

JOLANDA PIETROBELLI
NATURALIA



Cristina Pietrobelli

Ebook

JOLANDA PIETROBELLI

NATURALIA

Christina Pietrobelli

E-book

Jolanda Pietrobelli
NATURALIA
© Copyright
CristinAPietrobelli Edizioni

E-Book 2013

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.libriacristinapietrobelli.it

he

Nota dell'A.

Ho rubato qua e là <ricette fantastiche> per vivere in armonia con la propria pelle!

Propongo un numeretto inverosimile di <cure, espedienti, prescrizioni, rimedi, soluzioni>, si chiamino un po' come si vuole, per essere <generosi> con noi stessi e regalarci <un benessere>!

Nel saccheggio...mi sono divertita a scegliere ciò che più mi <garbava>, che potesse essere di aiuto per sentirci bene con noi stessi.

Ho provato tutto, ho fatto, mi sono impacciugata, mi sono divertita. E ne ho tratto beneficio.

Certo non mi sono trasformata in <Naomi Campbell>, ma detto tra noi...nemmeno mi sarebbe piaciuto!



Manteniamo il contatto con noi stessi e come nutriamo il nostro <essere>, nutriamo la nostra pelle, <Naomi Campbell a parte>!

!

Wolven fia kti

Esfoliazione per la salute della pelle

Utile anche in inverno, l'esfoliazione rimuove cellule morte, sebo, particelle di polvere e tossine. E' sempre il momento di rinnovare l'epidermide.

Ad una certa età essa tende a desquamarsi, il colorito si spenge, diventa opaco, per rendere la naturale luminosità e levigatezza alla pelle è quanto meno consigliata l'esfoliazione, una pratica igienica di fondamentale importanza.

L'inestetismo della pelle è più evidente quando, dopo i trent'anni, il naturale processo di invecchiamento della medesima procura una disidratazione degli strati più profondi dell'epidermide e un rallentamento del ritmo di rinnovamento cellulare. L'esfoliazione utile in primavera o all'inizio dell'estate per conquistare un'abbronzatura intensa e omogenea, diventa una pratica necessaria durante l'inverno per rimuovere cellule morte, sebo, particelle di polvere e tossine prodotte da smog, inquinamento atmosferico e la permanenza in luoghi chiusi e troppo riscaldati.

La luce insufficiente determina una diminuzione della vitalità del metabolismo cellulare.

Nel rispetto del tipo di pelle e all'area di applicazione (viso o corpo) è possibile scegliere esfolianti specifici sia per il viso che e per il corpo, adatti anche alle epidermidi più delicate e sensibili. Queste formule cosmetiche sono in grado di favorire il naturale distaccamento delle cellule morte che si trovano negli strati più superficiali dell'epidermide, direttamente a contatto con l'esterno, lasciando affiorare le nuove cellule e stimolando i fibroblasti presenti nel derma alla produzione di nuove fibre di elastina e collagene.

La pelle così rinnovata diventa più elastica e luminosa, sul viso rughe d'espressione e imperfezioni risultano meno evidenti mentre il corpo acquista una sorprendente setosità e morbidezza.

I cosmetici esfolianti da utilizzare si possono dividere in tre categorie che si articolano secondo l'area di applicazione.

Consigli pre-scrub

Per avere una pelle perfetta il viso va lavato quotidianamente, almeno due volte al giorno. E' fondamentale l'utilizzo di un detergente adatto alle caratteristiche della nostra pelle, evitando però quelli troppo aggressivi, soprattutto se abbiamo problemi di arrossamenti e allergie. Se abbiamo problemi di pelle particolari, come l'acne, è opportuno rivolgersi a un dermatologo per farsi suggerire un prodotto adatto alle nostre esigenze.

L'acqua che usiamo per lavare il viso è opportuno sia tiepida, si applica una piccola quantità di detergente sulle mani, si massaggia la pelle con movimenti circolari e poi si risciacqua. Per asciugare il viso, tamponiamolo con un panno morbido, senza sfregarlo forte.

Scrub

Sono semplici da usare, Disponibili in emulsione o in gel, contengono microgranuli abrasivi di varia origine, anche vegetale oppure di origine sintetica.

Le formule di ultima generazione sono in grado di nutrire e proteggere la pelle.

Gli scrub per il viso

sarebbe bene utilizzarli una volta alla settimana, all'inizio, e poi ogni quindici giorni. Occorre applicare una piccola quantità di prodotto sulla pelle leggermente inumidita. Massaggiare delicatamente per circa 30 secondi con movimenti circolari insistendo su fronte, naso e mento dove si accumulano le maggiori quantità di sebo e impurità, evitando le zone del contorno occhi e labbra dove la cute è particolarmente sottile. Sciacquare con abbondante acqua tiepida e asciugare la pelle tamponando con un telo spugna. Nella fase di risciacquo può rivelarsi utile l'uso di spugnette morbide per rimuovere i residui.

Gli scrub per il corpo

Esercitano l'azione esfoliante più forte, vengono usati due volte la settimana e almeno una volta ogni 15 giorni. Prima della doccia, si applica una quantità di prodotto sulla pelle leggermente

inumidita e si massaggia con movimenti circolari con lo scopo di creare un attrito in grado di favorire il distaccamento e la rimozione delle impurità e delle cellule morte. Il massaggio ha un effetto stimolante sulla circolazione.

Gommage

Gommage è una parola francese che indica l'azione esfoliante che il prodotto svolge. Quando si parla di gommage ci si riferisce ad un composto che è in grado di rimuovere le cellule morte dalla pelle e dunque, renderla più lucente, rinnovata e visibilmente più sana.

Il gommage, a differenza dello scrub, esfolia con maggiore delicatezza, ed è per questo ritenuto adatto per il viso, presenta sempre una base idratante, composta da creme oppure oli vegetali nutrienti, con l'aggiunta di microgranuli abrasivi naturali o chimici che svolgono l'azione principale. Il suo uso può essere adatto ad ogni tipo di pelle, però è bene porre attenzione in caso di couperose o irritazioni cutanee, un massaggio abrasivo peggiorerebbe la situazione.

Peeling ad azione chimica o enzimatica

I peeling chimici ad azione cheratolitica più utilizzati in ambito cosmetico sono caratterizzati da formule a base di alfa-idrossi-acidi (AHA), acidi estratti dalla frutta come l'acido citrico (dagli agrumi), l'acido lattico (da more e mirtilli), l'acido malico (dalle mele), l'acido tartarico (dall'uva). Per la particolare efficacia esfoliante, più "indicato" è l'acido glicolico derivato dalla canna da zucchero. Grazie a una struttura molecolare piccola ha un alto potere di penetrazione negli strati superficiali dell'epidermide, in grado di sciogliere i legami chimici che tengono salde tra di loro le lamelle cornee che tendono a stratificarsi e una conseguente stimolazione della sintesi di collagene ed elastina. Viene inoltre aumentata l'idratazione endogena e restituita così energia alle pelli più stanche e spente.

Per proprio conto possiamo utilizzare solo formulazioni con basse concentrazioni di un singolo AHA o mix di acidi fruttati bilanciate con principi attivi idratanti e lenitivi per donare un evidente effetto levigante e schiarente senza il rischio di arrossamenti e irritazioni. Si ricorda che per un'esfoliazione più intensa e profonda è sempre necessario rivolgersi a un medico estetico. In commercio sono disponibili anche altri tipi di peeling chimici che contengono ingredienti come acido salicilico, acido retinoico e acido polilattico di origine vegetale o sintetica o di tipo enzimatico a base di enzimi di verdura come la zucca o di sintesi come l'allantoina.

Peeling per il viso

Sono la soluzione ideale per "ringiovanire" rendendo meno evidenti le rughe più superficiali, irregolarità della grana epidermica e piccole macchie scure provocate dall'età e dalle eccessive e prolungate esposizioni al sole. Sono spesso formulati sotto forma di gel fluido per facilitarne l'assorbimento a livello epidermico rendendo così anche più semplice l'applicazione. L'ideale è utilizzarli ogni quindici giorni. Sul viso asciutto si stende uno strato omogeneo partendo dalla fronte e scendendo sulle guance fino al mento, poi si tratta il naso, evitando accuratamente le zone del contorno occhi e labbra dove il derma è particolarmente sottile. Dopo qualche minuto si avverte una lieve sensazione di pizzicore diffuso che indica il momento in cui si deve sciacquare la parte trattata con acqua fredda e asciugare la pelle tamponando delicatamente con un asciugamano. Per facilitare la fase di applicazione si può utilizzare un pennello a ventaglio.

Peeling per il corpo

Rispetto ai prodotti per il viso contengono una percentuale di AHA maggiore e calibrata per esercitare un'azione esfoliante più intensa adatta allo spessore dell'epidermide del corpo.

Può essere effettuato una volta alla settimana, si stende il prodotto in modo omogeneo sulla pelle asciutta. Dopo qualche minuto si avverte una lieve sensazione di pizzicore diffuso che indica il momento in cui si deve fare la doccia tiepida. Asciugare la pelle tamponando delicatamente con un telo spugna. Se si desidera aumentare l'effetto esfoliante solo dove la cute è più spessa come gomiti, ginocchia, talloni si può prolungare di qualche minuto il tempo di posa.

SCRUB VISO



Perché e come usare un esfoliante naturale

L'esfoliante per il viso è un prodotto indispensabile per mantenere la pelle del viso morbida e giovane, esfoliandola delicatamente. Per esfoliare il viso si possono utilizzare prodotti naturali facilmente reperibili nella dispensa di casa.

Perché utilizzare un esfoliante per il viso? È davvero utile?

Come già abbondantemente scritto l'esfoliazione è un processo attraverso il quale vengono eliminate le cellule morte che costituiscono lo strato superficiale della pelle. L'eliminazione delle medesime favorisce lo sviluppo di nuovi strati di pelle, costituiti da cellule più giovani, di conseguenza l'utilizzo di un esfoliante per il viso permette di restituire alla pelle un aspetto fresco e luminoso. L'esfoliazione, inoltre, stimola la circolazione sanguigna e l'assorbimento delle sostanze nutritive da parte del viso, l'utilizzo di un esfoliante, infine, contribuisce a ridurre la visibilità delle rughe più piccole e di altri segni della pelle.

L'utilizzo di un esfoliante richiede pazienza e delicatezza, infatti se si strofina il prodotto sulla pelle si possono causare danni alla medesima, se poi è quella del viso... è particolarmente sensibile. Per eseguire correttamente un trattamento di esfoliazione, è importante compiere alcuni passaggi fondamentali.

La pulizia del viso

E' bene pulire il viso con un detergente, adatto al proprio tipo di pelle, il detergente deve essere applicato sulla parte interessata, utilizzando la punta delle dita.

Dopo aver applicato il detergente sull'area del viso, è bene risciacquare con acqua tiepida.

L'esfoliazione deve avvenire eseguendo con la punta delle dita dei movimenti circolari, poi occorre risciacquare nuovamente il viso con acqua tiepida. Per esfoliare il viso, in alternativa, si può utilizzare il vapore, l'esposizione del medesimo ad una fonte di vapore favorisce la dilatazione dei pori, contribuendo così alla pulizia della pelle. Nella fase successiva, occorre frizionare delicatamente con un asciugamano il viso, in modo da favorire l'eliminazione delle impurità e una volta concluso il trattamento, è bene idratare la pelle con una crema appropriata.

L'idea di preparare un esfoliante naturale, piace e nasce dalla necessità di buona salute del nostro derma. Verso i 40 anni, il ricambio epidermico rallenta e le cellule cornee, che restano più a lungo attaccate, tendono a dare un tono grigio alla pelle. Inoltre i fibroblasti producono fibre collagene ed elastiche di quantità e qualità differenti rispetto al passato, ciò rende il derma meno compatto e meno pronto a compiere la sua funzione di sostegno.

Un esfoliante risolve il problema, specie se prodotto naturalmente...da noi!

E' facile e divertente, nonché semplicissimo.

Scrub al miele



Necessitano:

- 2 cucchiaini di sale fine
- 1 cucchiaino abbondante di miele
- 1 contenitore (tazzina scodellina o quanto altro)

Mescolare 2 cucchiaini di sale fine e un cucchiaino generoso di miele. Amalgamare con cura il composto, poi stenderlo sul viso avendolo prima inumidito.

Massaggiare il medesimo con movimenti circolari e delicati la zona T (fronte, naso e mento), dove le impurità ristagnano perché è la parte più aggredita dagli agenti atmosferici.

Evitare il contorno occhi, perché il sale è aggressivo.

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Scrub olio di oliva



Necessitano

- Farina di avena

- Olio d'oliva

Amalgamare i due prodotti per ottenere un composto simile ad una crema e stenderlo sul viso con movimenti circolari.

Massaggiare per due minuti.

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Scurb per pelle grassa



Necessitano

- 1 cucchiaio + $\frac{1}{2}$ di zucchero
- 1 cucchiaio + $\frac{1}{2}$ di yogurt intero

Amalgamare gli ingredienti, stendere sul viso velocemente, lo zucchero tende a sciogliersi perdendo l'effetto disincrostante

Massaggiare qualche minuto.

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Lo yogurt svolge un'azione levigante, idratante, leggermente esfoliante e lo rende perfetto per le pelli grasse e impure in quanto le purifica e le rende luminose!

Scrub al bicarbonato



Necessitano

- 2 cucchiai abbondanti di bicarbonato
- acqua a temperatura ambiente

Amalgamare gli ingredienti fino a realizzare una pappina

Massaggiare viso qualche minuto con movimenti circolari e regolari senza fare troppa pressione.

Il movimento attiverà la micro circolazione garantendo un'ossigenazione migliore della pelle, nonché una rimozione delle tossine dai pori.

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Scrub al kiwi



Necessitano

- 1 Kiwi maturo
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di olio

Sbucciate il Kiwi, eliminate la parte bianca che si trova all'interno e schiacciarlo, quindi Metterlo in un colino, fare scolare il liquido, che verrà messo da parte. Poi amalgamare gli ingredienti, lasciando sempre da una parte il liquido del kiwi.

Stendere sul viso e massaggiare con movimenti circolatori per qualche minuto .

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Tuffare un batuffolo di cotone nel liquido del Kiwi e picchiettare sul viso.

Polenta come esfoliante



Necessitano

- 2 cucchiaini di farina di mais a grana grossa
- Olio di mandorla oppure un po' di latte QB (Quanto Basta)

Amalgamare gli ingredienti, Stendere sul viso e massaggiare con movimenti circolatori per qualche minuto .

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Scrub allo zucchero



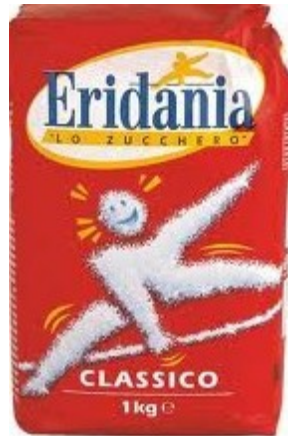
Necessitano

- 1 cucchiaio + 1/2 di zucchero
- 1/2 cucchiaio di crema idratante
- 1 filo d'olio d'oliva
- 1 noce di burro

Amalgamare gli ingredienti, stendere sul viso e massaggiare con movimenti circolatori per qualche minuto .

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito. Questo scrub elimina le cellule morte, idrata in profondità, dona lucentezza al viso. Questo trattamento può essere fatto 2 volte a settimana.

Scrub per pelle grassa



Necessitano

- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Amalgamare gli ingredienti, stendere sul viso e massaggiare con movimenti circolatori per qualche minuto .

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Eventualmente prendere un batuffolo di cotone leggermente imbevuto di tonico specifico per pelle grassa e tamponate, senza strofinare. Infine, applicate la crema viso per la notte.

Questo trattamento può essere fatto una volta la settimana

Scrub al caffè



Una volta al mese,

Questo scrub più <forte> serve per purificare in profondità.

Necessitano

- 2cucchiaini di caffè macinato
- 1 di zucchero

- 1 di miele d'acacia
- 1 kiwi

sbucciare e spezzettare il kiwi, e pestarlo per renderlo quasi liquido, amalgamarlo con gli altri ingredienti. Lasciare riposare in frigo per circa 15 minuti. Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub yogurt e spezie



- 3 cucchiaini di semolino
- 2 cucchiaini di yogurt bianco intero
- 1 cucchiaino di cannella o zenzero in polvere

Amalgamare gli ingredienti, Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Non è necessario usare tonico o creme idratanti

Scrub avena



Necessitano

- sale
- zucchero
- farina d'avena
- miele

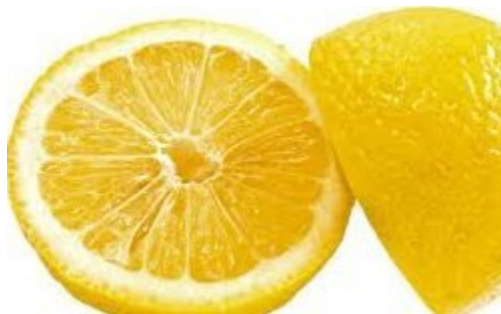
Amalgamare gli ingredienti.

Prima di applicare il composto sul viso è bene testare il preparato su una piccola zona di pelle ed aspettare qualche minuto per testarne la tolleranza. Lo scrub non va mai applicato sul contorno occhi o sul contorno labbra, due zone delicate che vanno trattate con attenzione.

Sciacquare con acqua tiepida abbondantemente più volte e tamponare con un asciugamano pulito.

Dopo aver pulito ed esfoliato il viso si può fare anche una maschera, che abitualmente può essere applicata una o due volte al mese.

Scrub al miele e limone



Necessitano

- 2 tazze di zucchero
- 1/2 tazza di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di miele
- un paio di gocce di limone
- 1 stecca di vaniglia se si vuole dare un buon profumo

Amalgamare gli ingredienti. Lasciare riposare almeno 15 minuti. Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub all'avocado



Necessitano

- avocado
- avena
- mais
- olio di oliva

Sbucciare l'avocado e frullarlo in un frullatore, aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva infine unire

un cucchiaino di farina d'avena e mezzo di farina di mais. Frullare di nuovo tutti gli ingredienti. Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose> Adatto per le pelli secche.

Scrub alla farina d'avena



Necessitano

- 2 cucchiaini di farina d'avena
- ¼ di tazza di argilla smectica
- ¼ di tazza di buccia di arancia essicata

Amalgamare gli ingredienti aggiungendo un po' di acqua fino ad ottenere una pasta liscia. Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub all'avena e basilico



Necessitano

- 2 cucchiaini farina di avena
- 2 cucchiaini miele
- 1 cucchiaio olio
- qualche foglia di basilico
- 1 cucchiaino aceto di mele

Amalgamare gli ingredienti

Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub al miele e mandorle



Necessitano

- 1 cucchiaio di miele
- 2 cucchiari di pasta di mandorle macinate finemente
- 1 cucchiaino di succo di limone.

Amalgamare gli ingredienti

Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub allo zucchero e all'olio di oliva



Necessitano

- ¼ di tazza di olio di oliva
- ¼ di tazza di zucchero
- 2 cucchiaini di succo di limone

Amalgamare gli ingredienti . Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub al melograno



Necessitano

- ½ tazza di melograno
- 1 cucchiaino di miele biologico
- 2 cucchiaini di succo di limone

Amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere una pasta, questa maschera deve essere applicata sul viso e lasciata in posa per circa quindici minuti.

Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub per acne al sale e farina d'avena



L'acne può colpire a tutte le età, ma è più comune durante la pubertà o in altre fasi di cambiamento ormonale (gravidanza - menopausa). Si verifica quando sebo e impurità ostruiscono o infiammano i pori della pelle, causa di brufoli e foruncoli rossi. A parte i trattamenti chimici, risultano efficaci nei trattamenti quotidiani gli scrub fatti in casa con ingredienti naturali.

Questo scrub ha proprietà idratanti e il sale marino aiuta a ridurre l'infiammazione causata dall'acne.

Necessario.

Rompere un uovo separando tuorlo e albume. Versare il tuorlo in una ciotola e aggiungere 2 cucchiaini di farina d'avena, 1 cucchiaino di sale marino e 1 cucchiaino di olio d'oliva. Amalgamare gli ingredienti. Massaggiare il viso per 3 minuti con il composto e tutte le aree che tendono all'acne.

Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub per acne all'arancia

(la vitamina C aiuta a seccare e sciogliere il sebo in eccesso)



Grattugiare la scorza di un'arancia in una ciotola. Aggiungere latte a sufficienza per la buccia grattugiata. Lo scopo è quello di formare un impasto cremoso ma solido. Stendere il composto sul viso con piccoli movimenti circolari.

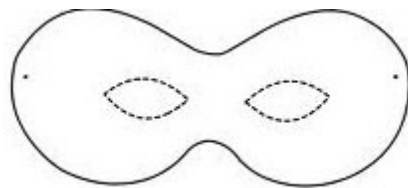
Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Scrub all'olio di mandorla (per pelli impure)



Miscelare due cucchiaini di olio di mandorla (o di rosmarino) con due cucchiaini di zucchero di canna fino a ottenere un composto omogeneo e granuloso. Applicare tutta la miscela sul viso massaggiandolo per qualche minuto con movimenti circolari dei polpastrelli. Sciacquare con acqua tiepida e asciugare il viso tamponandolo con un asciugamano intiepidito senza sfregare forte. Applicare la crema adatta alla nostra pelle.

MASCHERE RILASSANTI



Maschera rilassante al vino rosso



Necessitano

- 2 cucchiaini yogurt bianco
- 2 cucchiaini di vino rosso
- pennello per fondotinta

Amalgamare gli ingredienti.

Con l'aiuto di un pennello per fondotinta, stendere la maschera sul viso.

questa maschera deve essere applicata sul viso e lasciata in posa per circa 10 minuti.

Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Ripetere il trattamento 3 volte alla settimana...

Maschera Vitaminica Rilassante di castagna e yogurt



Necessitano

- 5 castagne bollite
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 vasetto di yogurt

amalgamare gli ingredienti

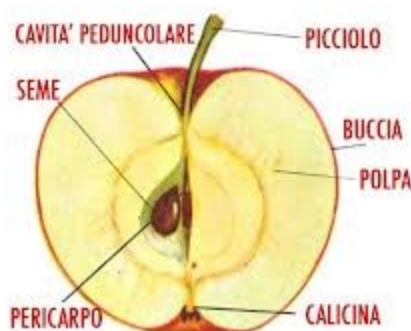
Sul viso leggermente inumidito stendere il composto e lasciarlo per circa 10 minuti. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Maschera alla Mela

Ingrediente <attore>la mela le sue proprietà la rendono adatta a tutti i tipi di pelle.

questa formula per la maschera viso alla mela può essere utilizzata anche scegliendo un frutto diverso, in base alla scelta si avranno proprietà differenti della maschera.

- Pesca – la presenza di vitamina A favorisce l'ammorbidimento di tutti i tipi di pelle
- Albicocca – dona colore all'incarnato. Ottima per le rughe, è adatta soprattutto per le pelli miste e grasse.
- Kiwi – i suoi semi aiutano ad eliminare lo strato più superficiale dell'epidermide e hanno un effetto rigenerante sulla pelle.
- Melone - Rinfresca, tonifica ed ammorbidisce la pelle.
- Ciliege – restringe i pori e rassoda i tessuti. E' indicata soprattutto per pelli grasse.



Necessitano

- 1 mela
- 2 cucchiai di yogurt bianco intero
- 1 cucchiaio di miele
- 4-5 gocce di limone nel caso la pelle sia eccessivamente grassa

La mela frullata sarà amalgamata agli altri ingredienti. Sul viso leggermente inumidito stendere lo scrub e massaggiare con movimenti circolari. Sciacquare con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Maschera per rimuovere i punti neri



I punti neri sono dei depositi di grasso e impurità che oltre ad essere antiestetici, danno anche un aspetto grigio alla pelle. Per eliminarli in modo naturale si consiglia di utilizzare un pezzetto di zucca gialla lessata, 1 cucchiaino di panna fresca. Amalgamare bene gli ingredienti e lasciare riposare sul viso almeno 30 minuti.: infine risciacquate con acqua tiepida e rimuovere i residui con un dischetto di cotone. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Maschera per pelle grassa

La pelle grassa è contraddistinta dall' effetto lucido e molto è anche impura e poco elastica.
soluzione : mescolare un cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di pomodoro fresco. Spargere il composto sul viso, lasciandolo 20 minuti. Poi risciacquare con acqua tiepida. Applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

Maschera nutriente yogurt e miele

Necessitano

- 1/2 vasetto di yogurt
- 1/2 bicchiere di miele.

Amalgamare gli ingredienti, applicare il composto sul viso, evitando la zona vicina agli occhi e lasciandolo circa venti minuti. Risciacquare con acqua tiepida, applicare infine il tonico o acqua di rose. Questa applicazione si può ripetere una volta alla settimana.

Maschera al carciofo



Per pelli grasse

Necessitano

- 1 cuore di un carciofo fresco tenuto dieci minuti a bagno in acqua e limone
- 1 cucchiaino di yogurt

si amalgama il carciofo frullato allo yogurt. Il preparato si può applicare come maschera naturale

da tenere in posa 10-12 minuti. Risciacquare con acqua tiepida, applicare infine, il tonico o <acqua di rose>

DIECI RICETTE AL CETRIOLO



10 ricette al cetriolo di Francesca Falchi

Non tutti sanno, forse, che il cetriolo contiene l'acido tartarico, un acido organico che, associato a qualsiasi tipo di carboidrato opera in maniera tale da non farlo trasformare in adipe: invece di farlo assimilare dal proprio corpo lo elimina attraverso le feci. Insomma, blocca totalmente la trasformazione in grassi e, per questo, è consigliatissimo per tutti coloro che vogliono dimagrire. Ma, udite, udite: il cetriolo svolge poi un ruolo fondamentale nella prevenzione della cellulite e della ritenzione idrica.

Consumare cetrioli – soprattutto – durante i giorni del ciclo mestruale è un ottimo alleato per eliminare il classico gonfiore dovuto alle tossine che, essendo bloccate dai liquidi in eccesso, si accumulano nei vari distretti dell'organismo. Dunque, non solo perfetto da mangiare, ma anche ideale per preparare tanti piccoli trattamenti di bellezza facili e veloci.

La sua particolarità sta poi nel fatto che risulta perfetto per tutti i tipi di pelle: grassa, impura, screpolata o secca, questo grazie alla sua composizione: 95% di acqua e un 5% ripartito fra sali minerali, potassio, magnesio e calcio, che lo rendono un prezioso alleato per la cura del viso.

Ma veniamo alla realizzazione di alcune ricette di bellezze.

RICETTA 1

Grattugiate un cetriolo e mescolatelo insieme a dello yogurt. Applicatelo sul viso e lasciare agire per 30 minuti. Infine, sciacquare con acqua tiepida. Il risultato è garantito!

RICETTA 2

Maschera viso idratante al cetriolo e banana (per pelli normali e secche)

Il connubio banana e miele miscelato ai cetrioli serve a rinfrescare delicatamente e a nutrire.

1 / 2 cetriolo (lavato e pulito)

1 / 2 banana

1 cucchiaino di miele

4 cucchiaini di succo di limone

Mixate cetriolo e banane insieme in un robot da cucina o frullatore, poi aggiungete il miele e il succo di limone fino ad ottenere una consistenza omogenea. Applicare su viso e collo, sdraiatevi e rilassatevi; lasciate agire 30 minuti circa. Lasciare che la maschera faccia il suo processo idratante sulla vostra pelle. Lavarsi con acqua tiepida e asciugarsi il viso con un asciugamano.

RICETTA 3

Maschera viso per pelli normali e grasse al cetriolo e uova

Cetriolo, albume d'uovo e menta sono ottimi rinfrescanti e astringenti per la pelle leggermente lucida.

1 cetriolo

5 foglie di menta fresca

1 albume d'uovo

Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a dadini. Unite il cetriolo e la menta per frullarlo in un frullatore. Nel frattempo, sbattete l'albume separatamente in una piccola ciotola fino a quando non comincia a diventare una nuvola. Quando è pronto, aggiungete il bianco dell'uovo al cetriolo e alla menta, precedentemente miscelati. Continuate a mixare fino ad ottenere una pasta liscia. Lasciate la maschera agire per 20 minuti, poi lavate con acqua fredda e asciugate con un asciugamano.

RICETTA 4

Tonico al cetriolo

250 ml di acqua distillata

un cucchiaino di brandy

2 cetrioli

Sbucciate i cetrioli e schiacciateli. Filtrateli recuperandone il succo al quale unirete poi del brandy. Mescolate e lasciate riposare.

RICETTA 5

Bagno rilassante al cetriolo

Perfetto dopo una giornata passata in spiaggia, specifico per lenire i rossori solari e assolutamente rilassante.

Immergete in acqua tiepida alcune fettine di cetriolo, delle foglie di menta e mezzo bicchiere di sale grosso.

RICETTA 6

Trattamento per le couperose

- mezzo cetriolo

- 1 albume

- olio essenziale di rosmarino

Frullate il cetriolo nel mixer fino ad ottenere un composto cremoso. A parte montate l'albume ed incorporatelo al cetriolo frullato, mescolando con cura. Aggiungete infine due o tre gocce di olio essenziale di rosmarino, dall'effetto lenitivo. Applicare il tutto sul viso, in particolare sulle parti interessate da couperose. Rimuovete dopo 15 minuti con l'aiuto di un panno umido.

RICETTA 7

Balsamo per capelli perfetto da applicare dopo una giornata passata al mare in piscina. Ridonerà lucentezza ed idratazione.

- 1 uovo

- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

- ¼ di cetriolo

Mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Applicare il tutto sui capelli appena lavati ed ancora umidi. Lasciate agire per una decina di minuti e risciacquate abbondantemente. Potete effettuare il trattamento una volta alla settimana in estate e una volta al mese in inverno, per prolungarne i benefici.

RICETTA 8

Lozione al miele e cetriolo adatta da applicare sulla pelle irritata, in particolare nelle zone del viso e del collo. Essa sfrutta le proprietà lenitive del cetriolo e quelle emollienti del miele.

1 cetriolo

1 cucchiaino di miele

Sbucciate il cetriolo ed affettatelo a cubetti. Passatelo nel mixer. Appoggiate una garza in cotone sopra una scodella, versatevi il composto ottenuto e lasciatene filtrare il succo per 15 minuti. Trasferite il liquido ottenuto in una bottiglietta, aggiungete un cucchiaino di miele ed agitate. La lozione è pronta da utilizzare. Applicatela con l'aiuto di un batuffolo di cotone sulle zone interessate. Potete conservarla in frigorifero fino ad una settimana.

RICETTA 9

Saponette al cetriolo, lenitive e rinfrescanti

Frullate un cetriolo. Lasciate sciogliere a bagnomaria il sapone di marsiglia. Quando sarà pronto, unite i due ingredienti in una ciotola e amalgamateli per bene. Aggiungete una decina di gocce di olio essenziale di limone per profumare ed un cucchiaino di olio essenziale di benzoino, che vi

aiuterà a legare gli ingredienti. Versate il tutto all'interno di stampini, che dovranno essere lasciati ad asciugare per alcune ore prima di poter estrarre le vostre saponette.

RIMEDIO 10

Fettine di cetrioli sugli occhi

Per tante sembrerà banale e scontato, ma l'applicazione di due fettine di cetriolo sugli occhi è il tocco finale di ogni maschera per il viso che si rispetti. Aiuta veramente a ridurre il gonfiore degli occhi e delle aree circostanti provocando una contrazione dei capillari interessati. Perché abbia effetto, applicate sugli occhi due fette di cetriolo piuttosto spesse per 10-15 minuti.

<http://www.tudonna.it>

VARIETA' d'intenti...

Esfoliante naturale per il corpo



Esfoliante naturale al cacao, bicarbonato, olio e sale

Per preparare un esfoliante naturale originale ma efficace, prendere un cucchiaino di cacao amaro in polvere, uno di sale fino e uno di bicarbonato e mescolare gli ingredienti così come sono. Aggiungere poi a scelta olio di mandorle, olio di sesamo, olio di girasole, oppure olio di jojoba (buono per la pelle grassa) quanto basta a formare un composto pastoso e liscio. Spalmare sul corpo il tutto prima di fare la doccia, lasciare assorbire qualche minuto e procedere al leggero massaggio. Il cacao favorisce il microcircolo e la termoregolazione, favorendo il passaggio delle sostanze nutrienti.

Dentifricio fatto in casa



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.
E il dentifricio è pronto

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 cucchiaio 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.

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, ed economico. Perché ciò che utilizzeremo per rinfrescare bocca e cavo orale potrà essere vagliato 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 risparmio e 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 cucchiaio di polpa di aloe vera
- 1 cucchiaio 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.

<http://www.greenstyle.it>

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 essiccata
- 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 fai da te 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 unirli 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.

Il bagno derivativo



(...)Il bagno derivativo è una competenza arcaica descritta un secolo fa da Louis Kuhne, in Germania, con il nome di «semicupi con frizioni», anche se, in realtà, non si tratta di immergere glutei e parti intime e frizionarli mentre si trovano in ammollo. Nella catena delle nostre competenze, che va dall'istinto alle competenze acquisite, il bagno derivativo si colloca a metà strada, a livello delle competenze arcaiche, come quelle alimentari, di cui fa parte anche l'allattamento materno dei mammiferi. I libri di Louis Kuhne sull'argomento sono stati tradotti in 32 lingue. Il bagno derivativo è quindi conosciuto in numerosi paesi cosiddetti «civilizzati», ma anche a livello tradizionale in paesi in via di sviluppo come la Papua Nuova Guinea. Viene praticato quotidianamente davanti a noi dagli animali...

Strumenti: acqua fresca e una spugna da bagno. La pratica del *bagno derivativo* consiste nel rinfrescare con acqua la parte più bassa delle due pieghe dell'inguine su ciascun lato, tanto nell'uomo quanto nella donna. A tale scopo, si prende un pezzo di stoffa di fibra naturale un guanto da bagno, un piccolo asciugamano di spugna o un spugna naturale e lo si fa scorrere delicatamente dopo averlo immerso in acqua fresca, con un gesto continuo avanti e indietro fra l'acqua fresca e la zona da rinfrescare, che parte a ciascun lato del pube e scende fino al livello dell'ano. Tutto il resto del corpo dev'essere coperto e rimanere ben al caldo. Il rinfrescamento deve durare almeno dieci minuti consecutivi per una persona adulta e può protrarsi fino a un'ora.

Quando si effettua i bagni derivativi, va organizzata una pulizia interna con un corretto nutrimento dell'organismo. Il bagno derivativo ha effetti benefici su acne, acufeni, affaticamento, allergie, allergia da pollini, angina, appetito, artrosi e artrite (dolori), asma, capelli, cellulite, chemioterapia, denti e gengive, dipendenza (alcol, tabacco, caffè), eczema, emorroidi, herpes, insonnia, memoria, peso, stitichezza. Il bagno derivativo è una competenza antica, praticata anche dagli animali che la usano tutti i giorni. Il principio che pare funzionare è quello per cui un corpo sottoposto a calore si dilata, con un movimento centrifugo. Al contrario, quando viene raffreddato le molecole dalla periferia vanno verso il centro. Questo principio ha luogo anche nel nostro corpo, grazie alla sua componente acquosa: il calore sviluppato nell'intestino da stress, emozioni, eccesso di cibo, fattori inquinanti, come farmaci, fumo o sostanze varie, trasporta verso la periferia, dove ristagnano, le sostanze dannose o in eccesso presenti nel nostro organismo.

La pratica di rinfrescare la parte bassa del nostro corpo richiede solo 10 minuti al giorno. Questa azione riporta le molecole nocive o in eccesso dalla periferia all'intestino, per essere poi eliminate. La modalità di esecuzione è precisa e semplice senza tenere i glutei a mollo, bisogna fare delle frizioni leggere con una stoffa di spugna, dall'osso pubico verso il basso.

Questa pratica non va fatta durante la digestione, la durata è in relazione al peso corporeo: 10 minuti fino a 70 kg di peso, o fino ai 20 anni di età, 15 minuti se il peso è maggiore.

I benefici sono numerosi il bagno derivativo, fa scomparire la stitichezza nell'arco di una settimana; elimina progressivamente acne e foruncoli o eritemi; abbassa la febbre alta. Serve in caso di mestruazioni dolorose e congestione del seno; previene e aiuta le varici, l'incontinenza urinaria, l'insonnia, il mal di testa, i dolori da artrosi, le gambe gonfie. Il bagno derivativo è un regolatore dell'organismo e anche del sistema nervoso. Inoltre quando si assumono farmaci si riduce il deposito delle loro eccedenze nei tessuti, diminuendone gli effetti collaterali. I bagni derivativi sono indicati per combattere l'eccesso di peso anche nei bambini: la loro azione regolatrice in questo caso si manifesta dopo circa 2 mesi di pratica costante, senza variare la dieta. I muscoli e la pelle si tonificano, in caso di nevralgie, mal di denti, quando non sono disponibili farmaci, si può provare con i bagni derivativi, praticati per 20 minuti e ripetuti ogni ora. Per avere risultati più veloci i bagni possono essere fatti 2 volte al giorno, ma senza eccedere, perché possono provocare dissenteria o sfoghi cutanei, che peraltro si risolvono spontaneamente quando l'eccesso di tossine viene eliminato. Dopo un periodo intensivo iniziale e una volta ottenuti i risultati voluti, si può fare un mantenimento 2 o 3 volte la settimana. Questa pratica semplice e naturale e gratuita, oltre a consentire un ottimo funzionamento dell'organismo permette di espellere scorie ed eccedenze, responsabili di una lunga serie di patologie come la caduta di capelli, cellulite, acne, allergie, asma ecc.

Conclusione

Spero di essere stata utile.

Il divertimento è assicurato, i risultati si vedono immediatamente, gli ingredienti sono reperibili con molta facilità. I costi sono davvero ridicoli.

E allora buona vita!

L'A.

Sommario

Nota dell'A.	5
Esfoliazione per la salute della pelle	6
Scrub viso (ricette)	8
Machere rilassanti	21
Dieci ricette al Cetriolo	26
Varietà d'intenti...	30
Conclusione	42
Notizie sull'A.	46

Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera 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 Pilastrini 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 radiestesìa	"
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	"



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 traing 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 gratuitamente dal sito:

www.libreriacristinapietrobelli.it