscono la comparsa e l'ispessimento del problema delle occhiaie e delle borse sotto gli occhi.

Quindi se vogliamo ridurre o prevenire le occhiaie abbiamo bisogno di:

- Sana alimentazione
- Smettere di fumare
- Fare attività fisica
- Evitare lo Stress
- Riposare e dormire almeno 8 ore
- Ginnastica facciale
- Massaggi facciali che stimolano il drenaggio dei liquidi accumulati
- Creme decongestionanti e drenanti
- Evitare gli sbalzi di temperatura
- Uso di filtri solari
- Non esporsi eccessivamente al sole

### 6) Rimedi contro le occhiaie con la Chirurgia estetica e Medicina estetica:

- Blefaroplastica inferiore
- Laser

- Filler
- Infiltrazioni di Acido ialuronico
- Peeling Chimici

## 7) Rimedi naturali più efficaci contro le occhiaie:

Compresse omeopatiche per occhi affaticati

Impacchi con 1 cucchiaino di succo di pomodoro, mezzo cucchiaino di succo di limone, un pizzico di polvere di curcuma e un pizzico di farina di ceci. Tenere per 10 minuti sulle parti interessate e poi risciacquare abbondantemente con acqua.

Impacchi di camomilla e tè tiepido in sacchetto sulle occhiaie e sugli occhi

Massaggi con olio di mandorla: da applicare direttamente sulla zona sotto e contorno gli occhi con piccoli movimenti rotatori ogni sera per tre settimane

Infusi per borse e contorni occhi di Erbe malva, rosmarino, petali di rosa, lavanda: in impacco o tramite infusione da passare con batuffolo di ovatta

Foglie di menta pressate: da mettere sotto gli occhi per 20 minuti;

Batuffoli di cotone imbevuti di acqua di rose sotto agli occhi per 10 minuti al giorno.

Cubetto di ghiaccio: da passare sotto gli occhi come vasocostrittore

Cetrioli: due fettine sotto ciascun occhio

Avocado: due fettine sotto ciascun occhio

Zucchina: due fettine sotto ciascun occhio

Patate crude: in fette sottilissime tutti i giorni, mattina e sera per 10 minuti

Polpa di Patate crude grattugiare con qualche goccia d'acqua: mettere la polpa in un panno pulito da appoggiare sotto gli occhi

Impasto di mandorle tritate e latte: da applicare sul contorno occhi, ogni mattina per circa dieci minuti

## Meliloto

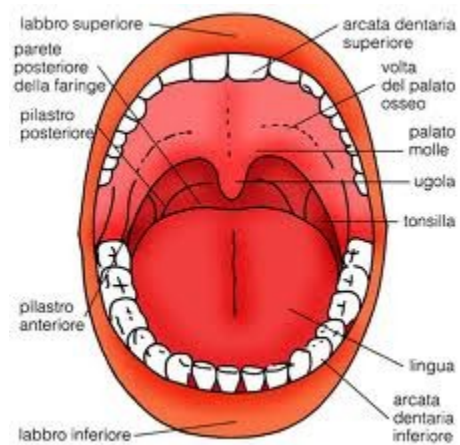
Se lo sguardo è appesantito da occhiaie scure e borse sotto gli occhi, all'origine di questo problema estetico può esserci un affaticamento renale. Prima di tutto, quindi, occorre agire "dall'interno" con una buona cura diuretica, per esempio assumendo per un mese la mattina 30 gocce di estratto omeopatico di Galium (in farmacia). Poi, occorre affrontare l'inestetismo dall'esterno applicando ogni sera sugli occhi struccati due dischetti di cotone inumiditi con acqua di rose (o di fiordaliso) e 10 gocce di tintura madre di meliloto (in erboristeria): questa pianta attiva il drenaggio linfatico e sgonfia gli occhi.

## Eliminare le occhiaie con rimedi naturali di Paola Assanti

Uno degli innumerevoli problemi estetici che noi donne non sopportiamo è rappresentato dalle occhiaie. Per evitare l'utilizzo di cosmetici, possiamo ricorrere a rimedi naturali da sempre conosciuti e che sembra apportino benefici non indifferenti. Qui di seguito sono presenti alcune soluzioni economiche e naturali che potrebbero soddisfarvi. Un classico fra i rimedi della natura è il cetriolo a fette, da apporre sugli occhi chiusi; ottime sono anche le bustine di camomilla appena usate e lasciate raffreddare, che allo stesso modo agiscono come tonico in quanto il freddo aiuta a sgonfiare. In alternativa, altra soluzione potrebbe essere la patata, sempre affettata, da lasciare agire per circa 15 minuti, proprio come per gli altri due casi. Se amate la natura e le creme, potete prepararne una composta da un avocado ben maturo, frullato insieme ad alcune gocce di olio di mandorle dolci.

Il composto va applicato sul contorno occhi picchiettando delicatamente, e va poi lasciato riposare 5 minuti per rimuoverlo successivamente con un batuffolo di cotone bagnato con acqua tiepida. Un altro consiglio che vi suggeriamo è rappresentato dalle foglie di hamamelis, che trovate in erboristeria. Va preparato un infuso, da lasciare raffreddare in frigo: si usa imbevendo delle compresse di garza o cotone da porre sugli occhi per alcuni minuti. E' consigliabile attuare questa procedura la sera prima di andare a dormire, perchè le compresse fredde e le proprietà astringenti della pianta agiranno meglio la notte per ridarvi, al mattino, un viso più splendente e riposato. Anche la pappa reale, uno dei prodotti più pregiati dell'alveare, è un rimedio a cui in molte fanno ricorso. La pappa reale è una secrezione prodotta dalle ghiandole delle api nutrici, che viene utilizzata dalle api come nutrimento per le larve e per l'ape regina, che se ne ciba per tutta la vita. E' composta da vari elementi: zuccheri, acqua, lipidi, proteine, oligoelementi, sali minerali, vitamine, ferro, calcio, fosforo, magnesio, zinco, rame, acido folico e pantotenico. Ha una consistenza cremosa ed un sapore un po' aspro, ma è un rimedio ottimale, sia per le occhiaie che per altre problematiche. La pappa reale favorisce la memoria e combatte la stanchezza, inoltre potenzia il sistema immunitario, previene i raffreddori e l'influenza tipica dell'inverno. In più, viene considerata un eccellente antibiotico naturale per via delle sue proprietà antibatteriche. In commercio, la si trova in svariate forme: compresse, fiale o composti che uniscono altre sostanze naturali.

## DENTIFRICIO



## Dentifricio

Il dentifricio è un prodotto finalizzato alla pulizia, alla manutenzione dell'estetica ed alla salute dei denti. Assieme allo spazzolino, viene utilizzato, comunemente, per promuovere l'igiene orale.

Le funzioni principali di questo prodotto riguardano:

- la rimozione della placca batterica,
- la rimozione dei residui di cibo dai denti,
- il supporto per l'eliminazione e/o il mascheramento di alitosi,
- la prevenzione di malattie gengivali (gengivite) e dentali quando costituito anche da ingredienti attivi quali fluoro o xilitolo.

Tradizionalmente il dentifricio si presenta come una crema (detta anche pasta dentifricia), ma viene commercializzato anche in forma di gel, o con composizioni miste. È generalmente estratto da un tubetto flessibile di materiale plastico. Il suo uso è quasi sempre effettuato ponendo una porzione di questo su uno spazzolino (sia manuale che elettrico), e tramite quest'ultimo viene sparso sulle arcate dentali e tra le gengive.

È importante notare che la maggior parte delle operazioni di pulizia vengono effettuate mediante l'uso meccanico dello spazzolino da denti, e non per l'attività del dentifricio.

La maggior parte dei dentifrici non sono destinati per l'ingerimento: infatti contengono spesso tracce di sostanze sintetiche, che possono essere tossiche se ingerite.

Colgate Ribbon Dental Cream è stato il primo dentifricio ad essere commercializzato nei tradizionali tubetti spremibili, a partire dal 1896. In precedenza il dentifricio era sempre stato venduto in vasetti di vetro, sin dal 1873.

### *I primi dentifrici*

Il primo riferimento noto al dentifricio si ritrova in un manoscritto dall'Egitto, nel IV secolo d.C., che prevede una miscela di fiori di iris. Tuttavia, dentifrici o polveri non sono entrati in uso generale fino al XIX secolo.

I Greci, e poi i Romani, migliorarono le ricette per il dentifricio attraverso l'aggiunta di abrasivi come ossa frantumate e gusci di ostriche. Nel IX secolo, il musicista persiano Ziryab fu conosciuto per avere inventato un tipo di dentifricio, che rese popolare in tutta la Spagna islamica. I precisi ingredienti di questo preparato sono attualmente sconosciuti, ma alcune fonti attestano che fosse «funzionale e piacevole da gustare».

### *Polvere per denti*

Delle polveri per denti, usate per l'igiene orale assieme a rudimentali spazzolini, sono entrate in uso generale nel XIX secolo in Gran Bretagna. Per la maggior parte erano fatte in casa, usando come ingredienti gesso, mattoni polverizzati, o sale.

Un'enciclopedia del 1866 raccomandava come ingrediente il carbone polverizzato, ed avvertiva che molte polveri per denti brevettate e lanciate come prodotto sul mercato erano state più dannose che efficaci.

Una versione casalinga di dentifricio può essere prodotta mescolando 3 parti di bicarbonato di sodio (come detergente) e una parte di sale (come abrasivo) con: 3 cucchiaini di glicerina, 10÷20 gocce di aroma ed una goccia di colorante alimentare.

### *Dentifrici moderni*

Nel XVIII secolo è stata trovata una ricetta di dentifricio americano e britannico che aveva come ingrediente il pane bruciato. Un'altra formula dello stesso periodo richiedeva sangue di drago (una resina), cannella e allume bruciato.

Nel Novecento una pasta fatta di acqua ossigenata e bicarbonato di sodio veniva raccomandata per

l'uso assieme allo spazzolino da denti. Dentifrici preconfezionati sono stati commercializzati nel XIX secolo, ma non superarono la popolarità della polvere per denti fino alla prima guerra mondiale.

Nel 1892, il dottor Washington Sheffield, di New London, mise a punto un dentifricio contenuto in un tubo pieghevole. Questa idea venne poi copiata ed applicata da numerosi produttori.

Il fluoro fu aggiunto ai dentifrici nel 1914, e tale aggiunta fu criticata dalla American Dental Association (ADA) nel 1937. I dentifrici al fluoruro sviluppati nel 1950 ricevettero però l'approvazione dell'ADA. Per sviluppare il primo dentifricio al fluoruro approvato dall'ADA, la Procter & Gamble (una grossa casa produttrice americana) ha avviato anticipatamente un programma di ricerca nel 1940. Nel 1950, la Procter & Gamble mise a punto un team di progetto e di ricerca guidato dal Dr. Joseph Muhler alla Indiana University con lo scopo di studiare nuovi dentifrici al fluoro. Nel 1955, l'azienda lanciò il suo primo dentifricio al fluoruro clinicamente testato. Il 1° agosto 1960, l'ADA ha riferito che «(...) [il prodotto] ha dimostrato di essere un efficace dentifricio anticarie (preventivo alle carie) che può risultare di grande utilità quando viene utilizzato in un programma coscienzioso di igiene orale e regolari cure professionali». Paesi diversi suggeriscono differenti quantità di fluoruro accettabili per la salute.

Nel 2006 apparve in Europa il primo dentifricio contenente biomimetici ad idrossiapatite sintetica come valida alternativa al fluoro per la rimineralizzazione e la riparazione dello smalto dei denti. La funzione dell'idrossiapatite biomimetica è quella di proteggere i denti con la creazione di un nuovo strato di smalto sintetico attorno al dente, anziché quella di indurimento del livello esistente al fluoro che cambia chimicamente in calcio alofosfato ( $\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3\text{F}$ ).

Nel giugno 2007, la Food and Drug Administration statunitense e le agenzie similari a Panamá, Porto Rico e in Australia consigliarono ai consumatori di evitare alcune marche di dentifricio prodotto in Cina, dopo che alcuni di questi dentifrici sono stati trovati contenere il glicol dietilenico ( $\text{C}_4\text{H}_{10}\text{O}_3$ ) (velenoso), chiamato anche diglycol od etichettato come DEG sul tubo. Questo prodotto chimico è utilizzato come solvente per antigelo ed è potenzialmente mortale.

#### *Tubetti di dentifricio di diverse marche*

Oltre al fluoro, l'altro ingrediente fondamentale nella maggior parte dei dentifrici è un abrasivo. Alcuni studi hanno dimostrato che nei dentifrici con un componente abrasivo il tempo necessario per rimuovere la placca dai denti viene ridotto circa del 50%. Gli abrasivi, come gli agenti di lucidatura dentale utilizzati negli studi dentistici, causano anche una piccola quantità di erosione dello smalto, chiamata azione di lucidatura. Alcune marche di dentifricio contengono polvere di mica bianca, che agisce come abrasivo dolce, ed aggiunge anche un cosmetico produttore dei riflessi scintillanti, piacevoli per la pasta. Molti possono contenere frustoli di diatomee morti come abrasivo dolce.

La rimozione di placca e tartaro previene la carie e le malattie parodontali. C'è da tenere conto che la lucidatura dei denti rimuove sì le macchie dalle superfici dei denti, ma non si è dimostrato che essa possa migliorare la salute dei denti al di là degli effetti della rimozione della placca.

Molti dentifrici (se non tutti) contengono sodio lauril solfato ( $\text{NaC}_{12}\text{H}_{25}\text{SO}_4$ ) od un altro composto della famiglia dei solfati. Il sodio lauril solfato (SLS) si trova anche in altri prodotti per la cura personale ed è in gran parte un agente schiumogeno (come lo shampoo), nonostante possieda la funzione di un potente antimicrobico. A causa della carica anionica dell'SLS, i collutori contenenti cloruro cetilpiridinio (che, avendo una carica cationica, neutralizzano così l'SLS) non dovrebbero essere utilizzati subito dopo la spazzolatura. L'SLS può provocare una maggiore frequenza di ulcere della bocca in alcune persone, in quanto lo strato protettivo dei tessuti orali si può asciugare, provocando a quelli sottostanti un danneggiamento.

Ingredienti come bicarbonato di sodio, enzimi, vitamine, erbe, calcio, sodio calcio fosfosilicato, collutorio, e/o perossido di idrogeno sono spesso combinati in miscele di base e commercializzati come aggiunte benefiche. Alcuni produttori aggiungono agenti antibatterici, per esempio Triclosan

o cloruro di zinco, per prevenire la gengivite. Secondo l'American Dental Association, il Triclosan aiuta anche a ridurre il tartaro e l'alito cattivo. Alcune basi, come l'idrossido di sodio, sono utilizzate anche per neutralizzare gli acidi.

Il dentifricio viene distribuito con una grande varietà di coloranti ed aromi. Gli aromi più comuni consistono in alcune variazioni della menta (menta verde, menta, mente regolari, ecc.). Altri sapori più esotici sono: anice, albicocca, bubblegum, cannella, finocchio, lavanda, zenzero, vaniglia, limone, arancio, pino. Più inusuali sono sapori che comprendono burro di arachidi, tè freddo, e perfino whisky. Esistono anche dentifrici non aromatizzati; tuttavia, la maggior parte sono invece con aromi e sapori zuccherati. Poiché lo zucchero favorisce la crescita dei batteri che causano la carie dentaria, sono in genere utilizzati in sostituzione edulcoranti artificiali come saccarina o sorbitolo. L'inclusione di glicol dietilenico (tossico) come dolcificante in dentifrici fabbricati in Cina ha portato ad un richiamo verso una multinazionale nel 2007.

### *Tipologie particolari*

#### *Dentifricio a strisce*

La zona rossa rappresenta il materiale utilizzato per le strisce, mentre la zona bianca rappresenta il dentifricio principale. I due materiali non si trovano in compartimenti separati, ma possiedono una viscosità sufficientemente alta da impedire il mescolamento. L'applicazione di una pressione al tubo fa sì che il materiale principale venga rilasciato attraverso il tubo. Simultaneamente, parte della pressione è trasmessa al materiale per le strisce, il quale viene quindi pressato sul materiale principale attraverso i fori nel tubo.

#### ***Tossicità del fluoro***

Il fluoro è utilizzato nella maggior parte dei dentifrici come principio attivo. Molte polemiche sono scaturite a seguito dell'uso quotidiano di tale sostanza.

Il dentifricio al fluoro sembra possa provocare dei danni alla salute: infatti l'assunzione di quantità di fluoro superiori ai 2 mg al giorno causa fluorosi. Se un ingente quantitativo di dentifricio viene ingerito, un centro antiveneni dovrebbe essere contattato immediatamente. Negli USA, sui tubetti di dentifricio è obbligatoria una dicitura che invita a contattare un medico o un centro di controllo, nel caso in cui venga ingerita una quantità eccessiva di dentifricio, e quindi di fluoro.

L'efficacia del fluoro dei dentifrici è messa in dubbio da alcuni chimici e studiosi di tutto il mondo, che si appellano soprattutto a un numero crescente di studi, che evidenzierebbero la tossicità dei sali di fluoro, in grado di causare, con sovradosaggi minimi, delle fluorosi; rovinando le ossa ed i denti, e causando problemi al sistema nervoso e deficit cognitivi.

Altri studiosi controbattono queste critiche, affermando invece che i vantaggi nell'utilizzo del fluoro come aiuto nella mineralizzazione dello smalto dentario si dimostrano anche con l'osservazione naturale nelle popolazioni residenti in zone limitrofe alla presenza di acque ricche di ioni fluoro, in cui è presente un bassissima incidenza di carie.

È anche degno di nota che il rischio nell'utilizzo del fluoro sia abbastanza basso ed anzi l'uso di dentifricio ad alto contenuto di fluoro (1350÷1500 ppm) è consigliato per tutte le età (anche se più piccoli volumi sono usati per bambini piccoli; una "macchia" di dentifricio fino a 3 anni).

#### *Dentifrici senza fluoro*

Ci sono diverse opzioni di dentifricio senza fluoro disponibili sul mercato per coloro che scelgono di non usare tale elemento. Esistono in commercio dentifrici a base di sostanze lavanti delicate (sodium cocoglucoside tartrate, argilla bianca) ed estratti vegetali ad azione lenitiva per gengive e colletti gengivali (estratto di mirra, camomilla, krameria triandra), olio di menta piperita, estratto vegetale di fragola. Non contengono né sostanze derivate dal petrolio (come i PEG), né diossido di titanio cancerogeno, né sali di fluoro o dolcificanti artificiali come la saccarina sodica. In genere



vengono aromatizzati con oli essenziali naturali e dolcificanti come il glicizirrinato di ammonio o polialcoli (sorbitolo, xilitolo: quest'ultimo è un dolcificante naturale in grado di contribuire alla prevenzione della carie dentaria e alla remineralizzazione di piccole lesioni).

Alcuni dentifrici naturali utilizzano come principio attivo anti-carie il carbossimetilchitosano, presente nell'esoscheletro dei crostacei. Questo omoglicano è in grado di avvicinare i valori del pH della bocca alla neutralità neutralizzando l'acido lattico, ha inoltre capacità antimicrobiche.

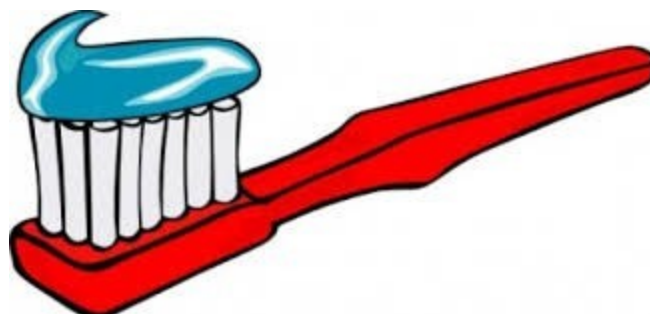
Tuttavia diversi dentisti e promotori di salute orale consigliano di non utilizzare questi ultimi.

Sono stati anche riportati dei casi di gengivite plasmacellulare per via dell'uso di dentifrici a base di erbe contenenti cannella.

### *Le sostanze più pericolose che si possono trovare nel dentifricio industriale*

La lista di questi prodotti è, per certi versi, inquietante. Si va dalla presenza di sorbitolo (sigla E420) - un dolcificante presente anche nella frutta, che se assunto in grosse quantità può causare gonfiori, gas, crampi e diarrea – al Sodium Lauryl Sulfate, tensioattivo e detergente molto usato per il potere schiumogeno che può essere irritante per le mucose. Ma spesso potremmo ritrovare anche il PEG-6, un umettante chimico usato per impedire che la pasta possa seccarsi al contatto con l'aria, e il Sodium Phosphate/Disodium Phosphate, una sostanza che ha il compito di mantenere inalterato il pH e che rientra nella “famiglia” dei fosfati.

## Dentifricio naturale



Necessitano

- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di caolio ( argilla bianca)
- 1 cucchiaio di gel di aloe
- 2 gocce di olio essenziale di geranio
- 2 gocce di olio essenziale di menta
- 2 gocce di olio essenziale di tea tree

Miscelare il caolino con il bicarbonato. Aggiungere il gel d'aloe vera e gli olii essenziali e mescolare il composto con un cucchiaio. Ottenuta una pasta sarà versare e chiusa in un vasetto. Al momento dell'utilizzo, prelevare la quantità desiderata. Se non è disponibile il caolino (che si trova facilmente in farmacia) si può utilizzare soltanto il bicarbonato e il gel d'aloe vera.

Il bicarbonato esercita un'azione pulente e sbiancante sui denti. L'aloe vera lenisce le gengive e addensa il composto. Gli olii essenziali danno un sapore gradevole, purificano l'alito, svolgono un'azione antisettica e tonificano le gengive.

## Dentifricio in polvere



Procedere con l'essiccazione, in un luogo asciutto e ombroso, di una manciata di foglie di salvia e timo che saranno poi sbriciolate e mescolate a 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio e 2 cucchiaini di argilla bianca o caolino aggiungendo all'impasto qualche goccia di olio essenziale alla menta,

quest'ultimo donerà una nota rinfrescante e svolgerà un'azione antisettica.

Mettere il preparato in un vasetto di vetro chiuso assieme a qualche chiodo di garofano che favorirà la conservazione del preparato.

Avendo denti sensibili vsi consiglia di aumentare la quantità di argilla bianca e diminuire quella del bicarbonato.

Importante: Non mettere lo spazzolino bagnato nell'impasto al fine di evitare contaminazioni batteriche, servirsi sempre di un cucchiaino asciutto per prelevarne una piccola quantità e stenderla sullo spazzolino.

### **Dentifricio in pasta per denti normali**

Versare in un contenitore tre cucchiaini di glicerina da miscelare con dieci gocce di olio essenziale di menta. Aggiungere 4 cucchiaini di bicarbonato ed 1 cucchiaino di sale da cucina, amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere una pasta.

### **Per denti e gengive sensibili -Olio di Neem**

L'olio di Neem è un buon aiuto per avere gengive e denti sani, infatti è usato da anni in India per l'igiene orale. Inoltre quest' olio ha delle proprietà anti-microbiche e anti-fungine.

Amalgamare un cucchiaino di bicarbonato di sodio con alcune gocce di olio di Neem, olio Tea Tree e olio di Menta Piperita. Aggiungere una dose di glicerina o acqua per creare una pasta.

### **Sbiancante -Aloe Vera**

Usare la polpa dell'aloe vera tritata, unire qualche goccia di acqua ossigenata ed un cucchiaino di bicarbonato. amalgamare gli ingredienti. Il composto è pronto per essere provato.

### **Collutorio naturale**

Sciogliere in 100 ml di acqua cinque gocce di olio essenziale di eucalipto e cinque gocce di olio essenziale di menta piperita, entrambe antisettici e rinfrescanti ed efficaci contro alitosi, stomatiti e afte, mescolare con cinquanta gocce di estratto idroglicerico (senza alcool) di Propoli. Si ottiene una sostanza antibiotica, antimicrobica, antinfiammatoria e analgesica, utilissima anche nel caso di infiammazioni del cavo orale e odontalgie.

Questo collutorio naturale se mantenuto in un posto fresco e ben sigillato, può durare mesi.

### **Formulette varie per dentifrici**

#### *Ricetta Dentifricio per Denti Sensibili*

- Argilla verde
- Acqua
- Propoli
- Foglie secche di menta, timo oppure salvia

Mescolare argilla, foglioline aromatiche essiccate, e la soluzione alla propoli, in seguito aggiungere l'acqua e mescolare fino a ottenere un impasto morbido ed omogeneo

### *Soluzione agli agrumi per rimuovere la placca*

- 1 goccia di olio di Limone o di Pompelmo
- 2 gocce di estratto di semi di Pompelmo

Amalgamare gli ingredienti e versarli in un vasetto di vetro. spazzolare i denti con questa soluzione solamente due volte alla settimana. Questa formula può essere usata due volte alla settimana intercalandola con l'altra ricetta per dissolvere la placca più resistente. Gli oli di Arancio, di Limone e di Pompelmo dissolvono la placca più dura, proprio come gli acidi della frutta dissolvono la pelle morta quando sono applicati sotto forma di crema. I denti possiedono uno smalto che può essere trattato di tanto in tanto anche con un po' di olio di agrumi senza essere intaccato. Anche l'Estratto di semi di Pompelmo è antibatterico come il Tea tree.

### *Sbiancante al bicarbonato*

(ogni 15 giorni denti normali)

- 1cucchiaino colmo di bicarbonato
- 1cucchiaino di argilla bianca
- 4/5 gocce di olio essenziale di menta

Amalgamare gli ingredienti, versare il prodotto in un vasetto di vetro. Utilizzare come un normale dentifricio in pasta. Usare una volta alla settimana poichè il bicarbonato è abrasivo.

Conservare in un luogo secco poichè teme l'umidità.

## **I prodotti chimici per sbiancare i denti sono dannosi**

**di Maria Melania Barone**



I prodotti chimici che usiamo per sbiancare i denti fanno malissimo all'ambiente e non sempre sono biodegradabili. E allora come ovviare al problema? Possiamo copiare le nostre bisnonne, facendo un dentifricio fai-da-te assolutamente ecologico!

Ciascun componente chimico nocivo per l'ambiente può far male anche a noi. Infatti al di là di quel che si dice nelle pubblicità dovete sapere che troppo dentifricio provoca un'azione aggressiva. Molti ripongono fiducia in questi prodotti industriali ma quanti di voi si sono mai chiesti come mai i messicani e gli africani hanno denti sanissimi pur non avendo tutto ciò che abbiamo noi? Queste popolazioni infatti si affidano a rimedi naturali antichissimi. Le popolazioni africane strofinano sui denti un ramo di "salvadora persica" (è Natural Brush) una pianta tipica delle zone tropicali usata da tempo immemore dagli africani per pulirsi i denti.

Se non ne hai anche tu un rametto, procurati bicarbonato, sale fino, glicerina, olio essenziale di mandorle. Versa in una ciotola 3 cucchiaini di glicerina, aggiungi 10 gocce di olio essenziale di mandorle e 4 cucchiaini di bicarbonato. Mescola col cucchiaino per 5 minuti fino a che il composto non assume una consistenza pastosa. Quando la consistenza sarà sufficiente potrai finalmente inserirlo in una boccetta provvista di coperchio ermetico.

Quando dovrai lavarti i denti basterà togliere il coperchio e prendere con le setole dello spazzolino un po' di composto, ma non troppo. Il bicarbonato fa comunque i suoi effetti. Un consiglio se non vivi da sola: procurati una boccetta per ciascun familiare. Anche se il bicarbonato disinfetta è sicuramente una soluzione più igienica. Inoltre bisogna anche raccomandare di non usare sempre questa soluzione, ma di alternarla ogni tanto a dentifrici biologici industriali poiché esistono persone che hanno una grande sensibilità ai denti e il bicarbonato potrebbe accentuarla! Non si tratta di un composto per la pulizia quotidiana, ma di un composto sbiancante da utilizzare ogni tanto per eliminare quelle antiestetiche macchie gialle provocate da tè, nicotina o caffè!

## La pulizia quotidiana dei denti di Susanna Buffa



I denti devono essere mantenuti sani e belli, perchè il sorriso è il nostro primo biglietto da visita, più di un bel vestito o un gioiello prezioso. Denti ben curati e bianchi sono infatti un'arma vincente, favorendo i contatti interpersonali e donando una sicurezza in più. Non si deve pensare che un sorriso smagliante sia solamente il dono di Madre Natura: per ottenerlo si dovranno mettere in pratica quotidianamente delle semplici regole, vincendo la noia e la pigrizia. Oltre ad avere un miglioramento estetico, diminuiranno notevolmente i danni dovuti a gengive deboli e che sanguinano, alla placca e al tartaro.

- Lavare i denti dopo pasti - Sembra una banalità, ma lavare i denti dopo ogni pasto è la prima regola per un sorriso smagliante e denti sani. E' bene non aspettare più di venti minuti dalla fine della consumazione di cibi o bevande zuccherate, perchè è proprio in tale lasso di tempo che comincia a formarsi la placca, una patina che intacca lo smalto dei denti, che se non tolta in tempo utile, si trasforma nella ben più dannosa carie.
- Dentifricio e spazzolino adatti- In commercio ormai esistono tantissime tipologie di spazzolini e dentifrici, quindi bisogna saper scegliere quelli più efficaci per ottenere un bel sorriso. Per quanto riguarda lo spazzolino, è utile farsi consigliare dal dentista di fiducia quale grado di durezza delle setole adottare, in base allo stato di salute dei denti e di quello delle gengive. E' essenziale però che venga sostituito ogni due o tre mesi, o subito quando si nota che le setole si inclinano o perdono di consistenza. E' meglio scegliere uno spazzolino abbastanza piccolo, in modo che si riescano a pulire meno denti alla volta ma in maniera più profonda. Per un risultato professionale, si può alternarne l'uso con uno elettrico, che dona una pulizia profonda grazie al fatto che le setole ruotano in sensi alternati. Il dentifricio si acquisterà in base alle specifiche esigenze dei denti: se sono sensibili il dentifricio deve essere a base di pirofosfati, mentre se si soffre di gengive delicate a base salina. Se infine, si ha esigenza di rendere più luminoso il sorriso, si opterà per una pasta sbiancante, ma senza eccedere con la percentuale di fluoro per non rovinare lo smalto dentale.
- Spazzolare i denti in modo corretto - Quando ci si spazzola i denti, spesso si agisce in maniera frettolosa e superficiale. Invece va data particolare attenzione a questa operazione, perchè è la base per un sorriso bello e sano. Lo spazzolino va inclinato di 45° gradi e si deve

incominciare a partire dal bordo gengivale, eseguendo movimenti che vadano dall'alto verso il basso, procedendo su tutta l'arcata superiore e quella inferiore (in questo caso il movimento sarà dal basso verso l'alto), dopodichè si passerà a movimenti rotatori, così da eliminare tutte le tracce di cibo e placca in maniera profonda e completa.

- Filo interdentale - Anche se spesso questo viene dimenticato, il filo interdentale è uno strumento essenziale per la salute dei denti, perchè permette di scongiurare la carie e le patologie gengivali. Dopo averne staccato un pezzo, si deve tenere teso con entrambe le mani, quindi inserito negli spazi interdentali e fatto avanzare delicatamente avanti ed indietro. Se si hanno le gengive infiammate, è meglio sospenderlo temporaneamente.
- Dal dentista... - Almeno una volta l'anno si deve andare dal dentista, che tramite una visita approfondita, riuscirà a controllare lo stato di salute dei denti, e a progettare tempestivamente eventuali interventi atti a migliorare sia la salute che la qualità estetica dei denti. E' importante anche eseguire una pulizia professionale presso uno studio dentistico, a scadenza annuale, per eliminare placca e tartaro non raggiungibili con la pulizia quotidiana.

### **Dentifricio del dott. Zago**



Composizione semplicissima suggerita dal dott. Fabrizio Zago (autore del Bio-dizionario)

- glicerina
- bicarbonato
- olio essenziale: arancia es.

a seconda del quantitativo desiderato, bisogna creare una miscela composta da glicerina al 74%, bicarbonato al 25% e l'1% che rimane per l'aggiunta di olio essenziale.

## Il dentifricio



Preparare un dentifricio fatto in casa è una risposta naturale per una bocca sana e pulita, inoltre garantisce un prodotto completo, privo di sostanze chimiche dannose, ciò che utilizzeremo per rinfrescare bocca e cavo orale potrà essere scelto con cura e attenzione. In questo modo potremo garantire una pulizia salutare dei nostri denti, senza aggredirli con sostanze pericolose.

La produzione fai da te garantisce anche un impatto positivo e naturale sull'ambiente. Annullando la presenza di contenitori di plastica, carta e imballi di sorta. Sarà possibile realizzare il dentifricio in un vasetto di vetro riutilizzabile più volte, così da limitare gli sprechi.

### ***Gli ingredienti del dentifricio di produzione***

Spesso, analizzando gli ingredienti di un dentifricio classico, ci si imbatte in sostanze non adatte per la nostra salute. Molti prodotti in commercio contengono Triclosan un disinfettante utilizzato in ambito chirurgico, perché possiede un alto potere antibatterico. Ma da tempo è considerato un pesticida, dannoso sia per l'uomo che per l'ambiente, in quanto la sua struttura chimica è simile a quella della diossina.

Inoltre vi è la presenza del fluoruro di sodio, considerato altamente tossico per le ossa. Secondo alcuni studi, condotti a partire dal 1944, si è notata la correlazione tra fragilità ossea e fluoruro di sodio. Questo ultimo ha la capacità di accumularsi nelle ossa, rendendole più delicate e facili alle fratture. Il fluoruro tende anche a distruggere la flora batterica e gli enzimi.

Altri ingredienti discutibili sono il Polyethylene Glycol (PEG), altamente cancerogeno e Sodium Lauryl Sulfate (SLS) irritante per occhi e mucose. Quindi vi è la presenza di zuccheri, come la saccarina, e di coloranti di vario tipo. Ogni dentifricio varia per tipo e miscelazione, ma molti dei suoi ingredienti sono di origine chimica e spesso non tollerati dal nostro fisico.

### **La ricetta del dentifricio fai da te**

Sostituire un prodotto commerciale con uno fatto in casa potrebbe migliorare lo stato di salute dei nostri denti, oltre a fornirci un articolo naturale e sano. Per preparare un dentifricio casalingo:

- 3 cucchiaini di salvia essiccata
- 2 cucchiaini di menta essiccata
- 3 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 5 gocce di olio essenziale Tea Tree
- sale q.b. e glicerina vegetale q.b. (o glicerolo) reperibile in erboristeria o farmacia.

Pestare nel mortaio le foglioline secche con il sale, per ottenere una polvere impalpabile, quindi



aggiungere anche il bicarbonato e amalgamare. Unire glicerina e olio essenziale per un risultato morbido, pastoso e simile a una crema.

Per una ricetta alternativa, e per ottenere un dentifricio sbiancante, procurarsi:

- 1 cucchiaino di polpa di aloe vera
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 5 gocce di acqua ossigenata.

Estrarre la polpa dalle foglie di aloe vera, si può usare già pronta in succo, versarla in un contenitore e schiacciarla. Unire l'acqua ossigenata e il bicarbonato, amalgamare creando un impasto omogeneo, e conservare in un vasetto di vetro. In caso di soluzione troppo liquida aggiungere bicarbonato o aloe.

Infine si può realizzare un dentifricio fai da te con l'argilla:

- 70 g di argilla verde ventilata
- 5 g di foglie di salvia essiccate e ben triturate e quasi polverizzate
- acqua distillata o idrolato puro di menta o eucalipto quanto basta
- 15 gocce di olio essenziale di salvia
- 10 gocce di olio essenziale di menta piperita
- 15 gocce di tea tree oil
- 10 gocce di tintura di chiodi di garofano

Versare in una ciotola l'argilla, le foglie polverizzate di salvia e amalgamare con l'acqua distillata. Aggiungere uno dopo l'altro tutti gli oli essenziali, continuando a miscelare e creando un impasto morbido e denso. In ultimo aggiungere la tintura di chiodi di garofano mescolando per qualche minuto.

MANI



## Mani

Nei <primati> la mano è l'organo prensile che si trova all'estremità del braccio, collegato a questa tramite il polso. Comprende cinque dita, che costituiscono la parte più predisposta al senso tattile.

La mano è il primo strumento del genere umano, nell'*Homo sapiens* è anche un modo di espressione quando aiuta la parola o la sostituisce tramite il linguaggio dei segni.

La mano rappresenta la porzione più distale dell'arto superiore. In essa si distinguono il polso, che media la continuità della mano con l'avambraccio, il metacarpo, che ne costituisce la porzione più ampia, e le dita, la cui flessione e opposizione sul metacarpo conferisce alla mano l'abilità prensile, tipica dei primati, ominidi compresi.

La mano comprende cinque dita, comunemente dette:

- pollice, dal latino pollex-pollicis.
- indice, il dito utilizzato durante azioni in cui si indica un oggetto, una persona o una direzione.
- medio, il dito centrale, posto nel mezzo delle altre dita.
- anulare, il dito sul quale si porta la fede nuziale.
- mignolo, il dito più piccolo detto in latino digitus minimus.

In ambito scientifico e più prettamente anatomico si preferisce invece numerare le dita, assegnandole così un nome legato alla loro posizione. Si ha così che, in senso latero-mediale, il pollice è considerato primo dito, l'indice secondo dito, il medio terzo dito, l'anulare quarto dito ed il mignolo quinto dito.

Lo sviluppo cerebrale e la locomozione bipede hanno permesso di utilizzare, fin dai primi antenati dell'uomo attuale, come gli australopithecini, le mani come mezzo per costruire ed utilizzare strumenti e fare evolvere al lato pratico molte delle variegate attività umane liberandole dal compito locomotorio. Si ritiene che la specie *A. garhi* possa essere stata la prima ad evolvere strumenti in senso stretto. Le mani e la loro anatomia ed evoluzione permettono di ricostruire il percorso evolutivo che ha poi portato all'acquisizione di progressive abilità pratiche, fino alla capacità della cultura acheuleana. L'elongazione delle dita, che ha riguardato in parallelo anche i panini, è uno degli elementi chiave riguardo a questo aspetto e viene completato dalla presa di precisione tra il pollice e le falangi distali delle dita reso possibile dai pollici opponibili. Nonostante la mano umana abbia uniche caratteristiche anatomiche, tra cui un pollice più lungo e le dita che possono essere controllate individualmente a un livello superiore, la destrezza della mano umana non può essere spiegata esclusivamente da fattori anatomici ma anche da aspetti neurali. Le proporzioni della mano umana sono sufficientemente plesiomorfiche con i progenitori delle scimmie antropomorfe attuali ma scimpanzé e gorilla, in modo indipendente, hanno acquisito metacarpi allungati come parte del loro adattamento alle loro modalità di locomozione, i pollici e le mani allungate si avvicinano maggiormente alle proporzioni della mano di scimmie del Miocene rispetto a quelle dei primati attuali: gli esseri umani non si sono evoluti da scimmie clinograde, ma sono probabilmente passate differentemente all'andatura bipede dalla brachiazione, condivisa con gli antenati di scimpanzé e gorilla, che in modo indipendente acquisirono metacarpi allungati come parte del loro adattamento alle loro modalità di locomozione. Molti elementi di mani primitive hanno caratteristiche presenti molto probabilmente nell'ultimo antenato comune (CHLCA) scimpanzé-umano e assente nella moderna specie *sapiens*, sono ancora presenti nelle mani di *Australopithecus*, *Paranthropus* e *Homo floresiensis*. Questo suggerisce che i cambiamenti derivati negli esseri umani moderni (e affini, come i Neanderthal) non si sono evoluti fino a 2,5 a 1,5 milioni di anni fa ma dopo la comparsa dei primi strumenti di pietra acheuleani. I pollici di *Ardipithecus ramidus*, un candidato CHLCA, sono robusti come negli esseri umani, e quindi sono una caratteristica primitiva, mentre le palme di altri primati esistenti superiori sono allungate al punto che alcune delle funzioni originarie del pollice son andate perse.



Le corbusier la mano aperta

La mano stesa, è detta aperta. La mano aperta permette di distinguere, nella posizione ortostatica, una superficie anteriore detta palmo o palma o superficie palmare della mano ed una superficie posteriore detta dorso della mano. Il palmo della mano si caratterizza per la presenza sul metacarpo di tre linee profonde, incise sulla pelle e presenti dalla nascita, che seguono i margini di due rilievi muscolari detti eminenza tenar, posto alla base del pollice, ed eminenza ipotenar, posto alla base del mignolo. Il dorso della mano invece si caratterizza per la presenza dei rilievi longitudinali, più o meno visibili, dei tendini del muscolo estensore comune delle dita. In particolare, nella porzione laterale del dorso della mano, i muscoli estensori propri del pollice delimitano una fossetta, particolarmente visibile a pollice abdotto ed esteso, che costituisce la tabacchiera anatomica o fossetta radiale.

Il pugno denota invece la mano chiusa, con tutte le dita flesse ed il pollice addotto. In questa posizione non è visibile il palmo della mano mentre sul dorso si rendono evidenti i quattro rilievi delle nocche della mano, corrispondenti ai rilievi delle teste delle ossa metacarpali nascosti, nella mano aperta, dalle basi delle corrispondenti prime falangi.

*Ossa di una mano e relative inserzioni muscolari.*

La mano dell'uomo contiene almeno 27 ossa:

Il carpo, che compone il polso, comporta 8 ossa disposte in due file, una prossimale ed una distale. La fila prossimale comprende: scafoide, semilunare, piramidale e pisiforme. La fila distale comprende invece: trapezio, trapezoide, capitato e uncinato. Il carpo entra in articolazione diretta con l'epifisi distale del radio, osso dell'avambraccio col quale instaura l'articolazione radio-carpale. L'ulna, altro osso dell'avambraccio, non si articola in modo diretto col carpo ma ne è separato mediante un disco articolare detto legamento triangolare dell'articolazione radio-ulnare distale; il metacarpo comprende 5 ossa lunghe, cave, ricche di midollo osseo. Si articolano prossimalmente con il carpo e distalmente con le falangi.

Le falangi, che compongono le dita e comportano 14 ossa. In particolare, ciascun dito risulta formato da tre falangi, distinte in falange prossimale o prima falange, che si articola col corrispondente osso metacarpale, falange media o seconda falange, che si articola con la precedente e falange distale o terza falange o falange ungueale, che porta l'unghia. Fa eccezione il pollice, nel quale sono presenti due sole falangi distinte in una falange prossimale o prima falange del pollice e falange distale o seconda falange o falange ungueale del pollice.

Si possono aggiungere a queste altre quattro ossa sesamoidi presenti nei tendini del muscolo

flessore breve del pollice, del muscolo flessore proprio dell'indice e del muscolo flessore proprio del mignolo.

#### *Destrorsi e mancini*

Durante la prima infanzia avviene un processo di specializzazione degli emisferi cerebrali, detto di lateralizzazione, che porta al prevalere di un emisferio sull'altro. Ne consegue che la maggior parte degli esseri umani usa prevalentemente e con maggiore abilità una mano rispetto all'altra, quella controllata dall'emisferio prevalente. Chi usa prevalentemente la mano destra è detto destro o destrorso, mentre chi usa la sinistra è detto mancino o sinistrorso. Secondo uno studio condotto nel 1998, il 7-10% della popolazione adulta mondiale è mancina.

In alcuni casi tuttavia la laterizzazione può non verificarsi, cosicché nessun emisfero prevalga sull'altro. In questi casi non si osserva la prevalenza di una mano sull'altra, e si parla quindi di ambidestri. In Italia gli ambidestri rappresentano circa il 4% della popolazione.

#### *Gestualità*

La gestualità delle dita e delle mani costituisce un vero linguaggio, in modo proverbiale nella lingua italiana.

Solo alcuni gesti sono universali: generalmente il significato di ogni movimento varia geograficamente. Le mani possono essere usate anche come simbolo religioso.

Secondo Darwin, la mano è l'organo che distingue l'uomo dagli altri primati, e l'uomo non avrebbe mai raggiunto il suo posto predominante nel mondo senza l'uso delle mani. A differenza degli altri primati infatti la mano dell'uomo ha acquistato la capacità di opporre il pollice all'indice ed alle altre dita, in tal modo il movimento delle dita è molto più preciso e consente all'uomo di usare utensili molto piccoli e sottili, tenendoli fra il pollice e l'indice (ad esempio aghi per cucire, penne per scrivere etc).

Engels ha dato a questo aspetto una connotazione politica, nel saggio intitolato <Del ruolo della mano nella trasformazione dalla scimmia all'uomo>: la mano diventa qui sinonimo di lavoro e di dignità. Nelle società post-industriali, il lavoro e la mano sono valorizzati e spesso sovrapposti: "fatto a mano", "cucito a mano" rappresentano attributi positivi, mentre "tenere le mani in tasca" o "stare con le mani in mano" indicano poca voglia di lavorare. Le mani denotano anche un'appartenenza ad una classe sociale: le mani curate delle professioni intellettuali contrapposte a quelle "callose" degli operai. "Sporcarsi le mani" è inoltre sinonimo di compromettersi.

#### *Misura*

La mano è un frequente strumento di misura. Può misurare una quantità (una "mano" di farina) o una distanza (il pollice). La mano serve inoltre a contare, ed il sistema decimale deriva probabilmente dal numero di dita delle due mani.

#### *Scrittura*

Alcune scritture geroglifiche come quella egizia, maya o azteca utilizzano spesso la mano per simboleggiare l'azione. L'etimografia della lingua cinese, svolta soprattutto con lo studio dei caratteri su bronzo, mostra come la mano sia spesso parte di ideogrammi, ad esempio per le parole "finestra" o "pennello/pittura".

#### *Economia*

La mano invisibile del mercato è un concetto economico sviluppato dall'economista liberale inglese Adam Smith, secondo cui tutto si svolgerebbe come se una "mano invisibile" mettesse a posto le cose affinché la somma degli interessi particolari risulti in un interesse generale.

## *La mano e le religioni, magie e credenze*

### *Islam*

La mano di Fatima, dal nome della figlia preferita di Maometto, simboleggia nella tradizione dei paesi islamici il posto della donna ed è un talismano costruito per scacciare il male. Nell'islam tradizionalista, non ci devono essere contatti diretti tra le mani di un uomo e di una donna non sposati.

### *Cristianesimo*

La mano occupa un posto importante anche nel Cristianesimo. Il nuovo testamento descrive Gesù Cristo risuscitato che prova la sua identità ai suoi discepoli mostrando loro i segni della passione ("guardate le mie mani ed i miei piedi"). Nel rito cattolico l'imposizione delle mani si chiama epiclesi ed è sempre connessa all'invocazione dello Spirito Santo.

### *Gesti e significati della mano nel Vecchio e nel Nuovo Testamento*

La parola greca per indicare la mano è *cheir* e nella Bibbia assume diversi significati secondo il gesto a cui è collegata.

La mano di Dio indica la suprema maestà e la somma potenza. Ha creato cielo e terra e con entrambe le mani ne regge il corso. Quando invece si dice che Gesù e i discepoli sono stati dati nelle mani degli uomini significa che sono caduti in loro potere e arbitrio. Ma Gesù stende la sua mano anche per guarire, mentre il lavarsi le mani significa sia adempiere alle prescrizioni della purificazione, oltre che il voler manifestare l'innocenza e la coscienza pura.

La mano destra (*dexia cheir*) invece indica soprattutto l'influsso e la forza di una persona, mentre il sedere alla destra (*en dexia*) vuol dire partecipare alla stessa potenza e dignità. L'angelo presso la tomba del Salvatore siede alla destra e così gli eletti nel giudizio finale. Gesù siede alla destra di Dio non nel senso di esercizio mondano del potere, ma di esercizio sovrano di colui che ha sacrificato la sua vita e per questo è stato posto al di sopra di tutti gli angeli. Santo Stefano lo vede in piedi alla destra di Dio, ad indicare la sua funzione di testimone a discarico davanti a Dio. Il testimone sta in piedi mentre il giudice rimane seduto.

L'imposizione delle mani <*epitithemi tas cheiras*> infine ci riconduce al mondo greco ellenistico: Zeus, Asclepio e altre divinità o uomini saggi taumaturgi operavano guarigioni mediante l'imposizione delle mani. Nel Vecchio Testamento questo gesto fatto sulla vittima sacrificale era una trasmissione reale dei peccati sul capro espiatorio.

Ma il significato che conosciamo meglio, è quello della benedizione, la trasmissione della dignità e della sapienza. Nel caso di Gesù l'imposizione delle mani simboleggia la grazia della partecipazione al regno di Dio concessa ai piccoli, a coloro che hanno un atteggiamento filiale di fronte a Dio.

Anche l'ordinazione, cioè il conferimento di un ufficio da parte di persone qualificate, avviene tramite l'imposizione delle mani.

### *Chiromanzia*

Nella chiromanzia, il chiromante studia le linee della mano e sostiene di dedurre il futuro del soggetto. In questa disciplina la mano è considerata composta di linee e monti. La chiromanzia è una disciplina molto antica, cui si sono interessati Aristotele, Ippocrate e Giulio Cesare.

### *Simboli*

Veicolo universale di comunicazione, la mano dell'uomo è spesso usata come simbolo.

### *Arte*

La prima forma di pittura realizzata dall'uomo, circa 40.000 anni fa, consta di impronte positive o negative della mano. Pur ignorando ovviamente lo scopo ed il significato di queste impronte, si suppone che possa essere molteplice: alcune mani mancano di dita, forse in seguito a mutilazioni rituali (grotte di Maltravieso, di Gargas, di Tibiran). Queste mutilazioni sembrano riguardare soprattutto gli uomini.

Le proporzioni tra le ossa dell'indice mostrano la sezione aurea e servirono probabilmente di riferimento alle costruzioni delle piramidi d'Egitto, del Partenone e delle cattedrali. Va detto che tali proporzioni sono molto frequenti in natura.

### *Potere*

In numerose culture, i sovrani hanno dei bastoni di comando che rappresentano delle mani.

Nell'araldica, la mano chiusa significa il segreto e la mano aperta la fiducia.

### *Giustizia*

Diverse popolazioni antiche, tra le quali era diffuso il principio di diritto della legge del taglione, praticavano l'amputazione della mano come pena da infliggere a coloro che si erano macchiati di reati particolarmente gravi.

Tracce di questa pratica si possono ritrovare nelle legislazioni di quasi ogni civiltà del mondo antico, dal codice di Hammurabi al diritto romano antico, così come nei loro testi sacri, dalla Bibbia ebraica alla Bibbia Cristiana e al Corano.

Esemplificativo è il brano della Bibbia:

« 23 Ma se segue una disgrazia, allora pagherai vita per vita: 24 occhio per occhio, dente per dente, mano per mano, piede per piede, 25 bruciatura per bruciatura, ferita per ferita, livido per livido. »  
(Esodo 21, 23-27)

### *Espressioni che usano la parola <mano>*

- A mani basse: ottenere qualcosa senza faticare particolarmente (usato per lo più in gergo sportivo e competitivo).
- Avere le mani in pasta: partecipare finanziariamente o più generalmente avere degli interessi personali.
- Avere le mani bucate: spendere molto, scialacquare denaro.
- Stare con le mani in mano: non lavorare, non fare nulla.
- Passare la mano: lasciare il proprio posto.
- Lavarsene le mani: non interessarsi ad un problema. Si riferisce all'attribuzione biblica di questa espressione a Ponzio Pilato.
- Dare una mano: offrire aiuto.
- Venire alle mani: passare dall'alterco alla rissa.
- Ci metterei la mano sul fuoco: essere sicuri di qualcosa. Deriva dal gesto di Muzio Scevola, cittadino dell'antica Roma.
- Essere colti con le mani nella marmellata: essere colti sul fatto.
- Essere colti con le mani nel sacco: essere colti sul fatto
- Mani in alto!: alzare le mani e arrendersi.

### *Patologie /Deformità*

- Dito a martello

- Deformità a collo di cigno
- Fibromatosi palmare
- Deformità ad asola
  
- Malattia di Dupuytren
- Ectrodattilia



## **Cura delle mani**

Le nostre mani sono sempre in continuo movimento e proprio per questo motivo è necessaria una cura attenta. Infatti i lavori manuali, il contatto con l'acqua, l'azione del freddo e dell'inquinamento costituiscono seri pericoli per la loro salute.

È consigliabile seguire quindi qualche piccolo accorgimento per proteggere le mani da aggressioni esterne e per mantenerle sane e belle.

### **Consigli utili**

- Il contatto con i detersivi può rovinare le nostre mani: è bene usare ogni volta dei guanti di gomma per proteggerle; scegliere dei modelli foderati all'interno con un rivestimento in cotone.
- L'olio extravergine d'oliva è molto efficace nel rendere morbida e liscia la pelle delle nostre mani. Per questo prima di dormire può essere utile massaggiarle con l'olio come se fosse una normale crema.
- Consigliamo di prendersi cura abitualmente delle proprie mani con dei massaggi, che insieme a sostanze nutritive di creme protettive, lozioni, sostanze naturali come olio di oliva, le rendono morbide, idratate e protette.

### *Detersione delicata*

- Soprattutto se ti lavi le mani più volte al giorno, è importante scegliere detersivi adatti e delicati a pH neutro o acido. Meglio se contengono sostanze protettive e nutrienti che si prendono cura della pelle e lasciano una piacevole sensazione di morbidezza.
- Dopo aver lavato le mani è importante asciugarle con cura per evitare che l'acqua rimasta sulla pelle può renderle ruvide e screpolate.
- Massaggia le mani con una crema idratante specifica ogni volta che le lavi.

### *Protezione estate e inverno*

- In estate per evitare che il sole sia causa di rughe proteggi la pelle del dorso delle mani con una crema protettiva.
- In inverno il clima particolarmente freddo rende le nostre mani secche poiché altera la circolazione sanguigna e la pelle non riceve in modo adeguato le sostanze nutritive. Rossori e irritazioni delle mani vanno quindi combattuti con prodotti idratanti e nutrienti o addirittura veri e propri trattamenti antiage o antimacchia.
- In questo periodo è buona norma proteggere le mani con dei guanti imbottiti.
- Contro i geloni (gonfiori causati dal freddo) un ottimo rimedio è riattivare la circolazione alternando bagni freddi e caldi per alcuni minuti.

## **Consigli pratici per la cura delle mani**

Sbattere il tuorlo di un uovo e aggiungere mezzo cucchiaino di olio, due gocce di limone e un pizzico di sale.

Miscelare gli ingredienti, poi spalmare il composto uniformemente sul dorso di entrambe le mani, quindi lasciare agire per venti minuti (indossate dei guanti di cotone o, meglio, dei guanti usa e getta) e risciacquare abbondantemente con acqua tiepida.

Per togliere gli odori eccessivi lasciati sulle mani da alcuni cibi come < pesce - aglio - cipolle > massaggiare le dita con un bel pò di dentifricio.

## **French Manicure Unghie**

Limate le unghie cercando di ottenere una forma squadrata; in seguito vi serve uno smalto trasparente per la base. Per le punte delle unghie serve uno smalto bianco; questa è una fase molto delicata perché con mano ferma bisogna disegnare la lunetta bianca, seguendo il bianco delle vostre unghie. Se non avete le unghie lunghe potete dare l'effetto lunghezza iniziando a disegnare la lunetta più giù della vostra naturale lunetta, il trucco è perfetto anche se avete un'unghia più corta dell'altra. Dopo aver lasciato asciugare aggiungete un secondo strato di smalto bianco ed infine lo smalto trasparente per dare lucidità. Prima di quest'ultima passata potete dare un tocco di luce, applicando su una o più unghie degli strass.

## **Ricette della nonna per la cura delle mani**

### **1. mani lisce**

#### un limone

il limone toglie gli odori, le macchie provocate dalle sigarette e rinforza le unghie, inoltre massaggiare le mani con mezzo limone le renderà lisce e morbide.

#### una maschera anti-arrossamento per le mani

una patata, olio d'oliva: cuocere una patata, schiacciarla e poi aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva. Applicare il composto sulle mani, lasciare riposare 15 minuti e risciacquare.

#### mani inodori

massaggiare le mani con del dentifricio per togliere gli odori persistenti

### **2. rinforzare mani e unghie**

#### 10cl d'olio di ricino

#### 10cl d'olio d'oliva

#### succo di un limone

fare intiepidire l'olio di ricino e d'oliva, aggiungere il succo di limone. Versare il composto in una tazza. Immergervi le mani e le unghie per 10-15 minuti. Massaggiare le mani e sciacquare.

#### mani morbide anche in inverno

½ tazza di zucchero di canna

½ tazza di rum speziato

Noce moscata in polvere

1 tazza di latte caldo

2-3 gocce d'olio essenziale di cannella

2 asciugamani, 2 sacchetti di plastica, una tazza

Istruzioni per l'uso: mescolare zucchero di canna, rum, noce moscata. A parte: tazza di latte caldo con olio essenziale di cannella.

Immergere le mani nel latte per 2-3 minuti. Strofinare il composto-scrub sulle mani per eliminare le pellicine e sciacquare con acqua tiepida. Bagnare gli asciugamani con acqua calda. Asciugare le mani e applicare una crema idratante. infilare le mani nei sacchetti di plastica e avvolgerle con un asciugamano. Lasciare riposare 5 minuti, poi togliere tutto.

## **I tre must per mani perfette: idratare, proteggere e curare**

### *Idratare*

Come il viso, anche le mani hanno bisogno di essere idratate più volte al giorno. Dopo aver usato prodotti detergenti come il detersivo per i piatti, è necessario dare respiro alle mani, massaggiandole con una crema protettiva e idratante. Volendo evitare un invecchiamento precoce della pelle si consiglia di utilizzare una crema cicatrizzante all'arnica.

### *Proteggere*

I prodotti per le pulizie e l'acqua molto calda distruggono la barriera di protezione dell'epidermide. Per proteggere mani e unghie dai danni causati da questi prodotti è indispensabile mettere i guanti per lavare i piatti o fare le pulizie.

Anche il sole nuoce alla pelle e accelera l'invecchiamento cellulare, non dimenticare mai di usare una crema solare anti UVA e UVB, soprattutto nei mesi estivi.

### *Prendersi cura delle unghie*

Per avere belle mani è importante avere unghie sane e curate: uno dei segreti della nonna consiste nel massaggiare le unghie con l'olio di oliva, che ammorbidisce le cuticole e rinforza lo smalto.

## 8 regole per salvaguardare le mani

Evitare l'uso di sapone aggressivi.

Prima di coricarsi nutrire le mani con una crema emolliente ricca di burri vegetali ( avocado, karité, cocco), miscelati ad oli vegetali (olio di germe di grano o girasole).

Bere molta acqua e seguire un regime alimentare adatto alla stagione, ricco di vitamine, sali minerali, di proteine e carboidrati.

Esfoliare le mani con uno scrub una volta alla settimana per eliminare le cellule morte che si accumulano sulla superficie della pelle.

Elenchiamo alcuni rimedi naturali da realizzare in casa con pochi ingredienti.

### *1.Mani screpolate /Scrub allo zucchero di canna e limone*

Necessitano

- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- mezzo limone o succo di limone

Mescolare 2 cucchiaini di zucchero di canna e qualche goccia di limone, poi applicate il composto sulle mani massaggiando delicatamente in modo circolare per qualche minuto. Infine risciacquare con acqua tiepida.Poi procedere con l'applicazione della maschera scegliendone ad esempio una fra le tre seguenti proposte:

### *2. Maschera per mani alla calendula*

Necessitano

- 1 cucchiaio di olio di calendula
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino di fecola di patate
- 1 cucchiaino di argilla

Mischiare gli ingredienti, poi applicare il composto sulle mani e lasciare agire per mezz'ora. Risciacquare con sapone neutro.

### *3. Maschera all'avocado*

Necessitano

- 1 avocado
- 1 tuorlo d'uovo

Schiacciare la polpa dell'avocado, unirla al tuorlo di un uovo e mescolare energeticamente fino ad ottenere un composto omogeneo. Quindi spalmare il composto sulle mani e lasciare agire per mezz'ora. Risciacquare con acqua tiepida.

#### *4. Maschera al miele*

Il miele attiva i processi di rigenerazione dell'epidermide e combatte i segni del tempo poiché è in grado di trattenere l'acqua nei tessuti evitando all'epidermide di perdere elasticità e turgore.

Necessitano

- 1 cucchiaino di miele biologico di acacia
- 1 cucchiaino di olio mandorle dolci

Amalgamare gli ingredienti, spalmare il composto sulle mani per qualche minuto. Indossare un paio di guanti di cotone bianco e lasciate in posa per un paio d'ore. Infine lavare le mani con acqua tiepida. Per nutrire la pelle in profondità, si consiglia di fare questa maschera alla sera prima di coricarsi.

#### *5. Mani screpolate / impacchi all'olio di oliva*

L'olio d'oliva è da sempre considerato un prezioso alleato di bellezza, soprattutto nei casi in cui è necessaria un'intensa azione idratante, lenitiva ed emolliente.

Ungere le mani con olio e massaggiarle per almeno 15 minuti. L'ideale sarebbe fare questo impacco prima di coricarvi indossando subito dopo il massaggio un paio di guanti di cotone bianco e lasciare agire l'olio per tutta la notte.

#### *6. Mani screpolate/ impacchi alla camomilla*

Preparare una tazza di camomilla, lasciando in infusione due o tre bustine. Quando la camomilla sarà tiepida immergere le mani per almeno 15 minuti. Tamponarle quindi con le bustine della medesima e infine risciacquare con acqua tiepida.

#### *7. Mani screpolate / impacchi al latte*

Riscaldare 300 ml di latte, una volta tiepido, immergetevi le mani per almeno 5-10 minuti. Infine asciugare senza risciacquare.

#### *8. Mani screpolate/ miele e yogurt*

Necessitano

- 1 vasetto di miele
- una confezione di yogurt bianco
- un paio di limoni
- un contenitore in vetro

Spremere i limoni, versare tutto il miele e lo yogurt in una ciotola ed aggiungere il succo di limone. Le proporzioni degli ingredienti sono le seguenti:

- un quarto di miele
- un quarto di succo di limone
- due quarti di yogurt.

Una volta mischiati gli ingredienti, mettere la crema in frigo per mezz'ora, prima di travasarla nel contenitore di vetro. Applicarne una noce sulle mani ogni mattina ed ogni sera, massaggiando per 5 minuti.

### **Mani screpolate? La soluzione di Lucia D'Addezio**

Con l'inverno, le mani tendono a screpolarsi e a seccarsi. Per prendertene cura, esistono in commercio tantissime creme, studiate proprio per questo problema. Ma perché acquistare dei prodotti costosi quando c'è il fai-da-te?

Scopri come creare direttamente in casa i prodotti migliori per la cura delle tue mani nei mesi freddi. Non te ne pentirai!

#### *Crema e rimedi fai-da-te per le mani screpolate*

Poche sanno che il fai-da-te offre risultati fantastici nel campo della cosmetica: le creme per le mani fai-da-te, in particolare, hanno gli stessi effetti delle creme più lussuose, ad un costo decisamente inferiore. Come mai? Perché userai gli stessi principi attivi che le aziende fanno pagare a caro prezzo, impiegando degli ingredienti naturali.

Con il fai-da-te risparmierai soldi senza rinunciare alla qualità e all'efficacia. Cosa vuoi di più? Vediamo come preparare dei prodotti per la cura delle mani direttamente in casa.

#### *Esfoliante per le cuticole fai-da-te*

Iniziamo con l'esfoliante per cuticole, la base di qualsiasi trattamento per le mani. Per crearlo, usa due cucchiaini di succo d'ananas e uno di tuorlo d'uovo. Mescola ed applica sulle cuticole. Tieni il tutto in posa per qualche minuto ed applica la tua crema fai-da-te, che potrai preparare seguendo le ricette che trovi qui di seguito.

#### *Crema all'olio di oliva*

Ti serviranno

- 1/4 tazza di acqua calda
- 1/4 tazza di cera d'api
- 1/4 tazza di olio d'oliva
- 25 gocce di olio essenziale di Limone

Metti la cera d'api e l'olio di oliva in un barattolo che metterai in microonde a 155 gradi per un minuto. Ora aggiungi l'olio essenziale e l'acqua calda. Mescola e lascia raffreddare per una notte. Ora sei pronta per curare le tue mani con la tua crema fatta in casa.

#### *Crema al miele e al limone*

Ti serviranno

- 1/4 di miele,
- 1/4 di succo di limone
- 2/4 di yogurt.

Mischia i tre ingredienti con una frusta per dolci e lascia l'impasto in frigorifero per 20-40 minuti. Versa il tutto in un contenitore dotato di tappo ermetico ed usa la crema ogni mattina ed ogni sera sulle mani, massaggiando leggermente.

### *Crema all'olio di oliva e cocco*

Ti serviranno:

- 1 tazza di olio d'oliva
- 1/2 tazza di olio di cocco
- 1/2 tazza di cera d'api
- 20 gocce di olio essenziale di Sandalo.

Metti la cera a bagnomaria, mischiata con l'olio di oliva e di cocco. Ricordati di rimescolare ogni quarto d'ora, mentre la crema si raffredda, con una forchetta o un cucchiaino di legno. Infine, aggiungi l'olio essenziale e applica la tua crema anti-screpolature.

### **Trattamenti**

Una crema nutritiva per le mani a base di miele e avena è semplice da preparare in casa senza alcun problema, occorre:

- 5 cucchiaini di avena
- 2 cucchiaini di miele
- un tuorlo d'uovo

Mescolare gli ingredienti con cura. È consigliabile applicare il composto al mattino e la sera prima di andare a dormire.

Il burro di karitè è l'ingrediente utilizzato principalmente nelle preparazioni cosmetiche per la cura della pelle delle mani. Il burro di karitè infatti penetra nel derma in profondità, non fermandosi allo strato cutaneo superficiale e così nutre dall'interno, donando all'esterno morbidezza. Nonostante la sua consistenza pastosa, la mano rimane asciutta, non unta ma morbida e compatta. È consigliabile spalmare l'emulsione anche sulle unghie, soprattutto nel caso di mani screpolate.

L'olio di rosa mosqueta si usa invece per contrastare i segni del tempo, perchè combatte i radicali liberi prevenendo l'invecchiamento cutaneo e i segni presenti sulle mani, da quelli di età a quelli da trauma o di allergia. Rughe, dermatiti, piccole scottature e macchie, sono tutti disturbi facilmente eliminabili per mezzo dell'applicazione costante dell'olio di rosa che contiene antiossidanti naturali e vitamina C.

### **Crema alle mandorle e al cetriolo per mani screpolate**

Necessitano

- 5 cucchiaini di cetriolo in succo
- 3 cucchiaini d'olio di mandorle dolci
- 4 cucchiaini di burro di cacao

Dopo aver fatto sciogliere il burro, aggiungere l'olio di mandorle e in seguito il succo di cetriolo. Lasciare raffreddare in frigo dopo aver mescolato con cura.

### **Olio rinforzante per le unghie**

Necessitano

- 2 tuorli d'uovo
- 3 cucchiaini di olio di ricino
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di sale

Mescolare con cura tutti gli ingredienti e usare l'olio come uno smalto.

### **Combattere l'onicofagia (rosicchiarsi le unghie...)**

Questo problema inizia prestissimo, circa a 6 anni, ma il picco massimo si raggiunge tra i 10 e i 18, quando addirittura un adolescente su dieci ha questa <abitudine> che sovente poi rimane anche in età adulta, nelle donne soprattutto.

Le cause sono di tipo nervoso anche se alcuni studi hanno dimostrato che questi comportamenti sono spesso generati da una disfunzione del sistema di trasmissione cerebrale (serotoninergico).

Coloro che si rosicchiano le unghie si possono dividere in:

1. quelli che si mangiano le unghie per controllare l'ansia.
2. quelli che le mangiano in modo compulsivo e senza nemmeno rendersene conto.
3. quelli che le mangiano per controllare l'aggressività con gesti autolesionistici su se stessi.
4. quelli che lo usano per esprimere il loro bisogno di attenzione (questo caso è molto frequente nei bambini a cui nasce un fratellino).

#### **Alcuni rimedi**

- Per cercare di eliminare i danni. Per eliminare i danni provocati dall'onicofagia si consiglia di applicare ogni giorno sulle unghie prodotti specifici o dell'olio di germe di grano, che per lenire la parte rovinata.
- Per rendere sgradevole il sapore dell'unghia. Un "trucchetto" per evitare di rosicchiare le unghie è quello di renderle sgradevoli. Un metodo consiste nell'applicare l'olio dell'albero del tè puro o diluito con olio di mandorle dolci.
- Per rinforzare la struttura delle unghie. A volte le unghie di chi soffre di onicofagia sono molto deboli e si spezzano facilmente. Per renderle più forti assumere integratori alimentari a base di ferro, cisteina e zinco. Questi prodotti si trovano in farmacia in erboristeria e nei supermercati più forniti.

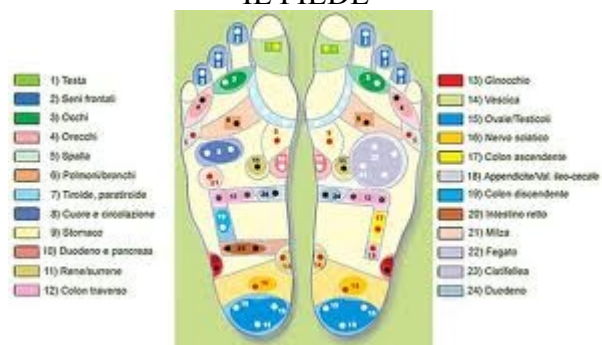
### **10 regole per la cura delle mani**

- Fare una manicure completa ogni settimana o al massimo ogni due. Questo non solo permetterà di mantenere mani e unghie più belle e curate, ma anche più sane.
- Alternare sempre periodi in cui applicare lo smalto, ad altri in cui lasciare le unghie al naturale. In questi periodi di riposo, frizionarle con olio d'oliva, fino a quando non sia penetrato completamente.
- Indossare sempre i guanti durante il periodo invernale. Così da prevenire l'invecchiamento dovuto a screpolature, arrossamenti e secchezza.
- Anche in estate proteggere le mani dagli agenti atmosferici. Il sole è causa di <grinze> e può creare macchie e in genere invecchiamento.



- Combattere ad ogni costo l'onicofagia, Questo problema indebolisce le unghie e ne ostacola una crescita armoniosa.
- Non fumare e proteggere mani da aloni gialli e odori sgradevoli e duraturi.
- Per lavare le mani è importante scegliere detergenti adatti e delicati a ph neutro o acido.
- Preparazione di una crema : unire a 5 cucchiaini di avena, 2 cucchiaini di miele e un tuorlo d'uovo. Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto uniforme. È consigliabile applicarla al mattino e la sera prima di andare a dormire.
- Se invece si preferiscono prodotti industriali il burro di karité, è un toccasana, è l'ingrediente più utilizzato nelle preparazioni cosmetiche specifiche. Esso penetra nel derma in profondità, non fermandosi allo strato cutaneo superficiale e così nutre dall'interno, donando all'esterno morbidezza. La sua consistenza pastosa non deve trarre in inganno, perché la mano rimane asciutta, non unta ma morbida e compatta. Le creme al burro di karité o il burro di karité singolo vanno spalmati anche sulle unghie, soprattutto nel caso di mani screpolate.
- Per contrastare le macchie del tempo...sulle mani, usare l'olio di rosa mosqueta. Se applicato costantemente, quest'olio, che contiene antiossidanti naturali e vitamina C, combatte i radicali liberi prevenendo l'invecchiamento cutaneo e rughe, dermatiti, piccole scottature e macchie.

## IL PIEDE



## Il piede

Il piede è la struttura anatomica situata all'estremità distale della gamba alla quale è collegato dalla caviglia. Osservando e confrontando le caratteristiche generali del piede e della mano, entrambi dotati di cinque dita, si può rilevare una notevole somiglianza dovuta alla comune origine da strutture embrionali identiche successivamente specializzatesi.

Il piede rappresenta la porzione più distale dell'arto inferiore. In esso si distinguono la caviglia, che media la continuità con la gamba, il tallone, che costituisce l'estremità posteriore del piede, il metatarso, che costituisce la porzione anteriore del piede, e cinque dita del tutto simili a quelle della mano ma prive dell'abilità prensile a causa dei diversi rapporti che queste prendono con il metatarso.

Nella posizione ortostatica, il piede permette di distinguere una superficie inferiore detta pianta o superficie plantare del piede ed una superficie superiore detta dorso del piede.

### *Dita del piede sinistro*

Diversamente da quanto avviene per le dita della mano, le dita dei piedi non possiedono una nomenclatura comune documentata. Fa eccezione il solo alluce, omologo del pollice e più voluminoso tra le dita del piede, per il cui nome esiste un uso diffuso e documentato sia nella letteratura che nella lingua parlata e che trova origine nel latino hallux. In ambito scientifico e più prettamente anatomico, laddove si ha la necessità di una nomenclatura, si è soliti invece numerare le dita del piede, assegnando loro un nome legato alla posizione. Si ha così che in senso medio-laterale, ossia dal dito più vicino all'asse del corpo verso quello situato più lateralmente, le dita del piede sono dette primo dito, secondo dito, terzo dito, quarto dito e quinto dito. In ambito medico è inoltre diffusa, sulla scia dell'uso anglosassone, la consuetudine di chiamare il terzo dito dito medio del piede ed il quinto dito piccolo dito del piede.

### *Tipi di piede*

Sulla base del rapporto di lunghezza che intercorre tra l'alluce ed il secondo dito, è invalso l'uso di distinguere tre tipi di piede:

- piede egizio, nel quale l'alluce supera in lunghezza il secondo dito,
- piede greco, nel quale il secondo dito supera in lunghezza l'alluce,
- piede romano, nel quale alluce e secondo dito hanno pari lunghezza.

È possibile che queste definizioni derivino dai canoni artistici delle tre culture del passato cui si riferiscono, soprattutto in relazione alle pitture o sculture che li testimoniano.

### *Scheletro del piede*

Lo scheletro del piede è costituito dall'articolazione di 26 ossa (28 se si comprendono le ossa sesamoidi costanti del piede). Tale numero può tuttavia variare da persona a persona per la presenza di uno o più sesamoidi incostanti o di alcune ossa dette ossa accessorie del piede. Lo scheletro del piede può inoltre essere suddiviso, analogamente a quanto avviene per lo scheletro della mano, in tre gruppi di ossa con caratteristiche simili. Tali gruppi sono il tarso, il metatarso e le falangi.

### *Vista plantare dello scheletro di un piede destro umano*

Il tarso, che contribuisce a formare lo scheletro della caviglia e del tallone, presenta alcune omologie con il carpo della mano, essendo costituito da sette ossa che occupano tutte la metà prossimale del piede. Nel tarso si distinguono due file di ossa, delle quali una, detta fila prossimale o fila posteriore del tarso, è formata dal talo e dal calcagno, e l'altra, detta fila distale o fila anteriore, è formata, procedendo in senso medio-laterale lungo un piano coronale, dalle tre ossa cuneiformi, dall'osso scafoide del piede e dall'osso cuboide. Tutte le ossa del tarso sono ossa brevi

che presentano un asse maggiore rivolto in senso antero-posteriore. Fa eccezione solo l'osso navicolare il cui asse maggiore è rivolto in senso medio-laterale.

Il metatarso, che contribuisce a formare la metà anteriore del piede, è costituito da 5 ossa dette ossa metatarsali che fungono da tramite tra il tarso e le falangi che compongono lo scheletro delle dita del piede. Le ossa metatarsali sono ossa lunghe nelle quali si distinguono due epifisi, delle quali una prossimale ed una distale, e una diafisi. Le diafisi delle ossa metatarsali si presentano curve con convessità rivolta verso il dorso del piede e concavità rivolta verso la pianta del piede, contribuendo così, assieme alle ossa del tarso, alla formazione della volta plantare del piede.

Le due ossa sesamoidi costanti del piede, distinte in mediale e laterale, comprese nei tendini del muscolo flessore breve dell'alluce.

Le falangi del piede sono infine 14 piccole ossa lunghe che contribuiscono, analogamente alle falangi della mano, le dita del piede. Fatta eccezione per l'alluce, che come il pollice è formato da due sole falangi, tutte le dita del piede sono formate da tre falangi. Tuttavia raramente è possibile osservare individui nei quali anche il quinto dito del piede possiede solo due falangi. Rispetto alla mano le falangi del piede sono molto più brevi, schiacciate in senso latero-laterale, convesse dorsalmente e concave plantarmente. Caratteristica delle falangi intermedie del piede è quella di avere un'epifisi distale costituita da una troclea, che si articola con l'epifisi prossimale delle falangi distali.

### *Ossa accessorie del piede*

Le ossa accessorie del piede sono ossa collocate in varie aree del piede e osservabili in un ristretto numero di individui della popolazione umana. Queste ossa sono solitamente il risultato dell'insorgenza di centri di ossificazione multipli che suddividono il primitivo abbozzo cartilagineo di un osso in più ossa. Le più comuni ossa accessorie del piede sono:

Le ossa intermetatarsali (lat. os intermetatarsale), di forma triangolare o allungata, si collocano sulla superficie dorsale del piede tra le basi di due ossa metatarsali adiacenti. Si possono ritrovare fino a quattro ossa intermetatarsali denominate in senso medio-laterale primo, secondo, terzo e quarto osso intermetatarsale. Le ossa intermetatarsali partecipano all'articolazione tarso-metatarsale del Lisfranc.

Le ossa intercuneiformi (lat. os intercuneiforme), di forma triangolare e di lunghezza superiore a 1 cm, si collocano sulla superficie dorsale del piede tra due ossa cuneiformi adiacenti. Si possono ritrovare fino a due ossa intercuneiformi denominate in senso medio-laterale primo e secondo osso cuneiforme. Le ossa intercuneiformi partecipano all'articolazione cuneo-navicolare.

Le ossa talo-navicolari (lat. os talonaviculare), di forma variabile, si collocano tra la superficie posteriore all'osso navicolare e la testa del talo. Si possono ritrovare fino a due ossa intercuneiformi delle quali una superiore, detta osso talo-navicolare dorsale, ed una inferiore, detta osso talo-navicolare plantare. Le ossa talo-navicolari partecipano all'articolazione mediotarsale dello Chopart.

L'osso triangolare (lat. os trigonum), dalla forma a goccia e di lunghezza anche superiore ai 20mm, si colloca posteriormente nel piede prendendo rapporto con la superficie superiore del calcagno e la superficie posteriore del talo. Corrisponde ai tubercoli posteriori del talo e partecipa all'articolazione astragalo-calcaneare.

L'osso del sustentacolo (lat. os sustentaculi), di forma quadrangolare e allungata, è poco più piccolo dell'os trigonum. Si colloca sulla superficie mediale del calcagno posteriormente al sustentaculum tali.

L'osso tibiale esterno (lat. os tibiale externum), di forma variabile, si colloca sulla superficie supero-mediale del talo, posteriormente all'osso scafoide del tarso. Le sue dimensioni sono simili a quelle dell'osso del sustentacolo.

L'osso calcagno secondario (lat. os calcaneus secundarius), di forma e dimensioni paragonabili a quelle dell'osso triangolare, si colloca lateralmente alla testa del talo sulla superficie superiore del calcagno e del cuboide. La sua punta, rivolta anteriormante, talvolta raggiunge l'osso navicolare.

L'osso calcagno secondario partecipa all'articolazione mediotarsale dello Chopart.

L'osso vesaliano del piede (lat. os vesalianum pedis), di forma tondeggiante, deve il suo nome ad Andrea Vesalio. L'osso vesaliano del piede si colloca sulla superficie infero-laterale del piede tra il cuboide ed il quinto osso metatarsale, partecipando all'articolazione tarso-metatarsale del Lisfranc.

La pars peronea metatarsalis, è un osso accessorio che può raggiungere i 25 mm di lunghezza e si colloca sulla superficie plantare del piede con il suo asse maggiore postero trasversalmente tra il primo osso cuneiforme ed il primo osso metatarsale. Partecipa all'articolazione tarso-metatarsale del Lisfranc.

L'osso cuboide secondario (lat. os cuboides secundarius) è il più voluminoso tra le ossa accessorie. Di forma ovale, può raggiungere i 30 mm di lunghezza ed è posto centralmente sulla superficie plantare del piede tra l'osso navicolare, il cuboide e il calcagno.

### *Patologie del piede*

- Podalgia
- Piede piatto
- Piede cavo
- Alluce valgo
- Piede torto congenito

## **Pediluvio di bicarbonato**

Cominciamo col coccolare i piedi immergendoli in acqua tiepida in cui sciogliere due cucchiaini di bicarbonato di sodio, per circa 10 minuti. La sensazione di benessere, sarà avvertita immediatamente. Il bicarbonato, inoltre svolge una naturale azione antifunginea qualora ve ne fosse bisogno.



Autore del dipinto- Lisandro Rota

## **Balsamo ecologico**

Mescolare un cucchiaino di miele e uno di zucchero, si va a creare un composto omogeneo, da spalmare sui piedi massaggiandoli. Insistere sulle zone più secche e screpolate come i talloni, piccoli calli. Per preparare lo scrub, in alternativa è possibile miscelare tre parti di bicarbonato con una parte d'acqua e spalmare sui piedi massaggiandoli.

Se poi i piedi risultano particolarmente screpolati e disidratati, soprattutto nella parte dei talloni, è possibile creare una crema che oltre a idratare e nutrire, effettua anche uno scrub dolce, grazie agli ingredienti di cui si compone.

- - 1 tazza di zucchero
- - 2 cucchiaini di olio
- - 2 cucchiaini di bicarbonato.
- - 2 cucchiaini di miele.
- - 1 cucchiaino di olio di jojoba.

Unire gli ingredienti mescolandoli, ottenuto un composto abbastanza denso, applicarlo massaggiandolo sui piedi e sui talloni.

Versare il composto in un barattolo in vetro e applicarlo una volta a settimana, per avere piedi morbidi e sani.

## Trattamento alla menta



Necessitano

- Olio di oliva
- sale
- qualche goccia di olio essenziale di menta.

Mescolare 3 cucchiaini di olio di oliva, 1 cucchiaino di sale marino e 10 gocce di olio di menta piperita.

Ottenuto il composto andrà applicato su piedi, massaggiandoli.

### Il benessere dei piedi è importante

Durante lo svolgimento della nostra vita, percorriamo circa quattro volte la circonferenza della Terra e facciamo più o meno 200 milioni di passi. I piedi, hanno un ruolo importante: le loro 26 ossa, i 20 muscoli e le 114 fasce tengono in equilibrio il corpo e “ci tengono collegati a terra”.

#### *1 - Gambe in alto*

Quando le gambe sono stanche e doloranti, tenerle in alto il più possibile. Attenzione, stando seduti evitare di accavallare le gambe.

#### *2 - Levigare i piedi*

Visto che le piante dei piedi non hanno ghiandole sebacee che provvedano alla levigatezza, si formano i calli, che possono anche far male. Essi si formano là dove si esercita una forte pressione: Cura fai da te: mescolare quattro cucchiaini di sale marino e due cucchiaini di olio d'oliva fino ad ottenere un composto. Massaggiare con movimenti circolari, quindi passare al pediluvo.

#### *3 - Piedi e caviglie gonfie*

Sollevare le gambe e fare impacchi freddi dà un veloce sollievo: immergere delle fasce di garza o un fazzoletto grande in un litro di acqua fredda in cui verremo due cucchiaini di aceto di mele, poi avvolgervi le caviglie. Stendere poi le gambe in alto.

#### *4 – camminare a piedi nudi*

Camminare a piedi nudi fa bene. vengono stimulate 72.000 terminazioni nervose che attivano gli organi e lo scambio di sostanze. Usare uno stimolatore di legno che permetta di muovere avanti e indietro i piedi, aumentando progressivamente la pressione. Quindi alzare una gamba per volta e

far ruotare il piede.

Secondo gli orientali, tenere in mano i piedi di un essere umano, significa prendere tra le mani la sua anima.

Proviamo: prendiamo in mano i nostri piedi, siediti comodi con le gambe incrociate, prendiamo il piede destro con la mano sinistra e vi chiudiamo le dita del piede, poi ripetiamo il gesto con il piede sinistro e la mano destra. Chiudiamo gli occhi, inspiriamo ed espiriamo profondamente, e sentiamo l'energia scorrere lungo il corpo. Il collegamento tra mani e piedi crea un circuito e dopo poco avvertiamo una sensazione di benessere dentro di noi

### *5 - Pedicure*

Tagliare le unghie possibile dritte.

Dare la forma giusta alle unghie con una lima, solo in una direzione, altrimenti il bordo si sfibra.

Spingere indietro le pellicine senza tagliarle. Passare su di esse olio per unghie o olio di jojoba o di neem.

### **Scrub e balsamo idratante**

Dieci minuti di pediluvio rigenerante in acqua calda, dentro cui è sciolto del bicarbonato.

Successivamente mescolare 2 cucchiaini di miele e di zucchero, con cui massaggiare i piedi, specialmente nelle parti secche o callose.

Infine idratare i piedi usando un balsamo naturale molto semplice da realizzare

Necessitano

- Lecitina di soia
- Acqua distillata
- Olio
- Oli aromatici

Sciogliere 20 g. di lecitina di soia in mezzo litro di acqua distillata unitamente a dell'olio di mandorle, precedentemente scaldato anch'esso a bagnomaria; frullare il tutto fino ad ottenere un composto abbastanza morbido.

Riporre il balsamo in frigorifero per un paio di settimane e successivamente utilizzarlo per massaggiare e idratare i piedi.

oppure

utilizzare una composizione di cera d'api sciolta a bagno maria e olio d'oliva, a cui possiamo aggiungere un'olio essenziale della profumazione preferita. La lavanda ha proprietà rilassanti. L'olio di vaniglia è un'equilibrante. L'olio di mandorle ha proprietà lenitive e nutrienti.

### **Ricette per pediluvio**





3 ricette veloci pediluvio a base di oli essenziali.

- bacinella di acqua calda ma non troppo e 10 gocce di oli essenziali.
- ricetta "energizzante": mescolare gocce di essenze di limone, menta e rosmarino.
- ricetta "antisudorazione": mescolare gocce di salvia e lavanda.
- ricetta "rilassante": mescolare gocce di ginepro, rosmarino e lavanda.

gli oli essenziali si possono sostituire con acqua, sale (o sali da bagno) e bicarbonato.

Dopo aver tenuto i piedi immersi per 20-30 minuti, passare la pietra pomice sotto il piede, in particolare nelle zone "dure", la pianta ed il tallone. Può essere utile lo scrub che elimina pelle secca e cellule morte. Può essere preparato da noi stessi, unendo olio di mandorle e zucchero di canna, oppure olio di jojoba e sale grosso.

Per i piedi che sudano tanto, d'estate specialmente, si consigliano calzature aperte o traspiranti e un buon talco. Prepariamolo: basta mescolare 3 gocce di salvia a 30 grammi di argilla bianca.

### **Rimedi contro l'odore sgradevole**

L'odore sgradevole, è dovuto troppo sudore prodotto dalle ghiandole sudoripare localizzate nella pianta del piede.

La bromidrosi plantare, deriva dall'esalazione di ammine ed acidi grassi a corta catena prodotti dai germi a partire dalla metabolizzazione di cheratina, sudore e lipidi cutanei.

In alcune circostanze, l'odore di piedi diviene più intenso in presenza di forte stress, ansia o tensioni e viene alimentato perché si tende a sudare di più. Similmente, anche la somministrazione di alcune specialità farmacologiche (es. penicillina), certe malattie (ipoglicemia, ipertiroidismo) e l'assunzione di alcol e sostanze nervine possono incidere negativamente sull'odore dei piedi.

Avere cura della propria igiene del corpo: lavarsi almeno una volta al giorno è la regola numero uno contro il sudore in generale e l'odore in particolare. Se necessario, lavare i piedi più volte al giorno: le persone particolarmente stressate o costrette a lavori pesanti tendono infatti a sudare molto di più. Dopo la doccia od il bagno ai piedi, si consiglia di applicare spray o amido ad azione antifungina/antimicotica/disinfettante sui piedi: il rimedio è particolarmente indicato per gli sportivi e per gli individui soggetti al piede d'atleta.

Il talco è un rimedio particolarmente utile contro l'odore di piedi, dato che assorbe efficacemente il sudore in eccesso.

Infilare nella calzatura una soletta assorbente (quelle di feltro o alla clorofilla sono particolarmente utili per assorbire gli odori).

Utilizzare calzini di cotone: evitare quelli sintetici o realizzati con materiali scadenti.

Dopo l'igiene personale quotidiana, si consiglia di sfregare un pezzo di allume di rocca lungo tutta la pianta del piede, per le sue proprietà deodoranti ed antisettiche, il sale di rocca è un eccellente rimedio naturale contro il sudore.



### *Pediluvi caldi con sale o aceto*

I pediluvi con sale (dosi: ½ tazza di sale in un litro d'acqua) o con aceto (½ tazza di aceto in un litro d'acqua) sono particolarmente indicati per le persone che sudano molto

Alternare getti d'acqua fredda e calda sui piedi, riducendo l'afflusso di sangue ai piedi, diminuisce la traspirazione.

### *Calzature*

Aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio all'interno delle calzature previene l'odore dei piedi

Dopo la pulizia del corpo, tamponare il piede con alcol isopropilico (potente antisettico): questo antico rimedio popolare trova anche oggi un effettivo riscontro per controllargli odori.

### *Cibi*

Non c'è alcuna evidenza scientifica che relazioni il cibo con il miglioramento del problema <odore piedi>. Si consiglia di seguire una dieta sana, bilanciata, ricca di frutta, verdura e povera di grassi.

## **Cure e rimedi naturali**

Il decotto di salvia e tè nero sono rimedi efficaci per contrastare l'odore dei piedi:

Decotto di Salvia (*Salvia officinalis*). Una volta lasciato raffreddare, il decotto di salvia va tamponato sul piede con l'ausilio di un batuffolo di cotone

Tè nero (*Camellia sinensis*): similmente al rimedio precedente, anche il decotto di tè nero è particolarmente indicato per il problema, ma in questo caso, si consiglia di immergere i piedi direttamente nel decotto di tè nero lasciato raffreddare

Un rimedio un po' bizzarro (ma efficace) è l'argilla: sfruttando le sue proprietà deodoranti, disinfettanti e purificanti, è possibile preparare una maschera all'argilla adattandola ai piedi. È sufficiente mescolare 2 cucchiaini di argilla con pochissima acqua e due gocce di olio essenziale di limone o menta per ottenere un impasto morbido e consistente da spalmare sui piedi puliti ed asciutti. Dopo 15 minuti di posa, rimuovere la maschera dai piedi.

## **Cura dei piedi in tre mosse...**

- pediluvio
- scrub
- crema o gel

Immergete i piedi per 7-10 minuti, aggiungere nell'acqua qualche goccia di un olio essenziale!

Amalgamare yogurt e mandorle o noci finemente tritati, oppure miscelare il sale grosso o lo zucchero a granuli grossi con yogurt od olio di oliva.

Passare le creme sul piede ancora umido dopo il pediluvio e procedere ad un massaggio delicato che parte dall'alluce e arriva fino alla caviglia, nei punti più critici dove resistono calli e duroni insistere con una pietra pomice.

Infine, stendere uno strato di crema idratante, massaggiare con cura fino a farla assorbire.

### **Piedi morbidi, rimedi naturali**

Un'ottima soluzione per avere i piedi morbidi con rimedi naturali può essere quella di ammorbidire la pelle immergendo i piedi in acqua calda, arricchita con qualche goccia di mentolo, timo oppure lavanda (noti per le proprietà rilassanti e calmanti). Dopo almeno 10 minuti, basta sfregare la parte del tallone indurita con una pietra pomice naturale. In alternativa ecco tre rimedi:

- Primo rimedio: è necessario scaldare in un pentolino il burro di karité fino al completo scioglimento, aggiungere poi l'olio di calendula e mescolare; dopodiché bisogna far addensare il balsamo che, quando sarà quasi freddo, andrà arricchito con oli essenziali che così non evaporano: nello specifico 10 gocce di lavanda, 10 gocce di tea tree e 10 di timo. Nel caso si volesse creare un composto per contrastare sudore ed odori, basta aggiungere all'impasto 2 cucchiaini di amido di riso ed un cucchiaino di polvere ottenuta grattugiando una pietra di allume con una gratuggia. In questo composto l'amido di riso assorbe il sudore e mantiene il piede fresco ed asciutto, l'allume invece è un antibatterico naturale.
- Secondo rimedio: dopo aver immerso i piedi nell'acqua calda per almeno dieci minuti, eliminare dai piedi asciutti la pelle secca e indurita dai talloni e dalla pianta del piede con la pietra pomice. Dopodiché andrà applicata una speciale maschera al miele che si ottiene semplicemente mescolando dentro ad una tazza da caffè un cucchiaino di miele e un pizzico di sale. Va spalmata e massaggiata a lungo, soprattutto sui talloni e sulle zone in cui la pelle era molto dura e poi mettere nuovamente i piedi in acqua. Per completare basta applicare olio di oliva sui talloni insistendo sui punti critici.
- Terzo rimedio: più che un rimedio si tratta di un accorgimento da seguire quotidianamente, ovvero quello di applicare almeno 2 volte a settimana un impacco di olio d'oliva oppure olio alle mandorle lasciando agire tutta la notte.

### **Il limone contro i duroni**

Un trattamento efficace è l'utilizzo di un limone. Basta tagliarne una fettina e applicarla proprio a ridosso del callo.

Effettuare tale operazione di sera, prima di andare a letto, permette all'agrume (bloccato sul callo con l'ausilio di una garza) di agire durante tutta la notte. Il limone ha infatti proprietà cheratolitiche, in grado di "sciogliere" gli strati più superficiali della pelle.

### **Una cura**

- Pediluvio Il pediluvio è sicuramente uno dei rimedi più efficaci per la cura dei piedi. C'è chi consiglia persino di farne uno al giorno! Il pediluvio può essere preparato in vari modi a seconda dell'effetto che si vuole ottenere: alternando l'immersione in acqua calda e in acqua

fredda si riattiva la circolazione sanguigna e quindi si prevencono le vene varicose, usare l'acqua non troppo calda ed aggiungere un cucchiaino di sale e due di bicarbonato di sodio. Lasciare il piede immerso per almeno mezz'ora prima di poter usare la pietra pomice sulle parti indurite. In questo modo la pelle diventa liscia e morbida, senza callosità e duroni. E' possibile unire all'acqua calda anche degli olii essenziali o delle erbe come lavanda e menta per prevenire l'eccessiva sudorazione. Per i piedi gonfi è perfetto il pediluvio con l'Acetosa (una pianta depurativa, diuretica con un forte potere mineralizzante). Si deve far bollire per circa 15 minuti 20 grammi di Acetosa in un litro di acqua e poi immergerci i piedi per almeno 20 minuti. L'acetosa si raccoglie tra maggio e giugno e va fatta essiccare. L'argilla Fine è perfetta per rilassare i piedi affaticati. Basta aggiungerne un cucchiaino in acqua tiepida e massaggiare i piedi uno contro l'altro dopo averli immersi. Nell'acquasciogliere anche qualche goccia di olio essenziale calmante o rinfrescante come lavanda, salvia, rosmarino ed immergerci i piedi per 5-10 minuti. Un bagno alla lavanda è ottimale per i piedi freddi. Immergete 50 grammi di fiori di lavanda in un litro di acqua tiepida ed aggiungete un po' di sale. Lasciate i piedi in ammollo per alcuni minuti e lavateli con acqua fredda.

- Massaggi. Per un maggior beneficio l'ideale sarebbe fare un massaggio ai piedi dopo il pediluvio il miglior massaggio per i piedi è quello che si fa utilizzando i polpastrelli e partendo dalla pianta dei piedi per poi risalire fino al polpaccio. Partendo dalla pianta del piede con leggere pressioni fatte con i polpastrelli si sale eseguendo dei piccoli cerchi, e picchiando energicamente le zone da trattare. Questo movimento riattiva la circolazione sanguigna e diminuisce la probabilità di insorgenza di calli e duroni, le creme ideali da applicare in questa delicata parte del corpo sono quelle idratanti ed emollienti. Alla fine di un massaggio è consigliato tenere sollevate le gambe per alcuni minuti. Un olio per massaggiare i piedi si può ottenere mescolando olio di sesamo con alcune gocce di olio essenziale di chiodi di garofano. Anche l'olio di arnica è perfetto per massaggiare i piedi perché lenisce le piccole escoriazioni ed è ottimo come defaticante. Un unguento per massaggiare i piedi si può ottenere miscelando 1 cucchiaino di tè verde, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci, 2 cucchiaini di henné, il succo di un limone e 5 gocce di olio essenziale al rosmarino
- Scrub. Eliminare le cellule morte è un gesto essenziale per la salvaguardia dei propri piedi. Per fare questo serve una spugnetta esfoliante o una crema da passare in modo delicato sui piedi e successivamente risciacquarli con acqua fredda. Dopo un pediluvio è consigliabile usare la pietra pomice nelle parti più indurite del piedi cercando però sempre di non esagerare. Il rischio è quello di creare dei duroni ancora più spessi.
- Taglio delle unghie. Alla fine del pediluvio è ottima cosa tagliare le unghie, ammorbidite dall'acqua calda. Non si devono mai utilizzare forbici appuntite per non rischiare abrasioni o tagli. Le unghie dei piedi devono essere tagliate non seguendo la loro curva naturale ma con un taglio diritto che non intacca gli angoli. In questo modo si evitano le unghie incarnite.

## 7 MODI PER CURARE LA PELLE E I CAPELLI



## **7 modi per curare pelle e capelli...dal frigo e dalla dispensa di Marta Albè**

Quando si è alla ricerca di rimedi completamente naturali per la cura di pelle e capelli, spesso è sufficiente aprire il frigorifero o dare un'occhiata nella dispensa per scoprire prodotti e ingredienti multiuso e soprattutto economici, da utilizzare per la cura della persona, ma anche della casa. Chi non ha mai provato a servirsi del bicarbonato per eliminare i cattivi odori dal frigorifero o ha preparato una maschera per il viso con frutta e ortaggi?

La bellezza di pelle e capelli è garantita se ci si dedica alle cure naturali con costanza, così come è garantito il risparmio: una maschera per il viso o per i capelli fai da te può costare anche un decimo rispetto ad un prodotto equivalente della grande distribuzione. Ecco quindi sette ingredienti utili, a cui forse non avevate ancora pensato, per poter realizzare in maniera semplice e veloce i vostri cosmetici fai-da-te.

### ***1. Farina d'avena***

Aggiunta all'acqua della vasca, è il rimedio ideale per dare immediato sollievo alla pelle irritata ed in caso di pelle particolarmente sensibile ai comuni detergenti. Lasciate sciogliere nella vasca da bagno, che avrete riempito con acqua tiepida, un bicchiere di farina d'avena, resa finissima con l'aiuto di un frullatore. Rimanete immersi per 15-20 minuti e poi asciugatevi con un asciugamano morbido, senza strofinare.

### ***2. Yogurt***

È l'ideale per realizzare una maschera per il viso, ancora meglio se con l'aggiunta di un cucchiaino di miele. In tal caso è necessario mescolare accuratamente i due ingredienti. Applicate la maschera sul viso evitando il contorno di labbra e occhi e lasciate agire per 15-20 minuti. Dopodiché risciacquate il viso con acqua tiepida e asciugatelo tamponandolo delicatamente con l'asciugamano.

### ***3. Avocado***

È ottimo per realizzare una maschera per capelli da applicare prima dello shampoo. Frullatene la polpa e, per potenziarne gli effetti, aggiungete due cucchiaini di maionese. Questa maschera avrà un effetto lisciante e condizionante sui vostri capelli. Tenetela in posa a lungo, anche per un'ora o più, per apprezzarne a pieno gli effetti benefici.

### ***4. Olio d'oliva***

È utilizzabile sia per i capelli che per la pelle. Realizzate un impacco pre-shampoo riscaldando alcuni cucchiaini d'olio, regolandovi per la quantità in base alla lunghezza dei vostri capelli. Distribuitelo dalle radici alle punte sui capelli umidi, che poi avvolgerete in una cuffia da doccia o in carta d'alluminio. Potete lasciare agire l'impacco anche per tutta la notte e poi procedere al lavaggio abituale. I vostri capelli saranno più morbidi e idratati.

Utilizzate alcune gocce d'olio d'oliva su di un batuffolo di cotone al posto del comune struccante per il viso. Unito a zucchero o sale fino vi permette di realizzare uno scrub per il corpo da concedervi prima della doccia o del bagno.

### ***5. Dentifricio***

Aiuta ad alleviare punture di insetti, piccole irritazioni, arrossamenti e lividi. Basta applicarne una goccia sulla parte interessata alla sera e lasciare agire durante la notte. Provate anche a sfregarne una piccola quantità sulle unghie, utilizzando uno spazzolino morbido, per rinforzarle e renderle più brillanti. Risulteranno anche più bianche se il dentifricio contiene bicarbonato.

## **6. *Mandorle***

Tritandole finemente potete ottenere la base per uno scrub delicato per il viso e per il corpo. Mescolatele con dello yogurt al naturale ed il gioco è fatto. L'olio di mandorle dolci può essere usato, allo stesso modo dell'olio d'oliva, sui capelli come impacco pre-shampoo, ad effetto anticrespo. Per rendere vellutata e luminosa la pelle del vostro viso, applicatelo con un batuffolo di cotone, lasciate agire per pochi minuti e lavatevi il viso utilizzando una saponetta delicata.

## **7. *Sale***

Utilizzate del semplice sale grosso, ancora meglio se integrale, per sostituire i sali da bagno comunemente in commercio. Potete realizzare i vostri sali da bagno personalizzati mescolando accuratamente 250 gr. di sale grosso con dieci gocce di olio essenziale d'arancio dolce, per un effetto rilassante, o di cannella, per un effetto tonificante.

## 10 RIMEDI DI BELLEZZA





## 10 rimedi-naturali-bellezza di Lisa Vagnozzi



Sarebbe splendido svegliarsi ogni mattina in perfetta forma, con un aspetto fresco e rilassato. Ma, si sa, bellezza e benessere vanno accuratamente coltivati giorno per giorno. Meglio ancora se ricorrendo a rimedi perfettamente naturali, più economici e più ecosostenibili di una beauty farm. Il miele, l'olio di oliva, l'aceto, il tè, lo yogurt, la lattuga o il cacao, sono solo alcuni degli ingredienti naturali utili per prendersi cura della propria salute e del proprio aspetto fisico. Ecco a voi una lista di dieci accorgimenti autoprodotti per fare fronte alle più comuni emergenze estetiche quotidiane.

### ***1) Mani ruvide e screpolate***

Il freddo, gli sbalzi di temperatura, ma anche l'uso di detersivi e l'azione della polvere possono contribuire ad arrossare e screpolare le vostre mani. Un rimedio efficace e del tutto naturale per far tornare la vostra pelle morbida e setosa è rappresentato dall'olio di oliva. Potete applicarlo come una vera e propria crema, magari la sera, prima di andare a dormire, massaggiando delicatamente i punti più critici. Alla fine dell'operazione, per favorire l'assorbimento dell'olio e non ungere tutto quello che vi circonda, meglio indossare dei guanti di cotone.

### ***2) Occhiaie e occhi stanchi***

Per occhi stanchi e occhiaie, e per lenire irritazioni, arrossamenti e gonfiori delle palpebre, si può intervenire con alcuni rimedi piuttosto noti e decisamente economici: ad esempio, usando delle fettine di cetriolo o di patata (rigorosamente crudi). Una possibile alternativa è rappresentata dal tè: prendete due bustine, non importa di quale tipo, immergetele in acqua calda come per fare un infuso e poi lasciatele raffreddare. Quando saranno fredde, mettetele sulle palpebre e rilassatevi.

### ***3) Pelle del viso troppo grassa***

Potete preparare in casa alcuni semplici composti detergenti e purificanti che possono restituire alla vostra pelle un aspetto fresco e sano. Questo scrub all'avena, ad esempio: prendete due cucchiaini di farina di avena e mescolateli con un cucchiaino di miele e mezzo cucchiaino di succo di limone. Spalmate il composto sul viso, avendo cura di insistere sulle zone più critiche, il mento e il naso, e risciacquate con acqua tiepida.

Se avete un po' di tempo, potete ricorrere ad una bella maschera astringente e purificante. Ci sono diverse "ricette" utili allo scopo. Ad esempio, la maschera alle fragole: schiacciate in un recipiente due o tre fragole e mescolatele con due cucchiaini di miele, due albumi e con un cucchiaino di succo di limone. Spalmatene uno strato sottile sul viso, lasciatelo in posa per pochi minuti e risciacquate

con acqua tiepida.

Prima di applicare una qualsiasi maschera, ricordate che la pelle del viso deve essere ben pulita, priva di rimasugli di trucco. E che, dopo la maschera, è sempre buona norma completare l'opera applicando un tonico, meglio ancora se ecobio (come alternativa al tonico, potete sempre diluire in acqua qualche goccia di limone o di aceto).

#### **4) Pelle del viso troppo secca**

Anche in questo caso, ci sono diversi tipi di maschere fai-da-te utili allo scopo, nutrienti e idratanti, per restituire tono e luminosità alla pelle secca. Ad esempio, una maschera alla lattuga: fate bollire alcune foglie di lattuga in pochissima acqua, riducetele in poltiglia e unite un tuorlo d'uovo e della farina di mandorle, in quantità sufficiente a dare consistenza al composto. Applicate la crema ottenuta sul viso e tenetela in posa per 10-15 minuti, rimuovendola poi delicatamente con acqua tiepida.

Oppure, potete scegliere una bella maschera allo yogurt: sono sufficienti mezzo vasetto di yogurt bianco e mezzo bicchiere di miele. Mescolate i due ingredienti e spalmate il composto sul viso, tenendolo in posa per un quarto d'ora. Quindi rimuovetelo delicatamente, magari aiutandovi con una spugnetta, e risciacquate con acqua tiepida.

#### **5) Capelli grassi e opachi**

Al termine di un normale lavaggio, applicate sui capelli il succo di due limoni, massaggiate delicatamente il cuoio capelluto e quindi risciacquate. Il limone dona lucentezza ai capelli e, con le sue proprietà astringenti, può aiutare a riequilibrare la produzione di sebo.

Un'alternativa è rappresentata dalla menta: schiacciate delle foglie di menta fresca e fatele bollire in un pentolino. Quando la poltiglia così ottenuta si sarà raffreddata, aggiungete due cucchiaini di aceto di mele. Applicate il composto sui capelli dopo lo shampoo, massaggiate e poi risciacquate con cura.

#### **6. Capelli secchi o sfibrati**

Per nutrire e rigenerare i vostri capelli, che soffrono per lo stress, per gli agenti atmosferici o per i troppi trattamenti subiti, potete ricorrere ad un impacco a base di miele e olio di mandorle dolci, facendo sciogliere il miele a bagnomaria e poi mescolandolo con l'olio. Usate il composto sui capelli asciutti e lasciatelo in posa per un'oretta, per poi procedere ad un normale lavaggio.

In alternativa, potete mescolare olio di oliva e olio di mandorle con il tuorlo di un uovo, e di distribuire la crema ottenuta sui capelli asciutti, lasciandola in posa per un quarto d'ora prima di procedere con lo shampoo (è sempre meglio sceglierlo eco biologico, in modo che non aggredisca capelli e cuoio capelluto).

#### **7) Forfora**

Un periodo di fatica e di stress o l'uso prolungato di prodotti aggressivi come lacche e gel possono contribuire a far insorgere problemi di forfora. Un rimedio naturale casalingo è rappresentato dall'aceto (meglio se di mele): miscelatelo con dell'acqua e usate il composto per massaggiare il vostro cuoio capelluto. Quindi avvolgete i vostri capelli in un asciugamano e lasciateli riposare una notte prima di lavarli. Un ottimo antiforfora è anche l'olio di semi di lino, da applicare sempre prima dello shampoo, massaggiando il cuoio capelluto. In ogni caso, ricordate che i rimedi "della nonna" possono non essere sufficienti ad eliminare definitivamente i fastidi della forfora, e che vanno esclusi se la cute è irritata o graffiata: per delle indicazioni di trattamento specifiche, è sempre consigliabile rivolgersi ad un dermatologo.

### **8. *Alito pesante***

Oltre alla normale igiene orale quotidiana, potete provare ad intervenire facendo degli sciacqui a base di acqua e succo di limone: bastano poche gocce di limone per migliorare la situazione e darvi una sensazione di freschezza. In alternativa, potete ricorrere ai semi di finocchio, al the verde, all'anice o alla menta (da assumere sotto forma di tisane o di caramelle). Un altro rimedio tradizionale consiste nel masticare foglie di prezzemolo o chicchi di caffè dopo i pasti, oppure nello strofinare denti e gengive con foglie di salvia.

### **9. *Pelle ruvida e opaca***

In questo caso, vi proponiamo un trattamento per il corpo decisamente goloso: lo scrub al cioccolato. Mescolate a secco del cacao in polvere e dello zucchero di canna (in alternativa allo zucchero, potete anche utilizzare del sale fino: non è ugualmente goloso, ma è comunque efficace) e diluiteli con dell'olio di semi (o anche alle mandorle dolci) fino ad ottenere una morbida crema. Spalmate poi il composto sulla vostra pelle, massaggiando delicatamente, per idratarla e vellutarla, e infine risciacquate.

### **10. *Labbra screpolate***

Il burro di cacao (in commercio ne trovate molti naturali) idrata e protegge le vostre labbra, ma non le libera dalle cellule morte. Per questo, potete seguire un vecchio consiglio della nonna e puntare sull'olio di oliva, che agisce come esfoliante. In alternativa, potete provare anche il burro: spalmatene un po' sulle labbra, lasciatelo in posa per qualche minuto e quindi rimuovete delicatamente le pellicine utilizzando uno spazzolino. Il miele, infine, agisce come emolliente e favorisce la cicatrizzazione delle screpolature.

In ogni caso, qualunque sia il vostro particolare problema, ricordate sempre che un'alimentazione sana e bilanciata è alla base del nostro benessere fisico e che, in numerosi casi, contribuisce anche a risolvere i nostri crucci estetici.

## ACNE E BRUFOLI



## Rimedi naturali contro l'acne di Michela Silvestri



Come purificare il vostro viso dalle impurità dell'acne nel modo più naturale ed efficace possibile? Se i più tradizionalisti corrono ai ripari con un asciugamano e un semplice suffumigio di acqua calda, ideale per sciogliere le impurità senza troppe difficoltà, gli anticonformisti renderanno la pulizia del viso un'esperienza naturale, rilassante e all'insegna del proprio benessere. L'acne è un'inflammatione delle ghiandole e dei follicoli sebacei che può essere migliorata con accorgimenti intelligenti e del tutto naturali:

### **1) Primo rimedio: limone e bicarbonato** limone

Per pulire i pori ostruiti da pus o punti neri mescolate questi due ingredienti: bicarbonato di sodio e succo di limone in una tazza con dell'acqua tiepida. Unite un cucchiaino di bicarbonato di sodio con uno di succo di limone in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e tamponate il viso nei punti più infiammati, lasciate agire per qualche minuto poi lavate e asciugate.

### **2) Secondo rimedio: la cipolla** cipolla

La cipolla ha proprietà antimicrobiche e può aiutare a combattere i batteri che causano l'acne. Tagliate la cipolla fresca a strisce e applicatela direttamente sul viso, renderà la pelle più morbida purificandola da foruncoli e acne.

Un'altra variante, ancora più efficace, è utilizzare il succo di cipolla. Sono state dimostrate le sue proprietà benefiche contro le cicatrici da acne e la sua azione antibiotica su vari batteri, causa di infezioni della pelle.

### **3) Terzo rimedio: oli essenziali**

Utilizzate gli oli essenziali per curare punti neri, brufoli, cisti sebacee superficiali o cicatrici.

Olio di lavanda: l'olio di lavanda ha proprietà antisettiche e contribuisce a eliminare i batteri dai pori della pelle. Inoltre è una pianta dal profumo inebriante che per eccellenza aiuta a rilassare e alleviare lo stress. Aggiungete un po' di olio di lavanda nella crema da giorno (possibilmente senza aggiunta di altre essenze profumate) o pulite il viso con dell'olio di lavanda diluito.

Olio di Melaleuca: anche il Tea tree oil (olio dell'Albero del tè) o olio di Melaleuca ha proprietà antisettiche. Si tratta di un olio di origine australiana con un'azione antibiotica naturale importante. Può essere usato per combattere un'infezione della pelle o una dermatite seborroica frizionando il viso con un batuffolo di cotone imbevuto di 2-3 gocce di olio essenziale diluite in dell'olio di mandorle. Continuate il trattamento per un periodo prolungato (1 o 2 mesi). Alcuni studi clinici

recenti hanno dimostrato che usare quest'olio per migliorare i difetti della pelle contribuisce a ridurre bruciori, pruriti e secchezze al confronto di chi fa uso di perossido di benzoile.

Olio di calendula: è un olio estratto dai fiori di calendula, rimedio antisettico particolarmente efficace nel trattamento delle macchie o dei rossori lasciati dai brufoli più infiammati. Applicatelo direttamente sulle macchie. Si distingue per la sua delicatezza, per le sue proprietà cicatrizzanti e migliora lo stato fisiologico della pelle se usato costantemente.

Olio di citronella: L'Olio di citronella è un ottimo astringente e aiuta a curare l'acne e la pelle grassa. Aggiungete poche gocce di olio diluito in acqua e applicatelo sul viso con un batuffolo di cotone. Non è indicato per la pelle secca ma utile per curare l'acne e disinfettare la pelle.

Olio di semi di lampone: l'olio di semi di lampone è un olio biologico: riduce al minimo le macchie. Restringe i vasi sanguigni, riduce l'infiammazione e il rossore, minimizzando l'effetto "tenero", se pur antiestetico, delle macchie rosse che compaiono sul volto dinnanzi a un grande evento. L'olio di semi di lampone è un olio multivitaminico: contiene la vitamina E, A, gli omega-3 e gli omega 6. Uno studio effettuato nel 2000 ha rivelato come l'olio di semi di lampone agisca da schermo contro i raggi UVA e UVB. Ciò lo rende un'ottima alternativa come protezione solare. Prima di comprare un olio di semi di lampone assicuratevi sempre che sia veramente biologico ottenuto da lamponi non trattati con i pesticidi. I lamponi sono tra i frutti più contaminati da questi residui chimici.

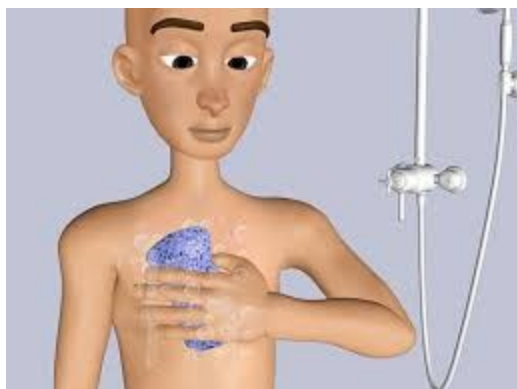
#### ***4) Quarto rimedio: avocado***

avocado

Contro infiammazioni e rossori frullate una porzione di avocado e tamponatela sui brufoli. E' una crema naturale che renderà la vostra pelle vellutata e un suggerimento last-minute da provare non solo per la pelle del viso ma anche per ammorbidire i vostri capelli. Per un viso perfetto affidatevi alle cure naturali. Rilassatevi con questi dolci accorgimenti e migliorerete la vostra pelle e il vostro benessere interiore perché curare l'acne significa purificare il vostro corpo non solo esternamente, ma internamente con una dieta adeguata e anche interiormente con il piacere di creare alternative salutari sempre più green!

## **6 dritte per eliminare velocemente i brufoli**

**di Lisa Vagnozzi**



Vi guardate allo specchio appena sveglie e ancora un po' assonnate e notate con enorme disappunto un piccolo rigonfiamento rossastro che fa capolino beffardo sul vostro mento o sulla vostra fronte: è un odioso brufoletto, spuntato lì proprio per mettervi di cattivo umore e farvi iniziare male la giornata, tingendola di grigio. Di certo non è il modo migliore per prepararvi agli impegni scolastici o lavorativi a cui andrete incontro nelle ore successive...

Ma, ahimè, c'è di peggio. Lo stato già cupo del vostro umore non può che precipitare drammaticamente non appena realizzate che, proprio l'indomani, avete quell'appuntamento importante o quella cerimonia a cui sognavate di prendere parte nella vostra forma migliore. E adesso? Cosa potete fare per fronteggiare senza patemi questa piccola grande emergenza estetica?

Ecco qualche piccolo rimedio naturale e fai-da-te che potrebbe aiutarvi a liberarvi il più rapidamente possibile dell'ospite sgradito:

### ***1. Dentifricio***

È un metodo semplice e non è detto che sia efficace su ogni tipo di pelle. Inumidite il viso con dell'acqua tiepida, quindi ricoprite il brufoletto con un po' di dentifricio. Lasciatelo in azione per una quindicina di minuti (a meno che non vi causi fastidiosi bruciori) e poi rimuovetelo delicatamente con dell'acqua. Il dentifricio dovrebbe contribuire ad asciugare il brufoletto, facendolo scomparire più rapidamente. Tuttavia, ricordate di non applicarlo mai sul viso come se fosse una maschera, perché potrebbe provocarvi arrossamenti, bruciori e pruriti!

### ***2. Bicarbonato di sodio***

Mescolate un cucchiaino di bicarbonato con un cucchiaino di acqua e applicate la pasta ottenuta sul brufoletto, lasciandola agire per un quarto d'ora. Il bicarbonato dovrebbe asciugare il brufolo, riducendone le dimensioni, si spera, fino a farlo scomparire.

### ***3. Aceto bianco***

Versate poche gocce di aceto bianco su un batuffolo di cotone e poi applicatelo per qualche minuto sul brufoletto, esercitando una leggera pressione. In questo modo, dovrete accelerarne la scomparsa.

### ***4. Limone***

Il metodo è identico a quello usato per l'aceto: versate alcune gocce di succo di limone su un batuffolo di cotone e poi applicatelo sul brufoletto, per asciugarlo e liberarvene più rapidamente.

### ***5. Ghiaccio***

Il ghiaccio è molto utile per ridurre infiammazioni e gonfiori sul viso: quindi, potrebbe risultare efficace anche per alleviare i rossori e i rigonfiamenti provocati dai brufoli. Visto che tentare non

nuoce, passate un cubetto di ghiaccio sul brufolletto o sull'area che volete trattare e... incrociate le dita!

#### **6. *Aglio***

Prendete delle fettine di aglio crudo e strofinatele sul brufolletto e sugli eventuali punti neri di cui volete liberarvi: nonostante il cattivo odore, l'aglio vi aiuterà a ripulire e purificare la pelle. Per questo, sarebbe indicato ripetere l'operazione più volte al giorno.

#### **Avvertenze**

Ricordate che non esistono rimedi universali, efficaci in tutti i casi, e che i diversi tipi di pelle possono reagire molto diversamente alle cure a cui vengono sottoposte e alle sostanze con cui vengono trattate. Se poi la vostra pelle è particolarmente sensibile o se soffrite di acne, di determinate patologie o di allergie, evitate il fai-da-te e rivolgetevi ad uno specialista.



## ALITOSI 10 RIMEDI



## **Alitosi: 10 rimedi naturali**

**di Marta Albè**



L'alitosi può presentarsi in qualsiasi periodo della vita ed essere legata a differenti cause. La motivazione principale della presenza di un alito cattivo è solitamente rappresentata da problemi digestivi.

Essa potrebbe inoltre rappresentare il sintomo della presenza di malattie che interessino il fegato o il tratto gastro-intestinale. Potrebbe inoltre essere un sintomo di diabete o dipendere da gastriti in corso o dal verificarsi di fermentazioni anomale a livello dell'intestino. La semplice scarsa igiene orale può rappresentare un fattore da non sottovalutare. In caso di alitosi, ecco alcuni rimedi naturali e suggerimenti per arginare il problema dell'alito cattivo.

### ***1) Olio essenziale di tea tree***

L'olio essenziale, di tea tree, un potente battericida, potrebbe essere impiegato in modo efficace per arginare il problema dell'alito cattivo. Si consiglia di versarne poche gocce sul proprio spazzolino, insieme al dentifricio, al momento di lavarsi i denti, oppure di impiegarlo per potenziare l'azione del proprio filo interdentale, aggiungendone una goccia nel contenitore.

### ***2) Chiodi di garofano***

Per tenere a bada il problema dell'alito cattivo, alcune persone potrebbero ricorrere a caramelle al mentolo o a chewing-gum. L'alternativa naturale ad essi è rappresentata dai chiodi di garofano, da masticare al momento del bisogno. Con i chiodi di garofano può inoltre essere preparato un infuso da utilizzare come collutorio, una volta freddo, un cucchiaino della spezia (si utilizzano solitamente i chiodi di garofano interi) per ogni bicchiere d'acqua bollente e prolungando l'infusione per una decina di minuti.

### ***3) Nettalingua***

L'alitosi potrebbe essere correlata ad una non corretta pulizia della lingua. L'eventuale patina presente sulla lingua può essere rimossa grazie all'aiuto di un nettalingua, uno strumento tipicamente impiegato nella medicina tradizionale ayurvedica, utile per rimuovere batteri, residui di cibo e cellule morte. Secondo l'Ayurveda, la presenza di una spessa patina sulla lingua può indicare una cattiva digestione, problema che potrebbe essere superato attraverso un miglioramento della propria alimentazione. In sostituzione del nettalingua, può essere impiegato uno spazzolino da denti, specialmente se dotato di dorso ruvido.

### ***4) Erbe digestive***

Il problema dell'alitosi potrebbe dipendere da una digestione problematica. E' possibile ricorrere

all'assunzione di alcune erbe digestive per stimolare il funzionamento del nostro apparato digerente. Tra di esse la medicina naturale indica il basilico, l'origano ed il timo. Il peperoncino, in caso di alitosi, secondo la medicina naturale andrebbe invece impiegato con parsimonia.

### **5) Decotto alla menta piperita**

Tra i rimedi della nonna contro l'alitosi è presente la possibilità di preparare un decotto a base di menta piperita. Si consiglia di mescolare un cucchiaino di menta piperita in una tazza d'acqua, di versare quindi il tutto in un pentolino, di portare ad ebollizione il decotto e di effettuarne la cottura per dieci minuti. Ne viene indicata l'assunzione dopo ogni pasto. Per il decotto è possibile utilizzare menta piperita fresca.

### **6) Collutorio al prezzemolo**

Un ulteriore rimedio della nonna da utilizzare in caso di alitosi è rappresentato da un decotto a base di prezzemolo fresco, da utilizzare come collutorio. Si procede nella sua preparazione portando ad ebollizione due tazze d'acqua con alcuni rametti di prezzemolo. E' possibile aggiungere due o tre chiodi di garofano interi. La cottura del decotto avrà una durata di dieci minuti. In seguito andrà filtrato e lasciato raffreddare per poter essere impiegato come collutorio utile a rinfrescare l'alito.

### **7) Collutorio agli oli essenziali**

Nel caso in cui abbiate l'abitudine di acquistare ed utilizzare un collutorio, impiegare un prodotto a base di oli essenziali potrebbe contribuire ad arginare il problema dell'alitosi. Secondo alcuni studi infatti i collutori a base di oli essenziali, con particolare riferimento ad olio essenziale di tea tree, olio essenziale di limone ed olio essenziale di menta piperita risulterebbero maggiormente efficaci rispetto ai collutori privi di tali ingredienti.

### **8) Tè verde e tè nero**

Bere una tazza di tè può contribuire a contrastare l'alito cattivo? Secondo una ricerca preliminare i composti presenti sia nel tè verde che nel tè nero possono contribuire a fermare la diffusione dei batteri responsabili dell'alito cattivo e potrebbero inoltre evitare che essi sviluppino sostanze maleodoranti che possano causare cattivo odore a livello della bocca.

### **9) Gestire lo stress**

Quando l'alitosi non sembra essere originata da cause evidenti che riguardino direttamente l'organismo, essa potrebbe risultare correlata ad una situazione di stress. Secondo uno studio preliminare, condotto su uomini giovani ed in salute con una buona igiene orale, lo stress potrebbe contribuire alla formazione di composti volatili all'interno della bocca, causa di cattivo odore. A volte risolvere il problema dell'alitosi potrebbe significare identificare e contrastare le cause dello stress.

### **10) Alimenti da limitare**

Vi sono alcuni alimenti che potrebbero provocare un peggioramento del problema dell'alitosi. A parere della medicina tradizionale cinese tali alimenti sarebbero rappresentati da caffè, alcolici, zucchero, latte e cibi fritti o speziati. Il loro consumo potrebbe essere limitato per comprendere se il problema dell'alitosi potrà in questo modo giungere ad un miglioramento. Secondo la macrobiotica, sarebbe necessario evitare le proteine animali, i grassi saturi di origine animale e lo zucchero.

**Menta: proprietà, benefici e utilizzi**

La menta (*Mentha piperita*) è un'erba aromatica perenne e resistente, che cresce e si sviluppa facilmente se coltivata nel proprio giardino o in vaso, in modo da poter avere sempre a portata di mano le sue foglie fresche e profumate. Tollera suoli sabbiosi e l'esposizione in pieno sole, che deve essere controbilanciata da annaffiature frequenti.

Per via dei principi attivi contenuti nella menta, ad essa vengono attribuite proprietà cicatrizzanti e disinfettanti. E' utile in caso di disturbi gastro-intestinali, aiuta il funzionamento del fegato e favorisce la digestione. Contiene mentolo, vitamina C, sostanze antibiotiche, limonene e isovalerianato.



La menta, sotto forma di tisana o dei relativi preparati erboristici, può essere d'aiuto in caso di diarrea e disturbi gastrici. Può coadiuvare il trattamento di disturbi come tosse e raffreddore, per via delle sue proprietà sedative e spasmodiche. Il mentolo che essa contiene è considerato un vasodilatatore per la mucosa nasale. L'impiego di prodotti e preparati contenenti menta e mentolo potrebbe interferire con le cure omeopatiche. E' consigliabile consultare il proprio medico in proposito.

### ***Tisana alla menta***

Per il loro utilizzo erboristico, i fiori e le foglie di menta vengono raccolti tra luglio ed agosto e lasciati essiccare all'aria aperta. Essi vengono utilizzati soprattutto per la preparazione di tisane ottenute grazie alla loro infusione in acqua bollente, calcolando di utilizzare due cucchiaini di menta essiccata per ogni tazza di infuso, da lasciare riposare per quindici minuti prima di filtrare e bere. Possono essere consumati fino a 500 millilitri di tisana alla menta al giorno.

La tisana alla menta, per il suo contenuto di mentolo, viene consigliata per le sue proprietà digestive e tonificanti. Può essere d'aiuto per rilassare la muscolatura dell'intestino e per favorire la secrezione della bile e i processi di digestione degli alimenti attraverso l'apparato digerente. L'assunzione di tisana alla menta è sconsigliata nelle ore serali, poiché potrebbe disturbare il sonno, fino a provocare episodi di insonnia.

### ***Collutorio alla menta***

Un collutorio alla menta per rinfrescare l'alito e dall'azione antisettica per il cavo orale può essere preparato lasciando in infusione per dieci minuti in 200 millilitri d'acqua bollente un cucchiaino di foglie di menta essiccate. L'infuso così ottenuto dovrà essere filtrato e lasciato raffreddare prima di essere utilizzato come collutorio.

### ***Olio essenziale di menta***

L'impiego dell'olio essenziale di menta è consigliato per effettuare dei suffumigi nel caso in cui si soffra di raffreddore. E' sufficiente versarne poche gocce in un litro d'acqua bollente, di cui respirare i vapori che si sprigioneranno.

L'olio essenziale di menta non deve essere applicato sulla pelle dei bambini, ma può essere

utilizzato in forma molto diluita nella preparazione di cosmetici o oli da massaggio destinati agli adulti. L'olio essenziale di menta viene utilizzato per la preparazione di rimedi erboristici utili a combattere i reumatismi. Può essere infine utilizzato diluito in olio vegetale per effettuare dei massaggi rilassanti e anti-stress sulle tempie e sulla nuca.

### ***In cucina***

La menta può essere utilizzata in cucina sia fresca che essiccata come erba aromatica da impiegare per insaporire le pietanze. E' ottima come condimento per le insalate, per le verdure, i legumi e i cereali.

### ***Menta bevanda***

Le foglie di menta essiccate possono essere utilizzate insieme a del succo o della scorza di limone per creare una bevanda aromatica estiva, semplicemente preparando una tisana che verrà poi lasciata raffreddare. Strofinare sulle dita delle foglioline di menta fresca può aiutare ad eliminare i cattivi odori eventualmente lasciati sulle dita da aglio o cipolla.

## 15 USI ALTERNATIVI FARINA DI AVENA



## 15 usi alternativi della farina d'avena di Marta Albè



La farina d'avena, comunemente utilizzata in cucina per la preparazione di dolci e di ottime zuppe, può avere altri numerosi utilizzi alternativi, oltre a quelli alimentari, che non sono comunque di poco conto. La farina d'avena è infatti considerata tra quegli alimenti in grado di renderci felici, grazie al suo contenuto di vitamina B1 e zinco.

Essa ci può venire in aiuto sia ai fornelli che nella creazione di rimedi di bellezza completamente naturali che, per chi desidera essere realmente attento all'ambiente, costituiscono dei validissimi sostitutivi ai comuni prodotti per la cura del corpo, che non hanno quasi mai nulla di green. L'avena ha proprietà emollienti, lenitive e rinvigorenti che la rendono un vero toccasana per la pelle.

Ecco allora che dopo gli usi alternativi del limone, del cetriolo e del bicarbonato di sodio, vi presentiamo quelli della farina d'avena.

### **1. Bagno all'avena**

Se la vostra pelle è irritata a causa di scottature solari o orticaria, o se è particolarmente secca e avvertite una fastidiosa sensazione di prurito, regalatevi un bagno alleviante ed emolliente alla farina d'avena. Riempite un sacchettino d'organza, simile a quelli che si utilizzano per confetti e bomboniere (non buttateli dunque!) con della farina d'avena. Chiudete il tutto con un nastro ed immergetelo nella vasca in acqua tiepida poco prima del momento del bagno. Sentirete un gran sollievo! Se al bagno preferite la doccia, che vi farà anche risparmiare acqua, utilizzate lo stesso sacchettino sulla pelle umida, passandolo con delicatezza sulle zone in cui la pelle è problematica.

### **2. Scrub per il corpo**

Potete realizzare uno scrub per il corpo unendo tre cucchiaini di farina d'avena, un cucchiaino di sale marino integrale fino ed olio d'oliva, fino ad ottenere una consistenza molto simile a quella dei prodotti in commercio. I granelli di sale e d'avena svolgeranno un'azione esfoliante, mentre l'olio contribuirà ad ammorbidire la pelle. E' ottimo da utilizzare dopo la doccia, quando la pelle è ancora umida.

### **3. Rimedio contro l'acne**

Vi è spuntato un brufoletto proprio la sera prima di un appuntamento importante? Ecco un semplice rimedio. Mescolate un cucchiaino di farina d'avena con uno di acqua tiepida fino ad ottenere una crema. Stendetela delicatamente sul punto incriminato e lasciatela agire per tutta la notte, applicando una garzina protettiva. Farà miracoli!

### **4. Maschera per il viso**

Se la vostra pelle è secca, disidratata e dal colorito spento, potete provare a realizzare una maschera

rinvigorente unendo due cucchiaini di farina d'avena e due cucchiaini di acqua di rose. Mescolate bene finché la maschera non sarà omogenea ed applicatela sul viso con movimenti circolari. Lasciate agire per 20 minuti e risciacquate con acqua tiepida.

### ***5. Saponette alla farina d'avena***

Potete riciclare i rimasugli delle vecchie saponette per crearne di nuove in maniera davvero semplice. Grattugiate il sapone e lasciate sciogliere le scaglie in un pentolino con dell'acqua, a fuoco medio. Quando si sarà ben sciolto, aggiungete alcuni cucchiaini di farina d'avena e mescolate. Versate il tutto suddividendolo in piccoli stampi e lasciate riposare per qualche giorno. Quando le saponette saranno asciutte, potrete utilizzarle o regalarle. Per quanto riguarda gli stampi, è possibile utilizzare ad esempio i brick in tetrapak dei succhi di frutta, dopo averli aperti solo dal lato superiore. Un ottimo spunto per non buttarli e riutilizzarli!

### ***6. Shampoo naturale***

Per realizzare uno shampoo completamente naturale, mescolate due o più cucchiaini di farina d'avena, a seconda della lunghezza dei vostri capelli con dell'acqua tiepida, fino ad ottenere una crema non troppo densa. Massaggiate sulla cute e sulle lunghezze e risciacquate abbondantemente. La farina d'avena può essere utilizzata anche come shampoo a secco d'emergenza.

### ***7. Per il vostro cane***

Le irritazioni della pelle non riguardano solo noi, ma anche gli amici a quattro zampe con cui viviamo. Anche i cani inoltre possono soffrire di problemi come forfora e pelle secca, che si stacca. Per alleviare questi problemi, utilizzate la farina d'avena per fare uno shampoo a secco al vostro cane. Cospargete il suo pelo e spazzolate. Potete anche aggiungerne alcuni cucchiaini all'acqua che utilizzate al momento di fargli il bagno. Poi risciacquate con cura.

### ***8. Dieta equilibrata***

La farina d'avena può sostituire altre farine raffinate, come la farina di grano tenero 00, per ottenere una dieta più equilibrata e salutare. La farina d'avena è meno calorica, ma più ricca di fibre e con un maggiore potere sia saziante che nutriente. Può essere utilizzata per la preparazione di biscotti e plumcake, ma anche pane e zuppe.

### ***9. Salse e vellutate***

Vi sarà capitato che le vostre vellutate di verdure, i vostri sughi o le salse, come ad esempio la besciamella, risultassero troppo liquide. Nel caso ciò succeda di nuovo, provate ad aggiungere della farina d'avena e a mescolare il tutto finché non avrete ottenuto la consistenza desiderata.

### ***10. Per gli sportivi***

L'avena è il cereale più adatto a chi pratica sport di resistenza, come corsa, nuoto o ciclismo. Per avere maggior energia durante i vostri allenamenti, non dimenticate di arricchire la vostra dieta con l'avena, a partire dalla colazione, ad esempio preparando dei biscotti fatti in casa con questa farina.

### ***11. Panatura***

La farina d'avena può essere utilizzata per la panatura di arancini e crocchette. Si tratta di un'alternativa certamente più salutare rispetto al pangrattato che si trova comunemente in commercio, che può contenere additivi, sale e zuccheri aggiunti.

### ***12. Deodorante per la casa***

Al pari del bicarbonato di sodio, la farina d'avena possiede la proprietà di assorbire i cattivi odori. Potete quindi riporre un bicchiere od un barattolino aperto contenente della farina d'avena all'interno del frigorifero, della scarpiera o di qualsiasi altro angolo della casa in cui tendono a



formarsi odori sgradevoli.

### ***13. Pasta da modellare***

Volete un divertimento rapido, ecologico ed economico per i vostri bimbi annoiati? Preparate una pasta da modellare unendo una parte di farina bianca, due parti di farina d'avena ed una parte d'acqua. Amalgamate fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea e divertitevi con loro a creare forme diverse con un po' di fantasia, come fate con la pasta di sale.

### ***14. Prevenzione***

Studi recenti, pubblicati dall'International Journal of Epidemiology, mostrano come un'alimentazione ricca d'avena e di cereali integrali possa aiutare le donne in premenopausa a ridurre del 41% il rischio di contrarre un tumore al seno.

### ***15. Detergente mani***

La farina d'avena può sostituire il comune detergente per le mani, con il vantaggio di non seccare la pelle, anche utilizzandola più volte al giorno. Vi basterà tenere sul bordo del lavello un recipiente, ad esempio una saliera, con della farina d'avena, versarne un pochino sulle mani inumidite, passarle sotto l'acqua e sfregarle come d'abitudine.

## 23 USI ALTERNATIVI DELL'OLO DI OLIVA



## **23 usi alternativi dell'olio di oliva**

**di Lorenzo De Ritis**



Fin dall'antichità questo prezioso elemento è stato oggetto di profonda venerazione, per il suo intenso sapore fruttato e per le sue proprietà organolettiche e dietetiche. L'olio d'oliva tuttavia è molto più di un semplice condimento per insalate o per il pane caldo appena sfornato: è un ottimo idratante per la pelle ed i capelli senza contare che può essere utilizzato in casa nei modi più svariati.

Eccovi dunque una carrellata di suggerimenti sull'uso alternativo dell'olio d'oliva.

### ***1. Struccante per gli occhi***

Anche il trucco più pesante non potrà resistere alla potenza idratante dell'olio d'oliva. Tamponate dolcemente con un batuffolo di cotone o con un dischetto struccante e vedrete che ombretto, mascara e eyeliner avranno vita breve.

### ***2. Idratante per la pelle***

Si potrebbe pensare che usare l'olio d'oliva per idratare la pelle possa lasciarla unta e grassa. Nulla di più falso: se applicato in piccole dosi penetrerà in profondità, idratando la pelle senza ostruire i pori.

### ***3. Tónico per i capelli***

Oggi il mercato offre un'infinità di oli per capelli: c'è solo l'imbarazzo della scelta ma come alternativa possiamo utilizzare qualche cucchiaino di olio d'oliva caldo sui capelli ancora umidi, massaggiando delicatamente il cuoio capelluto e strofinando sui capelli fino all'estremità. Lasciamo agire per una mezz'ora e i nostri capelli saranno lucenti e ben nutriti.

### ***4. Olio da bagno***

Aggiungete qualche goccia del vostro olio essenziale preferito a 4-5 cucchiaini di olio d'oliva e avrete ottenuto una soluzione da bagno personalizzata dalle sorprendenti capacità idratanti.

### ***5. Per la rasatura***

Viscoso e idratante l'olio d'oliva aiuta il rasoio a scivolare meglio sulla pelle consentendo una rasatura più delicata e meno irritante.

### ***6. Psoriasi e altre irritazioni***

L'olio di oliva lenisce prurito, bruciore e più in generale l'irritazione della pelle e rappresenta un valido aiuto nella cura delle eruzioni cutanee. Può essere anche usato nelle dermatiti da pannolino

dei neonati per un rapido sollievo.

Un uso regolare e frequente di olio d'oliva può anche essere utile nel trattamento di forme lievi di psoriasi.

### ***7. Lenitivo per la gola***

Se vi attende un lungo congresso in cui sarete il relatore principale o vi accingete a partecipare una serata canora, inghiottire un cucchiaino di olio d'oliva prima della performance lubrificherà la gola. Questa soluzione è ottima anche per lenire il prurito dato dall'arrossamento e per lubrificare bocca e tonsille.

### ***8. Labbra secche e screpolate***

Se volete dire addio a labbra secche e screpolate potete mescolare insieme olio d'oliva e cera d'api fusa, in un rapporto di 1:1, aggiungendo una goccia del vostro olio essenziale preferito. Otterrete così il vostro burro di cacao personalizzato.

### ***9. Contro il mal d'orecchio***

Questo è forse il rimedio della nonna più famoso al mondo. Qualche goccia di olio d'oliva caldo è un rimedio efficace e veloce per lenire un forte mal d'orecchio.

Per curare le infezioni invece può essere utile un infuso di olio d'oliva e aglio schiacciato da filtrare e applicare nell'orecchio malato.

### ***10. Trattamento dei pidocchi***

In passato l'olio d'oliva era il trattamento naturale più utilizzato per combattere le infestazioni dei temutissimi pidocchi poiché in grado di sciogliere l'esoscheletro dei parassiti e di soffocare quelli più resistenti.

Passate accuratamente il pettinino per pidocchi, poi frizionate dell'olio sui capelli ancora umidi e lasciate agire per almeno 6/8 ore coprendo con una cuffia da doccia. Applicate poi una lozione a base di aceto di mele e lasciate agire per tutta la notte. Al mattino lavate accuratamente i capelli e passate nuovamente il pettinino per rimuovere le uova rimaste.

### ***11. Trattamento per le unghie***

Utilizzatelo per idratare le fastidiose cuticole delle unghie oppure aggiungete un paio di cucchiaini di olio d'oliva in una ciotola con acqua tiepida ed immergetevi le mani alcuni minuti prima della manicure.

### ***12. Lubrificante intimo***

Non sono solo le cerniere cigolanti a funzionare meglio quando sono lubrificate. L'olio d'oliva è un ottimo lubrificante intimo a patto che non lo usiate con i preservativi in lattice.

### ***13. Boli di pelo***

L'aggiunta di ¼ di cucchiaino d'olio di oliva al pasto di Micio lo aiuterà ad espellere più facilmente i fastidiosi boli di pelo.

### ***14. Lucido per mobili***

Grazie all'olio d'oliva potrete eliminare la polvere dai vostri mobili e nello stesso tempo conferire loro nuova lucentezza. Aggiungetene un cucchiaino a ¼ di tazza di limone ed otterrete un ottimo prodotto per la pulizia delle superfici in legno.

### ***15. Lucido da scarpe***

Se siete amanti delle scarpe in pelle e vi piace che siano sempre lucide e morbide allora l'olio d'oliva fa al caso vostro. Dimenticatevi di prodotti maleodoranti e di dubbia qualità: prendete un panno morbido, qualche goccia d'olio e il gioco è fatto.

### ***16. Nutriente per cuoio***

Oltre a lucidare perfettamente le nostre scarpe, l'olio di oliva può essere utilizzato per ridare vita agli articoli in pelle usati, che hanno perso elasticità e morbidezza. E' ottimo per ricondizionare vecchi guanti, selle e sedili. Impiegherà più tempo a penetrare nel cuoio rispetto ai prodotti convenzionali, ma il risultato sarà altrettanto efficace.

### ***17. Lucido per acciaio inox***

L'olio d'oliva è ottimo per lucidare le superfici in acciaio inox o in rame. Per prima cosa pulite accuratamente la superficie da lucidare lasciando che si asciughi bene, poi prendete un panno morbido e pulito, versateci sopra un filo d'olio e frizionate energicamente con movimenti circolari la superficie da lucidare. Il risultato sarà garantito.

### ***18. Lubrificante per cerniere***

Se la porta della cucina cigola fastidiosamente e non avete in casa nessun lubrificante spray, niente di meglio dell'olio d'oliva. E' naturale, di facile utilizzo e altrettanto efficace. Pulite accuratamente le cerniere con un batuffolo di cotone ben intriso di olio e il noioso cigolio sparirà in un baleno.

### ***19. Carburante per lampade***

Se vi trovate in montagna e siete rimasti al buio senza torce e senza candele, potrete usare l'olio d'oliva per alimentare una lampada. Esistono in commercio innumerevoli modelli di lampade ad olio ma se volete divertirvi e sentirvi anche solo per un quarto d'ora proprio come MacGyver potete costruirvene una da soli. Procuratevi una piccola bottiglietta in vetro, tipo quella dei succhi di frutta, e riempitela d'olio. Praticate sul tappo un forellino, dove inserirete lo stoppino che dovrà essere ben fermo. Lasciate che lo stoppino sia completamente imbevuto d'olio e la vostra lampada sarà pronta all'uso.

### ***20. Togliere la vernice***

Se avete appena terminato di riverniciare il cancelletto in giardino e le vostre mani ricordano la tavolozza di un pittore, non preoccupatevi: strofinate le mani con una soluzione di olio d'oliva con l'aggiunta di un po' di sale o zucchero e vedrete che la vernice andrà via rapidamente lasciandovi le mani morbide ed ben idratate.

### ***21. Per rimuovere etichette o adesivi***

Tamponate dell'olio d'oliva su un adesivo o un'etichetta, lasciate agire qualche minuto e voilà il gioco è fatto. Verrà via senza lasciare alcun residuo sulla superficie.

### ***22. Per rimuovere le gomme da masticare***

Se vostro figlio al ritorno da scuola, vi mostra una massa informe colorata appiccicata tra i capelli, non preoccupatevi: non servono rimedi drastici come le forbici. Basterà applicare dell'olio d'oliva sulla gomma da masticare e lasciare agire per 5-10 minuti e poi potrete toglierla senza problemi.

### ***23. Pulire misurini e cucchiaini***

L'olio d'oliva è ottimo per rimuovere da posate o misurini residui di sostanze appiccicose quali miele, marmellata, zucchero o sciroppi.

Dunque, la prossima volta che gusterete dell'ottimo olio d'oliva ricordate che non è solo buono da mangiare ma che è anche un impareggiabile alleato nella vita di tutti i giorni.

## PUNTURE DI ZANZARE



## **Punture di zanzare: 14 rimedi naturali**

### **di Lisa Vagnozzi**

Come ogni anno, con l'arrivo della bella stagione si ripresentano puntualmente, con il loro fastidioso ronzio e le loro punture sempre inopportune, le zanzare: insetti che si annidano e proliferano nelle acque stagnanti e che solitamente ci colpiscono a tradimento, lasciandoci addosso, come ricordo, rossori, gonfiori e pruriti.

Se, nonostante tutto il vostro impegno e l'impiego massiccio di metodi naturali ed ecologici per tenere ben lontani questi indesiderati ospiti estivi, non siete riusciti ad evitare di essere punti, cerchiamo di venire in vostro aiuto segnalandovi i rimedi fai-da-te più diffusi per limitare, per quanto possibile, antiestetici gonfiori e fastidiosissimi pruriti (a patto però che non soffriate di allergie: in questo caso, solo un esperto può davvero esservi utile!).

#### *1) Ghiaccio*

Passare sulla vostra puntura un cubetto di ghiaccio avvolto in un fazzoletto di cotone ben pulito dovrebbe donarvi un po' di sollievo, attenuando il prurito e rinfrescandovi.

#### *2) Saliva*

Un rimedio di emergenza ma, in mancanza di altro, utile per alleviare prurito e gonfiore, consiste nel bagnare la puntura con un po' di saliva.

#### *3) Dentifricio*

Applicate un po' di dentifricio, preferibilmente al mentolo, sulla puntura e lasciatelo asciugare per 15-20 minuti prima di lavarlo via: dovrebbe attenuare l'irritazione e concedervi un po' di sollievo dal prurito.

#### *4) Miele*

Il miele ha proprietà antibatteriche che possono rivelarsi utili di fronte ad una puntura di insetto: per questo potete utilizzarlo sull'area di pelle irritata, da solo oppure mescolato insieme ad un cucchiaino di bicarbonato di sodio.

#### *5) Limone*

Secondo la saggezza popolare, strofinare sulla pelle una fettina di limone permette di evitare le punture di zanzare. Se tuttavia siete già stati punti, tenete presente che il limone è utile anche per lenire gonfiori e pruriti.

#### *6) Cipolla*

Tra i cosiddetti "rimedi della nonna" c'è anche quello di passare sulla puntura una fettina di cipolla: l'odore non vi favorirà nella vostra vita sociale, ma il sacrificio potrebbe essere compensato dalla scomparsa del prurito.

#### *7) Sale*

Sciogliete un cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua e, con l'aiuto di un batuffolo, tamponate l'area della puntura, in modo da ridurre l'infiammazione.

#### *8) Tea Tree Oil*

Reperibile in farmacia e in erboristeria, il tea tree oil a base di maleleuca è un valido lenitivo per combattere le piccole irritazioni della pelle, comprese anche le punture di zanzara.

#### 9) *Aglione*

Sempre secondo la saggezza popolare, strofinare dell'aglio sulla puntura di insetto dovrebbe svolgere un'azione lenitiva, attenuando gonfiori e pruriti (a patto che l'odore non vi crei disagi). Inoltre, pare che mangiare abitualmente aglio contribuisca a tenere lontane le zanzare e a prevenire future irritazioni.

#### 10) *Bicarbonato di sodio*

Abbiamo già visto all'opera il bicarbonato di sodio associato al miele. In alternativa, è possibile mescolarlo con dell'acqua, in modo da ottenere una pasta da applicare sulla puntura.

#### 11) *Aspirina*

Se non siete allergici o sensibili a questo farmaco, potete schiacciare una compressa e mescolarla con dell'acqua, per poi passare la pasta ricavata sulla zona irritata: si dice sia un rimedio efficace quanto semplice.

#### 12) *Lavanda*

Anche la lavanda ha proprietà lenitive e rinfrescanti: per questo, potete strofinare sulla vostra puntura delle foglie di lavanda oppure tamponarla con un batuffolo intriso di olio essenziale di lavanda.

#### 13) *Aloe Vera*

Come la lavanda, anche l'aloe vera è famosa per le sue proprietà lenitive: pertanto, applicando un gel o un preparato all'aloe vera sulla puntura, infiammazione e prurito dovrebbero sparire.

#### 14) *Olio curativo post-puntura fai-da-te*

Ecco un olio curativo post punture applicabile con uno di quei dosatori a pallina rotante che potrete recuperare da vecchi deodoranti o che potrete acquistare in farmacia o in erboristeria.

o.e. Geranium 3 ml

o.e. Citronella 1 ml

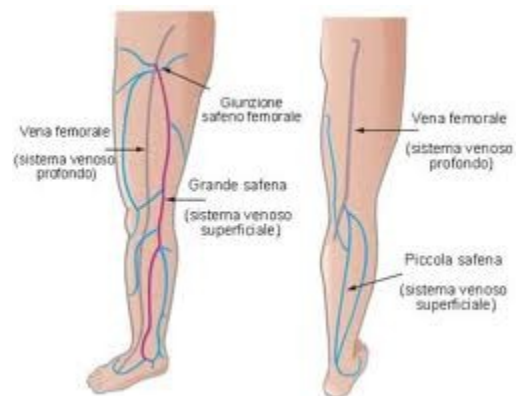
o.e. Eucalyptus 2 ml

o.e. tea tree 2ml

applicare 1-2 gocce sul morso



## VARICOSI RIMEDI



## Varicosi



Per varicosi o malattia varicosa si intende una dilatazione patologica permanente di una vena associata ad una modificazione di tipo regressivo delle pareti venose. Tale dilatazione può essere localizzata, con almeno una zona di nodosità, o diffusa. Spesso, nel linguaggio comune, ci si riferisce a tale patologia con la locuzione vene varicose.

Le varici vengono generate principalmente da:

- aumento della pressione intraluminale venosa (causata ad es. da compressione dei vasi)
- trombosi delle vene profonde
- insufficienza delle valvole venose

Esiste una predisposizione genetica alla costituzione della debolezza delle pareti venose, oltre a fattori a rischio tipicamente femminili e alla posizione eretta che agevolano la patologia. Le vene, diversamente dalle arterie, non posseggono uno strato muscolare molto sviluppato, quindi la vena si dilata quando la parete tende a rilassarsi, a causa di una quantità di sangue transitante superiore alla norma oppure per un suo rallentamento. Questo processo può essere contrastato dai muscoli che circondano la vena, ma se la loro spinta è insufficiente allora la dilatazione può divenire costante. L'evoluzione della malattia varicosa nella maggioranza dei casi è ascendente dal basso verso l'alto. La gravidanza, l'età e l'obesità rappresentano fattori di rischio specifici per le donne.

### *Sintomatologia*

Prima che appaiano i tipici cordoni bluastri, è buona norma accorgersi dei campanelli di allarme quali i crampi notturni ed i gonfiori ai piedi e alle caviglie, pesantezza o dolore, formicolii agli arti ed ai piedi, raffreddamento di alcune zone delle gambe, colorazione giallo grigiastro della pelle, presenza di piccoli noduli sottopelle, facilità all'ematoma, pelle secca e lucida con comparsa di eczemi.

La sede di maggior presenza di varici è rappresentata dagli arti inferiori, specificatamente in individui con lunga permanenza eretta. Si presentano anche a livello faringe, dell'esofago, della vagina, della vulva, utero e testicoli.

Ci sono tre sistemi venosi negli arti inferiori

- Superficiale. La vena safena grande parte dal malleolo interno e raggiunge la cresta iliaca. La piccola vena safena e i suoi rami laterali si trova a livello dei polpacci.
- Profondo. Assicura il 90% del drenaggio venoso, soprattutto grazie alla pompa muscolare ma anche a quella articolare.
- Perforante. Permette il passaggio del sangue dalla rete superficiale a quella profonda. È suddivisibile in tre gruppi: gruppo DODD: faccia mediale della coscia, terzo medio-gruppo BOYD: faccia mediale della gamba, immediatamente sotto il ginocchio - gruppo

COCKETT: tre vene perforanti sulla faccia mediale della gamba, nel terzo inferiore, a circa 7, 14, 18 centimetri dalla pianta del piede.

### *Trattamento*

Le indicazioni principali risiedono nella postura non eretta, nell'utilizzo di calze elastiche, e nella forma radicale, con l'intervento diretto sulla vena interessata attraverso iniezioni sclerosanti (scleroterapia) o l'utilizzo di eparinoide che tende a migliorare il microcircolo oppure ancora la tecnica chirurgica chiamata "stripping" per eliminare le vene malate.

### *Prevenzione*

Le norme igieniche più importanti da seguire per prevenire o limitare l'insorgenza della malattia varicosa, sono:

- Camminare almeno un'ora al giorno
- Chi è costretto a prolungate posizioni in piedi, dovrebbe eseguire periodicamente esercizi ginnici di "allungamento";
- Chi invece assume a lungo una posizione seduta, dovrebbe ogni tanto sgranchire le gambe;
- Evitare la lunga esposizione al caldo;
- Evitare bagni con acqua troppo calda;
- Evitare di indossare calzature strette;
- Indossare calze elastiche;
- Dormire mantenendo una posizione dei piedi più alta rispetto alla testa;
- Mantenere un peso corporeo nella norma;
- Adottare una dieta ricca di Vitamina C e di fibre.

### *Esami*

- Doppler per diagnosticare l'insufficienza venosa
- Ecocolordoppler per diagnosticare il flusso venoso profondo
- Manovra di Trendelenburg per esaminare la gamba e il flusso sanguigno dal circolo superficiale a quello profondo;
- Pletismografia per verificare l'efficienza del sistema venoso
- Videocapillaroscopia per localizzare anche il più piccolo disturbo del sistema venoso
- Flebografia per diagnosticare una eventuale trombosi all'interno di un vaso sanguigno.

### *Rischi*

- Ereditarietà che compare spesso nell'ambito della famiglia affetta da questo disturbo
- Sesso le varici sono più frequenti nelle donne;
- Età che è direttamente collegata con l'incidenza della malattia
- Difetti del piede e della postura
- Utilizzo per almeno un periodo superiore a 5 anni di anticoncezionali orali
- Obesità che provoca una modifica del ritorno venoso;
- Stitichezza che ostacola il ritorno venoso
- Caldo che causa vasodilatazione;
- Attività occupazionali che prevedono il mantenimento della stazione eretta per tempi prolungati;
- Gravidanza a causa della variazioni ormonali.

## **Vene Varicose: Prevenzione e Rimedi Naturali**

### **d Andrea Vitali**

Le vene varicose colpiscono quasi una donna su 2 e i disturbi ad esse associati si manifestano con più intensità durante i periodi caldi dell'anno.

Pur trattandosi di una patologia prevalentemente ereditaria è possibile prevenire e contenere i disturbi legati al ristagno della circolazione venosa seguendo poche, semplici indicazioni riguardo a stile di vita e alimentazione.

Le terapie alternative e i rimedi fitoterapici offerti dalla natura costituiscono un ulteriore eccellente supporto in termini di prevenzione e cura dell'insufficienza venosa periferica.

#### Cosa sono e perché si manifestano

Le vene varicose sono la manifestazione di un'insufficienza venosa periferica. Si tratta di un disturbo che causa la perdita di tono della parete venosa, con rigonfiamento e andamento tortuoso delle stesse vene. Le vene varicose risultano visibili attraverso la pelle per via del volume dilatato e del colore bluastrò. Si manifestano soprattutto nelle gambe e in particolare a livello delle vene safene, le due grandi vene che percorrono la gamba e la coscia.

Le vene riportano il sangue dalla periferia al cuore. Al di sotto della zona cardiaca, specialmente dagli arti inferiori, il sangue deve risalire in senso opposto alla gravità e lo fa servendosi della muscolatura e grazie alla presenza all'interno delle vene di valvole che impediscono il reflusso in direzione contraria.

Può succedere che le valvole non svolgano il proprio dovere accuratamente o non siano del tutto presenti. A questo punto si formano dei grossi ristagni di sangue che tendono a dilatare la vena.

Le vene varicose possono essere genetiche su base ereditaria oppure comparire in seguito ad uno stile di vita errato.

#### Fattori scatenanti

- **Obesità:** a causa della pressione addominale e il conseguente carico di lavoro per le valvole.
- **Eccessiva sedentarietà** o l'abitudine a stare troppo tempo in piedi: entrambe favoriscono la stasi ematica facendo venire meno l'azione di pompaggio dei muscoli.
- **Alcol, caffeina e fumo:** vengono indicati come fattore primario scatenante di insufficienza venosa periferica.
- **Stitichezza:** intossicando il sangue porta alla sclerotizzazione delle vene.
- **Uso della pillola anticoncezionale:** può facilitare la comparsa di questo problema.
- Anche la gravidanza spesso porta con sé la comparsa di vene varicose, sia per l'aumento fisiologico del peso corporeo, sia come conseguenza dei cambiamenti ormonali che la accompagnano.

#### Sintomi

Il primo sintomo è il senso di pesantezza alle gambe con sensazioni più o meno diffuse di calore e dolore, crampi notturni ed edemi alle caviglie, ritenzione idrica e prurito. Successivamente si possono manifestare le varici, tratti di vene che assumono andamento tortuoso che possono diventare dolorose. Quando il quadro di insufficienza venosa periferica diventa cronico possono comparire macchie scure e diffuse sulle gambe, spesso accompagnate da flebiti e tromboflebiti.

Caso a parte sono le emorroidi che pur essendo vene varicose hanno come sede il retto.

#### Prevenzione alimentare

La prevenzione si rivela l'alleato più affidabile contro l'insorgenza o le complicazioni dell'insufficienza venosa periferica. Di base un'alimentazione naturale ricca di verdura, frutta, legumi, cereali integrali insieme all'adozione di uno stile di vita salutare costituisce la migliore prevenzione dei problemi venosi.

Alcuni alimenti sono particolarmente indicati per aumentare l'integrità delle pareti venose, in primo luogo le bacche ricche di flavonoidi (da cui dipende il tipico colore rosso-violaceo): ciliegie, frutti di bosco, mirtilli neri, more, ribes nero. I bioflavonoidi sono importanti proprio per la capacità di aumentare la resistenza dei vasi, contrastare la permeabilità capillare e le reazioni infiammatorie a

danno del tessuto connettivo. Per tutte queste ragioni i frutti freschi ma anche i loro succhi spremuti a freddo (non i succhi di frutta industriali, che del frutto originario hanno solo un vago ricordo..) risultano particolarmente utili sia per prevenire che per curare eventuali vene varicose già formate.

Un'altra fonte ricca di flavonoidi è il grano saraceno, soprattutto i suoi germogli.

Altri alimenti altamente indicati sono quelli che alimentano la sintesi di fibrina, sostanza che regola la coagulazione, in carenza della quale aumenta il rischio di tromboflebiti e di ulteriori complicazioni. Si tratta di: peperoncino, aglio, cipolla e zenzero. Tra i frutti è consigliato il consumo di ananas fresco (per quello sciroppato vale il discorso fatto sui succhi di frutta)

Un alimento specifico straordinario per la cura del fegato, dell'intestino e delle problematiche circolatorie venose è il miso, fermentato a base di soia e cereali tipico della macrobiotica.

In presenza di problemi di circolazione occorre ridurre i consumi di solanacee (pomodoro, melanzana, peperone e patate) e dei grassi saturi di origine animale (carni rosse in particolare e latticini) a favore di semi oleosi e olii spremuti a freddo (extravergine di oliva, canapa e lino).

Da contenere il consumo di zuccheri e farine raffinati.

#### *Esercizio fisico e suggerimenti pratici*

Camminare, andare in bicicletta, fare jogging sono attività che possono portare grande giovamento a problemi di stasi venosa: la contrazione dei muscoli del polpaccio favorisce la mobilitazione del sangue accumulato nel circolo; la stessa respirazione, profonda e accelerata al tempo stesso, facilita il ritorno del sangue al cuore grazie al movimento del diaframma.

Ci sono poi piccoli ma utilissimi accorgimenti da adottare: dormire con i piedi un po' sollevati, non mettere scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi, camminare con le gambe immerse nell'acqua fino al ginocchio, sgranchire spesso le gambe se si lavora da seduti o se si fanno lunghi viaggi, alzarsi spesso sulle punte se si lavora in piedi, evitare calze, pantaloni o gambaletti troppo stretti, evitare di prendere troppo sole al mare.

La riflessologia plantare del piede è molto indicata come disciplina complementare in presenza di problemi di circolazione venosa: dalla pianta del piede si stimolano le aree riflesse di organi e funzioni metaboliche andando a dinamizzare le situazioni di stasi e a drenare il gonfiore. Cicli di 4 sedute nell'arco di un mese, da ripetersi ogni 2-3 mesi, possono dare significativi benefici a chi soffre di vene varicose.

Anche l'idroterapia può essere utilizzata come disciplina complementare nel trattamento dei sintomi associati alla stasi venosa e alle vene varicose. Il suo effetto dovuto principalmente alla differenza tra temperatura dell'acqua e temperatura corporea. È consigliata durante la stagione calda, ovvero quando più sono presenti i sintomi. Le applicazioni devono essere tassativamente di acqua fredda, che, applicata frequentemente tramite pediluvii oppure sulle gambe con la doccia, favorisce la vasocostrizione e il ripristino della tonicità venosa. In questo modo diminuiscono i ristagni venosi e viene favorito il ritorno del sangue verso il centro del sistema circolatorio.

Durante la giornata, specialmente se si ha la fortuna di trascorrere dei periodi di riposo vicino al mare, saranno molto indicate passeggiate nell'acqua lungo la riva, in questo caso si sommeranno i vantaggi del movimento e della differente temperatura dell'acqua.

In campo erboristico la Fitoterapia è in grado di offrire diverse possibilità per migliorare i problemi di circolazione venosa. Le piante più utilizzate sono: Centella, Rusco, Ippocastano, Ginkgo Biloba, Acerola, Biancospino e Vite Rossa. Pur con lievi sfumature nell'approccio terapeutico si tratta di piante che agiscono contemporaneamente sull'infiammazione, che spesso accompagna i problemi di circolazione venosa, e sulla tonicità delle pareti venose. Inoltre svolgono azione antiedemigena, alleviando la sensazione di gonfiore alle gambe dovuta all'accumulo di liquidi. Vediamo di seguito i più efficaci rimedi fitoterapici per le vene varicose.

#### *Rimedi naturali*

- Macerato Glicerinato (MG) di Ippocastano: il gemmoderivato di *Aesculus Hippocastanum* è il rimedio elettivo della fitoterapia per la stasi e per la congestione venosa, disturbi derivati da una cattiva circolazione sanguigna. È un ottimo flebotonico generale, utilissimo in caso di dolore alle gambe, fragilità capillare, gonfiore, vene varicose ed emorroidi. Favorisce

l'aumento del tono venoso, contribuendo al restringimento delle varici dilatate e tortuose. Può migliorare la microcircolazione, oltre ad avere proprietà antiemorragiche e antinfiammatorie, e svolge un'azione riparatrice in edemi ed ematomi. Combatte la ritenzione idrica di sodio e cloruri, stimolando la diuresi. Indicato anche nella congestione del plesso emorroidario con miglioramento della sintomatologia ad essa correlata: bruciore, prurito, dolore. Il gemmoderivato di ippocastano è un rimedio molto maneggevole e privo di controindicazioni.

- Macerato Glicerinato (MG) di Castagno: il gemmoderivato di Castanea Vesca è particolarmente attivo come drenante linfatico in caso di edemi associati ad eccessiva permeabilità vascolare, specie a carico degli arti inferiori. Situazione spesso peggiorata in prossimità del ciclo mestruale, con il caldo umido e favorita dallo stare molto in piedi. Indicato anche come trattamento complementare al massaggio linfodrenante.
- Tintura Madre (TM) di Rusco: la tintura madre di Ruscus Aculeatus è indicata in caso di insufficienza venosa, edema, stasi linfatica eccessiva permeabilità dei vasi: problemi che si manifestano con sensazione di gambe pesanti, dolenti e gonfie. Anche il rusco, come l'ippocastano è molto efficace sulle emorroidi. Le saponine presenti nella TM (ruscogenine) possono dare irritazione gastrica e renale, per questo motivo la TM di Rusco può essere molto utile in terapie d'urto ma non va utilizzata in modo prolungato come ad esempio un gemmoderivato.
- Macerato Glicerinato (MG) di Sorbo: il gemmoderivato di Sorbus Domestica è un tonificante delle pareti dei vasi venosi, in particolar modo di quelli degli arti inferiori.

## **Rimedi**

**di Alessandra De Angelis**

Le vene varicose possono essere trattate in vari modi, come abbiamo visto, ma è anche possibile praticare alcuni accorgimenti fai da te per la loro cura. Non stiamo parlando di rimedi da stregoni, ma di pratiche molto più semplici, che giovino alla salute delle gambe.

La prevenzione è di per sé il primo rimedio fai da te per contrastare le varici, basato su uno stile di vita controllato ed equilibrato, caratterizzato da attività fisica costante ma leggera, una dieta sana ed equilibrata. L'obesità infatti è uno dei primi fattori fisici alla base del rischio di vene varicose. Per evitare l'insorgere delle vene varicose ad esempio è importante limitare l'esposizione al sole a brevi periodi e nelle ore meno calde, perché il calore ha un effetto dilatatore sulle vene. Anche fumo ed alcol sono vizi che contribuiscono ad aumentare il rischio che questo problema insorga.

Ma veniamo ora ai rimedi naturali veri e propri, aldilà di quello che è l'aspetto preventivo.

### *Aloe vera: un'arma naturale contro le vene varicose*

La prima arma che la natura ci offre contro le vene varicose è l'aloe vera: potete comprare dei prodotti in erboristeria ossia dei gel a base di estratto di questa pianta oppure fare un composto in casa. Basta prendere delle foglie, togliere la parte esterna ed estrarre la sostanza trasparente e gelatinosa che si trova all'interno. Lasciatela raffreddare in freezer per circa mezz'ora. Applicatela sulle gambe e lasciate agire per altri 30 minuti, passato il tempo richiesto risciacquare.

### *Bagno di cipresso*

Il cipresso è una pianta dalle proprietà cardiovascolari. E' utile quindi immergersi almeno una volta a settimana in una vasca riempita con acqua tiepida nella quale sarà versato un decotto a base di cipresso. Restare in ammollo per almeno un quarto d'ora. Una volta uscite dalla vasca il corpo va massaggiato con una crema lenitiva alla calendula (insistendo proprio sulle gambe).

Impacchi naturali per combattere le vene varicose

Se non si dispone di una vasca per il bagno si possono preparare degli impacchi da applicare sulle gambe massaggiando. Oltre al cipresso si può usare il limone. Basta preparare una miscela mescolando un litro di acqua e venti gocce di olio essenziale di limone. Immergeteci una garza e poi passatela sulla vene varicose, lasciandola agire per venti minuti. Questo rimedio è molto utile anche per la cura delle gambe gonfie.

#### Tisane per combattere le vene varicose

E veniamo ora ad un rimedio naturale che non prevede l'applicazione diretta sulle gambe: le tisane. Tutto il corpo ne trae beneficio: particolarmente indicata per le varici è la tisana a base di vite rossa, in grado di rafforzare le pareti dei vasi sanguigni. In alternativa si possono bere tisane al Biancospino (che aiuta la circolazione e regolarizza la pressione sanguigna). Anche le foglie di Ginko e la radice di Frassino spinoso sono riconosciuti come audiuvanti per migliorare la circolazione delle gambe. Per variare potete anche usare capsico o lo zenzero.

Anche l'Ippocastano ha un'azione protettiva e decongestionante.

#### Combattere le vene varicose a tavola

Abbiamo già detto che una dieta sana è alla base della prevenzione delle vene varicose (che possono essere anche conseguenza di problemi di obesità). Ci sono comunque anche alimenti specifici che aiutano a migliorare la circolazione del sangue e quindi a prevenire il problema specifico e a combatterlo. Tra questi ad esempio c'è il grano saraceno. Sono consigliabili integratori alimentari contenenti vitamina B).

### **Sconfiggere le vene varicose una volta per tutte coi rimedi naturali**

Il problema delle vene varicose al giorno d'oggi è sempre più comune, pensate circa il 20 % delle persone presenta questo disturbo e la percentuale è in crescita. Ovviamente vi chiederete perchè? Le cause sono molteplici, prima fra tutte un lavoro stressante che ci costringe stare in piedi per molto tempo, sforzando eccessivamente i vasi sanguigni situati negli arti inferiori e ma anche una cattiva postura incrementa notevolmente il rischio di vene varicose.

#### Quali sono le cause?

Prima fra tutte le cause è l'eccessivo affaticamento degli arti inferiori aggravato nei soggetti che manifestano anche problemi di ipertensione, ma come mai i vasi sanguigni delle nostre gambe non funzionano come dovrebbero? Sconfiggere le vene varicose una volta per tutte coi rimedi naturali

Un elemento che gioca un ruolo chiave è il fattore genetico che purtroppo non possiamo controllare, la fragilità dei vasi sanguigni è una caratteristica molto comune e proprio per questo dovremmo tutte affidarci a delle efficaci precauzioni. Eliminati i fattori congeniti, tra le cause più importanti annoveriamo anche l'obesità, l'età e il sesso, le donne infatti manifestano questo disturbo più frequentemente rispetto agli uomini.

Addirittura lo stress e ovviamente una cattiva alimentazione possono danneggiare la fragile condizione delle nostre vene compromettendone il flusso e aumentando il rischio di antiestetici edemi sulla nostra pelle.

#### Perchè compare il problema?

I motivi per cui compaiono le vene varicose sul nostro corpo sono assai numerose, ma essenzialmente portano tutte allo stesso risultato: il sistema venoso degli arti inferiori non è in grado di sostenere il grosso affluire di sangue, le valvole che ne limitano il flusso si deteriorano, sale la pressione venosa e chi ne risente per primo se non i piccoli più piccoli e fragili vasi sanguigni?

Tutto questo comporta un ristagno di sangue e linfa nei tessuti esterni alla vena, facendo entrare in funzione i vasi linfatici che ne alleviano gli effetti, cercando di drenare il liquido fuoriuscito, ma non sempre ci riescono. Ecco dunque che appaiono i primi edemi dovuti alle vene varicose, che possono aggravarsi se non vengono curate repentinamente.

#### Rimedi naturali contro le vene varicose

Come far svanire i terribili edemi dovuti alle vene varicose? I rimedi sono tanti quasi quanto le cause scatenanti del problema, qui di seguito vedremo alcuni tra i più sorprendenti rimedi naturali, per risolvere il disturbo grazie all'appoggio di madre natura.

La prima soluzione in assoluto è un notevole cambio delle nostre abitudini, è difficile curare le vene varicose se sono solo un sintomo di un disturbo ben più grave come l'obesità, mangiare sano è la prima regola in assoluto per qualunque intervento terapeutico, facile e veloce, basta solo un po' di costanza e vedrete i risultati non solo sulle vostre gambe, ma tutto il vostro corpo si sentirà subito meglio.

Alcuni alimenti poi sono particolarmente indicati per prevenire e curare, se ormai è troppo tardi, gli effetti della varicosi, mirtilli, ciliegie e more e ribes sono ricchi di flavonoidi, elementi indispensabili per incrementare la resistenza dei vasi sanguigni, la loro elasticità e riducendo notevolmente il rischio infiammazioni. Sconfiggere le vene varicose una volta per tutte coi rimedi naturali

Poi c'è il macerato glicerinato di Castagno, solitamente reperibile in erboristeria, ottimo drenante, indispensabile per lenire le dimensioni degli edemi e nella maggior parte dei casi ad eliminarli completamente.

Nei casi di insufficienza linfatica la tintura madre di rusco ha effetti davvero miracolosi, sorprendente anche contro i dolori alle gambe e i problemi dovuti ai piedi gonfi, acquistatelo dall'erborista o in farmacia e vedrete che non ve ne pentirete.

In fine anche gli impacchi possono dare risultati inaspettatamente positivi, imbevete delle garze di olio essenziale al limone, può andare bene anche del succo di limone miscelato con mezzo bicchiere d'acqua e tamponate la zona affetta dagli edemi. Un buon massaggio fermo ma delicato è l'ideale per migliorare l'assorbimento del preparato.

Ripetete l'operazione tre volte a settimana e in un mese dovreste già avere i primi risultati.

### **Come curare capillari fragili e vene varicose con rimedi naturali di Annabella D'Argento**

Circa il 72% delle donne soffre di problemi legati alla circolazione delle gambe: pesantezza, vene varicose, capillari fragili. Ecco alcuni consigli per migliorare la circolazione grazie a rimedi naturali:

La comparsa dei capillari è dovuta ad un ristagno del sangue negli arti inferiori che provoca un sovraccarico dei vasi che, sotto la pressione sanguigna, cedono e si dilatano, diventando visibili.

Tra le cause della fragilità venosa ci sono:

- deficit nutrizionali
- alterazioni ormonali (gravidanza, mestruazioni)
- abitudini scorrette (inattività fisica, eccessiva esposizione al sole, sovrappeso, stress)
- stitichezza (il ristagno delle feci provoca una compressione della massa intestinale sulle vene ostacolando il ritorno venoso del sangue che risale verso il cuore)
- cause di carattere patologico (ipersurrenalismo, sindrome di Ehlers-Danlos, sindrome di Marfan, malattie di Cushing)

#### *Come migliorare la circolazione con rimedi naturali? Ecco alcuni utili consigli:*

Consumare cibi ricchi di vitamine B, C, E, rame, zinco, magnesio e selenio

Per la fragilità venosa serve la vitamina C contenuta nei frutti di bosco, nelle prugne viola, nel tè verde, nei limoni.

Essenziali per il miglioramento della circolazione gli omega3 contenuti nel pesce e nelle noci

Un aiuto proviene dalle piante (fitoterapia):

- cipresso per l'insufficienza venosa
- vite rossa per combattere la fragilità venosa
- mirtillo (tonificante)
- centella (stimola la produzione di collagene)



Per contrastare gli inestetismi delle gambe è consigliata una regolare attività fisica perché aumenta la portata del flusso circolatorio di tutto il corpo.

Tra le attività più indicate:

- l'acquagym
- bicicletta
- danza
- lunghe passeggiate
- tra gli attrezzi preferire il tappetino elastico

E' importante adottare alcune regole quotidiane come:

- Non usare abiti troppo stretti e fascianti
- Evitare di restare in piedi troppo a lungo
- Evitare la ceretta a caldo
- Non fumare
- Non bere alcolici
- Prima di dormire fare una doccia alternando getti caldi a freddi e tenere poi, le gambe sollevate per alcuni minuti

PERDERE PESO



## **I segreti per perdere peso in modo bilanciato diet-balance1**

Perdere peso è una missione che molte persone considerano impossibile, invece basta conoscere e mettere in pratica dei semplici segreti per ottenere un dimagrimento bilanciato e corretto.

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella cura della nostra salute alimentare. Spesso le condizioni di sovrappeso possono aumentare il rischio di contrarre malattie importanti, come il diabete, il colesterolo, i problemi legati al funzionamento del cuore ecc.

A volte i chili di troppo non ci fanno sentire ad agio con noi stessi, creando un forte imbarazzo in determinate situazioni, ad esempio a lavoro, durante una cena con vecchi amici ecc. Per dimagrire in modo corretto è importante diffidare delle diete veloci che promettono dimagrimenti semplici, perché possono arrecare gravi danni al nostro organismo. È, invece, necessario armarsi di pazienza e buona volontà e seguire un'alimentazione bilanciata.

L'attività fisica è un ottimo alleato per cercare di raggiungere il peso ideale, perché permette di bruciare una parte delle calorie assunte con il cibo, tonificare il corpo e allenare cuore e muscoli. Non è necessario iscriversi in una palestra o seguire lezioni guidate da personal trainer, basta semplicemente una camminata di almeno trenta minuti a passo svelto nel parco, oppure praticare degli esercizi di ginnastica a corpo libero in casa, come addominali, sollevamento di piccoli pesi ecc.

### *Consigli utili da mettere in pratica!*

Come abbiamo già detto per raggiungere un dimagrimento bilanciato è fondamentale armarsi di dedizione, pazienza, forza di volontà e soprattutto costanza. Di seguito sono illustrati alcuni consigli utili che vi permetteranno di perdere i chili di troppo in modo corretto.

- Fare cinque pasti il giorno, composti da prima colazione, snack a metà mattinata, pranzo, snack pomeridiano e cena. È importante non saltare mai la prima colazione perché serve a fornire al corpo l'energia necessaria per iniziare la giornata.
- Masticare lentamente i cibi per favorirne la digestione.
- Variare il consumo dei cibi.
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua naturale il giorno. È possibile anche bere tè o tisane che aiutano a depurare e idratare il corpo.
- Consumare cinque porzioni di frutta e verdura il giorno.
- Moderare le porzioni delle pietanze e i condimenti. È possibile utilizzare un cucchiaino di olio ad ogni pasto.
- Cuocere i cibi con sistemi di cottura leggeri come la piastra.
- Mangiare i legumi cinque volte la settimana.
- Consumare gli affettati e i latticini con moderazione, al massimo due volte la settimana.
- Evitare gli alcolici e le bevande gassate o ricche di zuccheri.

## BAGNOSCHIUMA E DEODORANTI



## **Come farsi il bagnoschiuma con ingredienti naturali di Maura Lugano**

Ci sono molte ricette per prepararsi in casa il necessario per fare un bel bagno rilassante, si possono realizzare bagnischiuma e preparati golosi e profumati da far sciogliere nell'acqua del bagno, i risultati vi stupiranno veramente.

Iniziamo con la ricetta per preparare un classico bagnoschiuma al miele, che ha ottime proprietà emollienti e idratanti, infatti al termine del bagno la vostra pelle sembrerà seta e il vostro umore sarà di molto addolcito. Ecco l'occorrente:

- 1 tazza di olio di mandorle dolci (oppure, se si preferisce, di olio di oliva o di sesamo)
- 1/2 tazza di miele
- 1/2 tazza di sapone liquido neutro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (in erboristeria o al supermercato)

Come preparare il bagnoschiuma al miele. Occorre mettere tutti gli ingredienti dentro a una terrina di medie dimensioni, mescolarli a lungo per amalgamarli bene. Successivamente si trasferisce tutto dentro a un contenitore di plastica riciclato, pulito e dotato di un tappo per chiudere bene. Ogni volta che lo si usa è opportuno scuotere per rimescolare di nuovo gli ingredienti, poi se ne mette una noce sotto l'acqua corrente. Il quantitativo preparato può bastare per almeno quattro abbondanti bagni rilassanti.

Un'altra ricetta ci insegna, invece, a realizzare un bagnoschiuma solido dall'aroma goloso da mettere direttamente nell'acqua della vasca da bagno. L'amido di frumento dona morbidezza alla pelle. Le spezie, danno il profumo invitante. Gli ingredienti necessari sono:

- 2 tazze colme di latte in polvere
- 1/4 di tazza di scaglie di sapone neutro (in erboristeria)
- 2 cucchiaini di amido di frumento o di mais (al supermercato o in drogheria)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere o altra spezia in polvere oppure cacao in polvere

Come preparare il bagnoschiuma solido alla cannella. Far fondere le scaglie di sapone in un pentolino a bagnomaria e una volta intiepidite, aggiungere tutti gli ingredienti amalgamando bene. Poi si trasferisce il composto in una vaschetta di plastica o di vetro di cui prenderà la forma, e dentro la quale va conservato ed estratto facilmente (quindi no ai bordi alti!). Il preparato si utilizza staccandone un pezzetto e sbriciolandolo nell'acqua del bagno oppure sfregato sul corpo asciutto, i suoi ingredienti avranno un effetto esfoliante e ammorbidente che non ci si aspetta.

Poi ci sono le bath ball, facili da preparare, hanno un effetto effervescente che le fa "frizzare" nell'acqua, e rendono la pelle morbida e setosa. La ballistica può essere arricchita da olii essenziali della profumazione preferita o piccoli glitter iridescenti (li trovate nelle profumerie) che faranno scintillare la pelle, quindi ideali prima di una serata speciale. Le bath ball si gettano nella vasca piena d'acqua calda e sprigionano le bollicine! Questi gli ingredienti per circa 20 palline effervescenti (dipende dalle misure):

- 3 cucchiaini di burro di cacao
- 5 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 2 e mezzo di acido citrico (in drogheria o in un negozio di erboristeria ben fornito)
- 10 gocce di olio essenziale preferito e a seconda dell'effetto che si vuole ottenere
- 1 cucchiaio di amido di mais o di frumento (al supermercato e in drogheria)

Come prepari le bath ball frizzanti. Fare fondere a bagnomaria il burro di cacao e lasciare raffreddare lontano dal fuoco finché diventa tiepido. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare finché non diventa omogeneo. Attenzione che le parti liquide non siano in eccesso, altrimenti l'effervescenza inizia in cucina anziché in bagno. Si può dare la forma di palline oppure versare

nelle vaschette per il ghiaccio, coprendo sempre con la pellicola trasparente per alimenti. Fare dei fori con uno spillo per far asciugare le palline e raffreddare nel freezer per un quarto d'ora. Poi si mette su di una griglia a temperatura ambiente a rapprendere in un luogo molto asciutto e ventilato (in estate è perfetto) per 10 giorni circa. Si conserva nella carta stagnola.

### **Come realizzare un bagnoschiuma di Tiziana Assogna**

Ami il fai da te e i prodotti artigianali e personalizzati? Puoi usare ingegno e fantasia per creare un detergente per il corpo profumato, piacevole e soprattutto poco aggressivo. Questa base lavante è il risultato di un semplice procedimento, che prevede l'uso di ingredienti naturali e delicati. Per sapere come realizzare un bagnoschiuma fai da te ti basta seguire i passi di questa guida.

Occorrono:

Saponette, olio di jojoba, olio di mandorle dolci, olio essenziale di iris, colorante alimentare, acqua sapone liquido, olio d'oliva e di mandorle, miele, olio essenziale di mandarino, colorante alimentare Sapone, amido di mais, zenzero, latte in polvere, olio essenziale di vaniglia, colorante alimentare Pentole, ciotole, coltello o grattugia, mixer a immersione, spatola, cucchiaino di legno, flaconi

- 1 Come realizzare un bagnoschiuma fai da te Prendi due saponette vegetali da 100 gr e riducile in piccoli pezzi utilizzando una grattugia o un coltello. Versa un litro d'acqua naturale in una capiente pentola e poni il contenitore sul fornello a fuoco medio. Appena il liquido diventa caldo, aggiungi il trito di sapone vegetale, mescola accuratamente con una spatola di legno e fai sciogliere il tutto a fiamma bassissima. Quando la soluzione di acqua e sapone si è ben amalgamata, incorpora 4 cucchiaini abbondanti di olio di jojoba, rimesta energicamente e continuando a mescolare lascia sul fuoco per altri 3 minuti. Passato il tempo necessario, togli la pentola dal fornello e aggiungi un cucchiaino di olio di mandorle dolci, 10 gocce di colorante alimentare giallo e 10 ml di olio essenziale puro di iris. Mescola bene con il mixer a immersione, dopodiché fai raffreddare il composto ottenuto. Infine versa il prezioso bagnoschiuma fai da te in due flaconi da 500 ml.

Puoi sostituire gli oli essenziali con gli estratti profumati preferiti.

- 2 Quando hai poco tempo, puoi realizzare un bagnoschiuma fai da te con una ricetta ancor più semplice e veloce. In tal caso, devi usare il sapone liquido al posto della saponetta solida e seguire un procedimento leggermente diverso. Metti in una grossa ciotola 125 ml di sapone liquido neutro, aggiungi 125 ml di olio extravergine d'oliva biologico, 125 ml di olio di mandorle dolci e 125 gr di miele millefiori. Mescola lungamente il tutto, fino ad avere un composto liscio e morbido. Incorpora 5 gocce di olio essenziale puro di mandarino e qualche goccia di colorante alimentare arancione. Mescola per bene, lascia raffreddare e versa il bagnoschiuma fai da te in un flacone pulito da 500 ml.
- 3 Come realizzare un bagnoschiuma fai da te Vuoi stupire il resto della famiglia preparando un insolito bagnoschiuma solido? Fai così, prendi un pezzo di sapone neutro da 65 gr, tritalo grossolanamente con un coltello e mettilo a sciogliere a bagnomaria in un pentolino con tre dita d'acqua posto sul fornello. Mescola con un cucchiaino di legno fino ad avere un composto cremoso, dopodiché aggiungi gradualmente un cucchiaino di amido di mais, mezzo cucchiaino di zenzero in polvere e 250 gr di latte in polvere

Fai amalgamare bene tutti gli ingredienti e unisci 3 gocce di colorante alimentare azzurro e 5 gocce di olio essenziale puro di vaniglia. Dai un'ultima mescolata, versa il composto di bagnoschiuma fai da te in un vivace contenitore rettangolare dai bordi bassi e ponilo nella stanza da bagno. Al momento dell'uso, basterà prelevare con le dita un po' di questo speciale prodotto, sbriciolarlo grossolanamente e metterlo nell'acqua. Un piacevole bagno, profumato e rilassante è assicurato!

## **Bagnoschiuma di Giorgio Sanna**

Dopo una giornata di lavoro niente di più bello di una calda doccia rilassante. Se poi usiamo un bagnoschiuma fai da te, nutriente, emolliente e profumato, l'appuntamento con la doccia diventerà un momento davvero speciale.

Esistono tante ricette per creare in casa bagnoschiuma. Per realizzarlo possiamo seguire procedimenti più o meno semplici.

Uno dei meno complicati si crea con 50 grammi di sapone vegetale in scaglie, 250 grammi di acqua, un olio essenziale a scelta ed un colorante alimentare a scelta (facoltativo) e olio di mandorle dolci. Per crearlo basterà unire 30 gocce di olio essenziale ai 250 grammi di acqua. Mischieremo per bene e uniremo 20 gocce di mandorle dolci. Successivamente aggiungeremo il sapone grattuggiandolo e lo faremo sciogliere a bagnomaria. Infine ingloberemo il colorante alimentare, cosa non necessaria, per ottenere il colore desiderato.

La versione semplificata, ottima per chi ha la pelle delicata e soffre di dermatite, consiste nello sciogliere 300 grammi di sapone neutro in 220 grammi di acqua e nell'unirci qualche goccia di olio di mandorla o di karitè. In questo modo, sostituendo se volete all'olio di mandorla la glicerina, potrete creare un ottimo sapone per le mani. Con questo rimedio il risparmio è garantito, e basta mani rosse e irritate!!

Un'altra ricetta carina è quella per creare un bagnoschiuma emolliente al miele.

Gli ingredienti necessari saranno una tazza di olio di mandorle, o per risparmiare olio di oliva o di sesamo, mezza tazza di miele, mezza tazza di sapone neutro liquido (oppure potrete sciogliere una saponetta di sapone vegetale fino ad ottenere la stessa quantità), 1 cucchiaino di estratto di vaniglia. Per ottenere il vostro bagnoschiuma occorre semplicemente mischiare tutti gli ingredienti, facendoli sciogliere in una terrina e amangamandoli bene.

Il risultato del nostro lavoro va sempre conservato in un contenitore di vetro o di plastica con tappo.

Per creare un bagnoschiuma dolce e profumato da mettere direttamente nell'acqua della vasca, per un bagno goloso e rilassante, potremo seguire questo metodo.

Mettiamo in un pentolino tre cucchiaini belli pieni di sapone naturale grattuggiato. Una volta fatto sciogliere a bagnomaria è possibile aggiungiamo due bicchieri di latte in polvere, un cucchiaino di cannella in polvere, oppure cacao in polvere o un'altra spezia a scelta, e due cucchiaini di amido di mais. Mischiamo per bene e il gioco è fatto. Bisognerà mettere il composto ottenuto in un contenitore che gli dia la forma. Il risultato sarà quello di una saponetta solida, da cui tagliare un pezzettino da sciogliere nell'acqua della nostra vasca.

Ci sono poi persone che si lavano abitualmente usando solo la farina di grano saraceno o quella di avena. Queste farine sono ottime per il loro potere pulente, levigante ed esfoliante. Unirete al lavaggio l'azione dello scrub per una pelle davvero morbida e setosa. Con questo metodo inoltre non si inquina in alcun modo. Fate attenzione però a non usare altri tipi di farina, come ad esempio quella di frumento, che creerebbero un composto appiccicoso e difficile da togliere dalla pelle.

## **Bagnoschiuma vegetale idratante di Anonimo**

Come abbiamo già visto, utilizzare dei bagnoschiuma commerciali significa finanziare dolorosi esperimenti su animali, inquinare le acque e metterci addosso sostanze molto tossiche e dannose, che provocano, fra le altre cose, dermatiti e allergie. Potete verificarlo voi stessi, controllando gli ingredienti del vostro bagnoschiuma preferito sul biodizionario. Ma niente paura: come sempre, l'alternativa c'è. Consiste semplicemente nello scegliere con più attenzione. La scelta deve sempre andare verso i prodotti fai-da-te, quindi preferiamo i saponi fatti in casa, facendo attenzione che

contengano solo olio di oliva o altri olii vegetali di qualità (evitiamo, quindi, l'olio di palma), per cui nessun prodotto chimico e nessun prodotto di origine animale. Una volta identificato il produttore casalingo di saponi, riforniamoci da lui, in questo modo, oltretutto, avremo una scelta infinita di aromi (io, ad esempio, ne ho preso uno al cioccolato e cocco da leccarsi i baffi) e usiamo la saponetta al posto del bagnoschiuma. Ma se, come me, non amate lavarvi con una saponetta, niente paura: rendiamo la nostra saponetta naturale un profumato bagnoschiuma! Tagliamo a scaglie 300g di sapone, mettiamo in un pentolino, aggiungiamo qualche goccia di olio di mandorle o di karité e, lentamente, ca. 220g d'acqua; se il sapone fosse neutro, potremmo aggiungere qualche goccia di un olio essenziale a scelta. Giriamo spesso e spegniamo quando il sapone si è sciolto; una volta raffreddato, lo mettiamo nel nostro contenitore (magari di vetro). Questo bagnoschiuma è naturalissimo, sicuro e molto molto idratante. Naturalmente non tutti i saponi si sciolgono con la stessa quantità d'acqua, per cui la dose è indicativa, ma dobbiamo regolarci noi. Con questo stesso sistema (sarebbe meglio usare la glicerina vegetale al posto dell'olio di mandorle, ma non è necessario) possiamo fare anche il sapone per le mani. Questo bagnoschiuma tende col tempo a tornare denso (non solido), quindi ci conviene sempre farne una dose non esagerata. Se non avete trovato un produttore casalingo di saponi di qualità non temete: nei negozi di alimentazione naturale e nelle erboristerie troverete a buon prezzo dei saponi vegetali non testati su animali, da usare in alternativa. L'unica cosa da notare deve essere l'assenza di qualsiasi prodotto chimico, perché, anche se non pericoloso o tossico, farà tornare solido il sapone una volta raffreddato (es. le saponette I Provenzali, pur avendo un buon INCI, contengono il Tetrasodium Editone, sostanza assolutamente innocua, ma poco adatta a questa operazione), mentre non crea problemi la glicerina vegetale.

### **Deodoranti per il corpo di Monica Jay**

Vi parlo dei deodoranti per la persona perché in commercio si trovano prodotti eccessivamente aggressivi che spesso "rovinano" la pelle peggiorando il problema dei cattivi odori. Molti di voi sicuramente si sono accorti che, a lungo andare, il proprio deodorante sembra perdere efficacia e occorre cambiare tipo o marca. Salvo poi ricominciare daccapo e magari ritornando al vecchio tipo. In realtà è la nostra pelle che, aggredita da determinati elementi chimici, reagisce anch'essa chimicamente con una sorta di "rigetto". Inoltre molti deodoranti in commercio contengono alluminio ed è stato provato che l'uso di tali prodotti unito alla depilazione ascellare provoca tumori al seno.

Impariamo quindi ad utilizzare prodotti naturali anche per piedi e ascelle in modo da non sovraccaricare il nostro corpo con prodotti di sintesi.

#### *Deodorante in stick*

- 1 parte di bicarbonato
- 3 parti di amido di mais
- 2 parti di alcool alimentare
- 2 parti d'acqua distillata
- 8 parti di cera d'api

Per prima cosa bisogna far sciogliere la cera d'api a bagnomaria e successivamente si va ad unire gli altri ingredienti mescolando. In fine si versa il tutto in uno stampo adatto, ad esempio, uno stampo piccolo per budini. Se invece state cercando la tipica forma di deodorante in stick, basta versare il composto in un cilindro della carta igienica ben isolato all'interno con del nastro adesivo o con la pellicola.

#### *Deodorante talco-non-talco per i piedi*

- 125 gr di farina di mais



- 125 gr di bicarbonato di sodio
- 6 gocce di olio essenziale (i più indicati sono menta, eucalipto e timo)

Mescolare bene gli ingredienti in polvere e, sempre mescolando, aggiungere gli oli essenziali. In questo modo otterrete un talco-non-talco che non solo profumerà e rinfrescherà i vostri piedi, ma li terrà asciutti senza intasare i pori (come invece fa il talco normale).

#### *Deodorante per ascelle fresche e asciutte*

- 2 cucchiaini di amido di mais
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- 2 gocce di o.e. di salvia
- 2 gocce di o.e. di limone
- 2 gocce di o.e. di menta

Mescolare bene per evitare la formazione di grumi e per far sì che l'olio di salvia sia ben distribuito per tutta la polvere. Conservare in un vasetto di vetro. Questo deodorante in polvere si usa con un pennellone per profumare, disinfettare e rendere asciutte le ascelle. Infatti mais e bicarbonato assorbono il sudore e disinfettano la pelle, la salvia ne evita la ricomparsa, il limone profuma e la menta rinfresca.

#### *Deodorante alla Lavanda e Tea Tree oil*

- 100 ml di acqua distillata
- 4 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 8 gocce di olio essenziale di lavanda
- 8 gocce di olio essenziale di tea tree oil (o.e. di melaleuca)
- 2 gocce di olio essenziale di limone (opzionale, per la profumazione)

In un contenitore di vetro versare l'acqua e aggiungere il bicarbonato un po' alla volta fino a raggiungere la saturazione (fino a quando, cioè, seppur mescolando il bicarbonato non si scioglie più e rimane sul fondo). Lasciar riposare per circa mezzora scuotendo una volta ogni tanto. Travasare la soluzione in un flaconcino spray e aggiungere gli oli essenziali.

Questo deodorante va bene sia per le ascelle, sia per i piedi, l'importante è agitare bene prima dell'uso.

Il bicarbonato aiuta a prevenire cattivi odori ma non blocca la sudorazione, quindi se si ha una sudorazione abbondante è meglio utilizzarlo solo per far riposare le ascelle dai deodoranti aggressivi che si trovano normalmente in commercio.

#### *Piccoli rimedi antisudore*

Molte persone non sopportano i deodoranti in commercio (e come dargli torto visto che sono una miscela esplosiva di prodotti chimici), quindi se siete fra questi, ma non volete spignattare con i deodoranti naturali, allora è presto fatto:

- Soluzione 1 – tagliate a metà una patata cruda e passatela sotto le ascelle. Il sudore diminuirà senza emettere odori;
- Soluzione 2 – stessa cosa di prima ma con la polpa del limone: rinfresca e disinfetta la pelle;
- Soluzione 3 – acquistate una boccetta di tintura madre di salvia e con un batuffolo passatela sotto le ascelle: la salvia è il peggior nemico del sudore, dei batteri e del cattivo odore!
- Soluzione 4 – procuratevi un pezzo di allume di potassio, bagnatelo leggermente e usatelo come un comunissimo deodorante stick: il potassio disinfetta la pelle e uccide i germi che causano il cattivo odore.

**Deodorante corpo fai da te  
di Raffaella**

Uno dei prodotti di bellezza di cui quasi nessuno può a fare a meno è il deodorante.

Utilizzato da donne e uomini, tutti i giorni dell'anno, fondamentale nella stagione calda. In crema, roll-on e spray. I supermercati e le profumerie ne propongono di ogni tipo, profumazione e costo.

Io oggi vi propongo la mia ricetta naturale, ecologica, economica e fai da te.

Si tratta di un deodorante inodore e fresco, particolarmente adatto per le giornate calde, ma adattissimo anche a tutti i giorni dell'anno. Si prepara con il solito bicarbonato ed è pronto in 1 minuto!

Lo uso da qualche settimana: funziona molto bene, previene la formazione di odori e dura a lungo.

#### *Ingredienti*

- acqua
- bicarbonato
- spruzzino vuoto e ben pulito
- facoltativo: aggiungere qualche goccia di un olio essenziale con potere antibatterico

Mettere acqua e bicarbonato nello spruzzino e agitare bene. Il deodorante è pronto!

#### *Due note:*

le quantità degli ingredienti dipendono dalla dimensione del vostro spruzzino. Ricordarsi però, come riferimento generale, di sciogliere al massimo 48 g di bicarbonato in 500 ml d'acqua, altrimenti si ottura lo spruzzino. Per uno spruzzino di 100 ml mettere al max 9 grammi circa di bicarbonato.

essendo una soluzione acquosa e senza conservanti non si conserva a lungo: meglio preparare uno spruzzino da usare nel breve periodo.

### **Deodorante low-cost fai da te di Nina Beauty**

Dagli scaffali dei supermercati, delle profumerie e delle farmacie tanti anzi tantissimi deodoranti, un po' per tutti i gusti e per le diverse esigenze, ci strizzano continuamente l'occhio, vorrei proporvi un'alternativa valida -provata personalmente- efficace ed economica sul fronte del deodorante.

Bastano infatti pochi e semplici ingredienti per fare in casa un vero e proprio deodorante low-cost ed efficace anche sui tipi di sudorazione più forti e persistenti

Tutti gli ingredienti si trovano in qualunque supermercato ben fornito e sono due:

- bicarbonato di sodio
- amido (vanno bene sia amido di maizena sia amido di riso).

Per rendere il vostro deodorante profumato ed ancora più efficace potete aggiungere alcune gocce di olio essenziale di limone, tea tree, di salvia o di lavanda. Eccovi la ricetta per creare in casa e del tutto economico il vostro deodorante personalizzato:

Prendete un recipiente e versate quattro cucchiaini di bicarbonato di sodio e due cucchiaini di amido, (ricordate che la quantità di amido deve essere la metà di quella del bicarbonato!). Amalgamate il tutto con una forchetta o con un frullatore e in aggiunta versate nella polvere ottenuta qualche goccia di olio essenziale. Poi tornate ad amalgamare nuovamente il composto!

Un consiglio: potete unire limone e tea tree!

Per stendere la polvere deodorante ( da conservare in un recipiente che si può chiudere ermeticamente), potete utilizzare un piumino o direttamente le dita.

Ricordate: usate il deodorante sulla pelle pulita e asciutta e NON utilizzatelo in caso di irritazioni o arrossamenti!

## **Deodoranti naturali** **di Anita Richeldi**

Capita spesso che i deodoranti in commercio siano troppo aggressivi per le pelli delicate e sensibili agli agenti allergeni.

Ecco di seguito qualche alternativa naturale:

Rimedi Casalinghi - Strofinare con cura le zone ad alta sudorazione, come ascelle e piedi, con un panno imbevuto di acqua e bicarbonato.

Potete anche preparare una soluzione composta da acqua, bicarbonato e poche gocce di olio essenziale a scelta.

Erboristeria - Con pochi euro vi portate a casa l'Allume di Rocca o Allume di Potassio, una pietra che, bagnata con acqua e passata sotto alle ascelle, funge da deodorante naturale. I sali minerali che compongono questa pietra normalizzano la traspirazione ed eliminano i cattivi odori; facilitano inoltre la cicatrizzazione di piccole ferite o abrasioni causate, ad esempio, dalla rasatura.

## **Deodoranti di di Valentina Miranda**

Chi fra noi non ha mai pensato di ricorrere a un deodorante naturale, privo di quell'odore pungente tipico dei deodoranti sintetici e inoltre, sicuro per la nostra salute? I negozi biologici offrono diverse tipologie di formule, dagli unguenti a bastoncino agli spray per ambiente tuttavia, un prezzo decisamente eccessivo fa desistere anche il più intenzionato degli acquirenti, costringendolo a optare verso altre soluzioni più economiche.

Eppure non tutti sanno che la maggior parte di questi prodotti si può ricreare in casa: la loro realizzazione è semplice e veloce, basta procurarsi degli oli essenziali, del bicarbonato e dell'alcol per liquori a 95 gradi. Per facilitarvi nell'impresa vi proporremo delle ricette con cui potrete realizzare deodoranti di vario tipo, per la profumazione degli ambienti e del corpo.

**Deodorante per il corpo**

Ingredienti: acqua, bicarbonato, olio essenziale (opzionale), flacone spray da 250 ml.

In un bicchiere d'acqua mescolare un cucchiaino di bicarbonato e dell'acqua. Lasciare riposare per mezz'ora. In seguito, filtrare il liquido ottenuto, in modo tale da eliminare eventuali residui. Mettere in un flaconcino spray e conservare in frigorifero. A questa formula base è possibile aggiungere degli oli essenziali: fragranze fresche e agrumate come limone, arancio dolce, mandarino, petit grain, sono preferibili. Si adattano bene anche lavanda e vetiver.

**Deodorante per la casa/biancheria**

ingredienti: buccia di due arance o di un paio di mandarini, 15 gocce di olio essenziale di lavanda, 100 ml di alchol per liquori, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, acqua, flacone spray da un litro. Bollire le bucce in 500 ml d'acqua per cinque/dieci minuti, giusto il tempo che le sostanze odorose vengano rilasciate nell'acqua. Fare raffreddare e aggiungere l'alchol, il bicarbonato e l'olio essenziale. Agitare prima dell'uso.

**Deodorante anti-odori per bagno e cucina**

ingredienti: buccia di tre limoni o una manciata di foglie di menta, 15 gocce di olio essenziale di cedro, 15 gocce di olio essenziale di bergamotto o di eucalipto, 150 ml di alchol, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, acqua, flacone spray da 1 litro. Bollire le bucce o le foglie di menta in 500 ml d'acqua. Fare raffreddare e aggiungere l'alchol, il bicarbonato e l'olio essenziale. Nel caso vogliate realizzare un deodorante dalle proprietà disinfettanti, vi consigliamo di sostituire l'olio essenziale di bergamotto con quello di eucaliptus, dalle eccellenti proprietà antisettiche. Agitare prima dell'uso.

**Deodorante ambiente a bastoncini**

Ingredienti: 100 ml di alchol, 10 gocce di olio essenziale di ylang ylang, 35 di olio essenziale di

arancio dolce, 35 di olio essenziale di limone, bottiglietta in vetro da 100 ml, bastoncini di legno. Prendere la bottiglietta precedentemente pulita e versarvi l'alcol e gli oli essenziali, chiudere e conservare in un luogo buio, fresco e asciutto. Lasciare riposare per due settimane prima di procedere per l'utilizzo.

Deodorante camera da letto

**Ingredienti:** Una manciata di petali di rosa, sostituibili con delle rose essiccate oppure con 10 gocce di olio essenziale di rosa, 10 gocce di olio essenziale di quercia, 10 gocce di olio essenziale di verbena, 100 ml di alcol, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, acqua, flacone spray da un litro. Bollire i petali di rose ( nel caso della sostituzione con olio essenziale saltare questo passaggio), fare raffreddare e aggiungere rispettivamente l'alcol, il bicarbonato e gli oli essenziali. Agitare prima dell'uso.

Un'alternativa a questa ricetta prevede l'ebollizione di una manciata di fiori di lavanda, e l'utilizzo di 10 gocce di olio essenziale di gelsomino e di 10 gocce di olio essenziale di tea tree.

### **Come creare deodoranti personalizzati con ingredienti semplici.** **di Alessandra Mallarino**

I profumi ci colpiscono e entrano a far parte di noi, sedimentandosi nella memoria olfattiva; ne è una prova il fatto che quando si cammina per strada, se si avverte un particolare profumo, questo può evocare in noi sensazioni positive, negative o contrastanti, ma di fatto ci emoziona in qualche modo.

Proprio per questo motivo siamo attratti da profumi ed essenze varie, al punto da desiderarle sia per la nostra pelle sia per la nostra casa o luogo di lavoro.

I profumi non sono tutti uguali e alcuni possono provocare addirittura fastidio perché troppo intensi, ecco che allora vi è la possibilità di produrli da soli, in modo tale da ricavare ciò che davvero ci piace e ci fa stare bene, come ad esempio un buon deodorante fresco, naturale, delicato e perché no anche economico!

#### *Deodoranti per corpo e ambiente fai da te*

Deodorante per il corpo

Fare un deodorante per il corpo è facilissimo, ecco di seguito cosa serve:

**Ingredienti:** acqua, bicarbonato, olio essenziale (a vostra scelta per ciò che riguarda la profumazione), flacone spray da 250 ml.

Mescolare un cucchiaino di bicarbonato e dell'acqua all'interno di un contenitore di vetro, lasciate riposare per mezz'ora. Poi filtrate il liquido con l'impiego di un semplice colino, versate il tutto in un flaconcino spray e conservare in frigorifero, aggiungendo a vostra scelta l'olio essenziale che più vi piace, come ad esempio limone, arancio dolce, mandarino, lavanda o vetiver.

#### *Deodorante antiiodori per bagno e cucina*

Il bagno e la cucina sono due luoghi in cui entrare e sentire un buon profumo è davvero gradevole, ecco allora come procedere.

**Ingredienti:** buccia di tre limoni o 10 foglie di menta, 20 gocce di olio essenziale di bergamotto o di eucalipto, 150 ml di alcol, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, acqua, flacone spray da 1 litro.

Fate bollire le bucce o le foglie di menta in 500 ml d'acqua, dopo averle lasciate raffreddare andate ad aggiungere l'alcol, il bicarbonato e l'olio essenziale da voi scelto.

Agitate prima dell'uso e poi spruzzate!

#### *Deodoranti per corpo e ambiente fai da te*

Deodorante per ambiente a bastoncini

Oltre che essere profumate sono anche ormai parte dell'arredamento delle nostre case, quelle belle

bocchette di vetro che si acquistano nei negozi per la casa o anche al supermercato, con i loro simpatici bastoncini di legno che fuoriescono e regalano fragranti aromi, ma è difficile farle noi? Assolutamente no!

Ingredienti: 100 ml di alcol, 20 gocce di olio essenziale di lavanda, 20 gocce di olio essenziale pino mugo o di altro olio a vostra scelta, bottiglietta in vetro da 100 ml, bastoncini di legno.

Prendete la bottiglietta precedentemente pulita e versate prima l'alcool e poi successivamente i due oli essenziali, chiudete e conservare in un luogo buio, fresco e asciutto. Attendete almeno una settimana prima di aprire e inserire i bastoncini al suo interno.

#### *Deodorante per la casa/biancheria*

La sensazione di aprire un cassetto con asciugamani e biancheria profumata non ha paragoni, ecco come ottenere un deodorante naturale e ottimo qualitativamente.

Ingredienti: buccia di due arance o di mandarini, 15 gocce di olio essenziale di lavanda, 100 ml di alcol per liquori, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, acqua, flacone spray da un litro, palline di cedro.

Fate bollire le bucce in 500 ml d'acqua per cinque/dieci minuti, poi fate raffreddare e aggiungete l'alcol, il bicarbonato e l'olio essenziale. Agitate prima dell'uso e spruzzate sulle palline di cedro che lascerete come profumatori all'interno dei cassetti.

## Conclusioni

Mi piace concludere questa carrellata di <coccole per noi stessi> con <L'Inno all'amore> di S. Paolo. Per amare gli altri, dobbiamo amare noi stessi.  
Amiamoci prendendoci cura di <Noi>

<Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,  
ma non avessi l'amore,  
sono come un bronzo che risuona  
o un cembalo che tintinna.  
E se avessi il dono della profezia  
e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza,  
e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne,  
ma non avessi l'amore,  
non sarei nulla.  
E se anche distribuissi tutte le mie sostanze  
e dessi il mio corpo per esser bruciato,  
ma non avessi l'amore,  
niente mi gioverebbe.  
L'amore è paziente,  
è benigno l'amore;  
non è invidioso l'amore,  
non si vanta,  
non si gonfia,  
non manca di rispetto,  
non cerca il suo interesse,  
non si adira,  
non tiene conto del male ricevuto,  
non gode dell'ingiustizia,  
ma si compiace della verità.  
Tutto copre,  
tutto crede,  
tutto spera,  
tutto sopporta.  
L'amore non avrà mai fine>

## Sommario

Nota dell'A.	5
I Capelli	7
Occhiaie	26
Dentifricio	45
Mani	58
Il piede	74
7 Modi per curare la pelle e i capelli	85
10 Rimedi di bellezza	88
Acne e brufoli	92
Alitosi 10 rimedi	97
15 Usi alternativi farina di avena	102
23 Usi alternativi dell'olio di oliva	106
Punture di zanzare	110
Varicosi rimedi	113
Perdere peso	122
Bagnoschiuma e deodoranti	124
Conclusioni	134
Notizie sull'A.	139

## Riferimenti

[www.stilenaturale.com](http://www.stilenaturale.com)  
[www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com)  
[www.arturotv.tv](http://www.arturotv.tv)  
[www.deabyday.tv](http://www.deabyday.tv)  
[www.yeslife.it](http://www.yeslife.it)  
[www.esseresani.it](http://www.esseresani.it)  
[www.lasaponaria.it](http://www.lasaponaria.it)  
[www.greenstyle.it](http://www.greenstyle.it)  
[www.faidatemaniamania.it](http://www.faidatemaniamania.it)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
[www.lerboristeria.com](http://www.lerboristeria.com)  
[www.greenme.it](http://www.greenme.it)  
[www.erboristeriaedaltro.com](http://www.erboristeriaedaltro.com)  
[www.altrasalute.it](http://www.altrasalute.it)  
[www.lillanatura.com](http://www.lillanatura.com)  
[www.benesserevillage.it](http://www.benesserevillage.it)  
[forum.alfemminile.com](http://forum.alfemminile.com)  
[www.senzabarcodes.it](http://www.senzabarcodes.it)  
[www.yourself.it](http://www.yourself.it)  
[www.beautiesdirect.it](http://www.beautiesdirect.it)  
[www.larocheuposay.it](http://www.larocheuposay.it)  
[www.esseresani.it](http://www.esseresani.it)  
[www.senzabarcodes.it](http://www.senzabarcodes.it)  
[www.yourself.it](http://www.yourself.it)  
[www.beautiesdirect.it](http://www.beautiesdirect.it)  
[www.larocheuposay.it](http://www.larocheuposay.it)  
[www.esseresani.it](http://www.esseresani.it)  
[www.specchioedintorni.it](http://www.specchioedintorni.it)  
[www.benesserefaide.com](http://www.benesserefaide.com)  
[www.comefare.donnamoderna.com](http://www.comefare.donnamoderna.com)



[www.inerboristeria.com](http://www.inerboristeria.com)  
[www.beauty.it](http://www.beauty.it)  
[www.obiettivobenessere.tgcom24.it](http://www.obiettivobenessere.tgcom24.it)  
[www.donnafemminile.it](http://www.donnafemminile.it)  
[www.guadagnorisparmiando.com](http://www.guadagnorisparmiando.com)  
[www.greenme.it](http://www.greenme.it)  
[www.greenme.it](http://www.greenme.it)  
[www.ilsentiero.net](http://www.ilsentiero.net)  
[www.benesserefaide.com](http://www.benesserefaide.com)  
[www.deabyday.tv](http://www.deabyday.tv)  
[formazione-spirituale.org](http://formazione-spirituale.org)  
<http://www.greenstyle.it>  
[www.curacorporo.com](http://www.curacorporo.com)  
[www.babygreen.it](http://www.babygreen.it)  
[www.tuttogreen.it](http://www.tuttogreen.it)  
[www.senzabarcode.it](http://www.senzabarcode.it)

## **Titoli Pubblicati in cartaceo**

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavere d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Ragghianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.DeMartinoM.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastri del cielo	Daniel Asar
19.Astrazioni,metamorfosi...	Daniel Asar
20.Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21.La fossa dei serpenti	Daniel Asar

## **Ebook**

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci:il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"

Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"



**Jolanda Pietrobelli**, (è nata a Pisa il 2.08.1947) dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso.

Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per Picasso e Andy Warhol, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda.

È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana <Il Prato dei Miracoli>.

Nel 1986 crea la rivista <GUSTO> informazione, attualità, arte e cultura.

Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: < Pisa In> <La Gazzetta di Pisa> < Il Giornale della Toscana>.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello <Teacher>, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche.

Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato nel 2003 la <Libreria Editrice Cristina Pietrobelli>, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa.

Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia <Cris Pietrobelli> pubblicando due volumi <Antologia Crissiana 1 -2> nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi.

Nel 2012 ha dato vita a due giornali :<Yin News- mensile> <Art...News- quadrimestrale>.

Sempre nel 2012 ha creato <I'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli>, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <Discipline olistiche>.

Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: [www.libreriacristinapietrobelli.it](http://www.libreriacristinapietrobelli.it)