

**LA PELLE:
TRATTIAMOLA BENE CON LE PIANTE**

La nostra pelle, in particolare quella del viso, raggiunge il suo massimo splendore intorno ai 20 anni, dopodiché, come tutti sappiamo, con il rallentamento del metabolismo (ciò avviene inevitabilmente con il passare del tempo) ne diminuisce purtroppo la bellezza e l'elasticità.

In conseguenza di questo fenomeno le ghiandole sebacee cominciano a produrre minori quantità di collagene, elastina ed acido ialuronico (sostanze fondamentali per garantire solidità e coesione alle cellule); la cute comincia ad opacizzarsi, compaiono le prime rughe, i segni d'espressione diventano più marcati.

Se fin da giovani (cominciando verso i 25 anni) nutriamo la pelle con le sostanze giuste riusciremo ad attenuare i danni. Chi non l'avesse mai fatto è sempre in tempo per iniziare; applicando prodotti naturali (le tecniche estrattive moderne sono efficacissime più che in passato) si può ritardare l'invecchiamento, prevenire le rughe oppure migliorare lo stato in cui ci si trova.



La prima soluzione che viene in mente per risolvere i problemi del viso è quella di ricorrere alle creme; non bisogna però sottovalutare i benefici delle maschere di bellezza, delle acque aromatiche, dei latti di pulizia ecc....

Ci tengo a dire che tutti questi prodotti non sono esclusivamente "cose da donne" ma sono ottimi anche per pelli maschili. Pochi sono gli uomini che si prendono cura del proprio viso, ma il tempo passa anche per loro!

Iniziamo a parlare delle creme: esse vanno spalmate su un viso precedentemente pulito (lavarsi con acqua tiepida aiuta ad aprire i pori preparandoli ad assorbire meglio qualsiasi prodotto) e stese con massaggi circolari partendo dalla mascella prima andando verso l'alto, successivamente verso le tempie per poi dirigersi sulla fronte. Questi massaggi ascendenti stimolano la circolazione e fanno penetrare meglio la crema con tutte le sue sostanze nutritive e rigeneranti.

I prodotti naturali di cui vi parlerò tra breve li potrete trovare in erboristeria a costi ragionevoli.

CREME.

PER LE RUGHE

Ottime sono le creme all'elicriso o all'aloè che idratano la pelle; quelle a base di pappa reale, ricca di sostanze nutrienti; oppure alla calendula, agli estratti di carota e di ginseng, che ridonano elasticità perché ricche di principi emollienti; allo jojoba e al karitè che rassodano, attenuano le grinze; e infine al Tè verde che contiene sostanze antiossidanti utili a contrastare l'invecchiamento.

PER PELLI DELICATE E ARROSSATE

Ottime sono le creme al ginkgo biloba o alla vite rossa, alla camomilla e alla liquirizia; usate ogni giorno combattono le aggressioni dei raggi solari, del vento e gli sbalzi di temperatura.

PER PELLI GIOVANI

Sono utili creme a base di pollini di fiori, alla pesca ed ai fiori d'arancio; idratano e prevengono le rughe.

PER IL CONTORNO OCCHI

Perfetta la crema alla camelia o alla dentella asiatica; leggera, non unte e senza alcool, sono adatte da stendere intorno agli occhi, attenuano borse ed occhiaie.

PER PELLI SECCHIE

La crema all'olio di germe di grano restituisce elasticità, morbidezza, quelle al ginseng e al cardo mariano "dissetano" la pelle.

PER PELLI GRASSE

Anche questo tipo di epidermide deve essere idratato e per ristabilire il PH "sballato" tipico della cute grassa ci sono creme a base di bardana, rosmarino, biancospino che aiutano a richiudere i pori dilatati ed a contrastare l'eccessiva lucidità.

CREMA PER LE MACCHIE DEL VISO

Sia il tempo che le cicatrici o l'acne fanno insorgere delle macchioline scure; per attenuarle si consiglia la crema alla liquirizia che contiene sostanze naturali "schianti".

MASCHERE

Importantissime, le maschere completano la pulizia del viso, eliminano le cellule morte e tutte le impurità. Sarebbe opportuno applicare una maschera 1-2 volte la settimana, per togliere i segni di stanchezza ed illuminare il viso

PER PELLI SECCHIE

Perfette le maschere al polline ed al miele; nutrono ed idratano notevolmente.

PER PELLI GRASSE

Adattissime le maschere all'argilla e alla propoli; richiudono i pori dilatati e normalizzano il PH della cute.

PER PELLI NON PIU' GIOVANI

Maschera agli acidi di frutta (mirtillo, acero arancio, limone e canna da zucchero); costituiscono un "lifting" naturale, levigano dolcemente il viso.



LATTI DI PULIZIA ED ACQUE AROMATICHE

I latti di pulizia rinfrescano, idratano, eliminano le impurità della giornata. Dopo l'uso del latte sarebbe opportuno applicare un'acqua aromatica priva di alcool che dona un'immediata sensazione di freschezza.

PER PELLI SECCHIE CON RUGHE O GRINZE

Latte di pulizia alla camomilla, abbinato all'acqua aromatica di camomilla o di miele e cera d'api

PER PELLI GRASSE

Latte di pulizia al cetriolo e all'amamelide, abbinato all'acqua aromatica di rosmarino (astringenti e rinfrescanti).

CONSIGLI

- 1 - Non prendete mai il sole senza usare creme protettive. I raggi solari (oggi più "feroci" che mai a causa del buco dell'ozono) causano un invecchiamento rapido e tumori alla pelle: Attenzione anche alle lampade!
- 2 - Cercate di non usare cosmetici che contengano vaselina, alcool, saponi alcalini che sgrassano eccessivamente e rovinano il "PH" della cute.
- 3 - Lavatevi la faccia alternando acqua calda e fredda: riattiva la circolazione dell'epidermide e sgonfia le borse sotto agli occhi.
- 4 - A partire dalla primavera fino a tarda estate indossate sempre gli occhiali da sole: eviterete così di strizzare gli occhi creando ulteriori rughe.

PRODOTTO FAI DA TE!

MASCHERA STIMOLANTE

Ingredienti

- 50g di acqua distillata di Lavanda;
- 10g di acqua distillata di Timo;

- 25g di acqua distillata di Salvia;
- 5g di sorbitolo;
- 4g di farina di semi di carrube

Procedimento

Mescolate gli ingredienti e applicate sul viso ben deterso. Questa maschera si utilizza per pelli pallide e stanche.

MASCHERA SCHIARENTE

Ingredienti

- 10g di succo di limone;
- 10g di succo d'arancia;
- 10g di polpa di frutti di rosa canina (privati dei peli pungenti interni);
- 60g di acqua di fiori d'Arancio;
- 5g di sorbitolo;
- 4g di farina di semi di carrube

Procedimento

Mescolate tutti gli ingredienti e applicate il composto sul viso.

Questa maschera dona un colorito più luminoso alla pelle.

MASCHERA CALMANTE

Ingredienti

- 88g di infuso di Millefoglio (30g per litro d'acqua);
- 8g di sorbitolo;
- 4g di farina di carrube

Procedimento

lasciate riposare l'infuso filtrato con il sorbitolo e la farina di semi, per 24 ore circa, a freddo.

La gelatina che otterrete si utilizza per le pelli arrossate e irritate, come una comune maschera.



MASCHERA LENITIVA EMOLLIENTE PER PELLI ARIDE

Ingredienti

- 50g di succo di Malva;
- Crema semifluida da radice di Altea polvere al 30%;
- 50g di acqua calda

Procedimento

Mescolate bene gli ingredienti e applicateli sul viso, previamente deterso, come le comuni maschere cosmetiche.

La maschera è particolarmente adatta alle pelli secche e ruvide.

DURANTI MICAELA