



## Cura del corpo



### SCRUB NATURALE CORPO AGLI AGRUMI PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE

Questo scrub agli agrumi è consigliato come anticellulite per riattivare la circolazione, eliminare le cellule morte e preparare la pelle anche alla depilazione. L'acidità degli agrumi lascerà la vostra pelle liscia e pulita. Contenendo agrumi, che sono fotosensibilizzanti, consiglio di lavare sempre la parte del corpo con un detergente, dopo aver tolto i residui dello scrub dal nostro corpo.

**1 bicchiere di sale grosso (proprietà drenanti, rivitalizzanti, aiuta a riattivare i processi di smaltimento del grasso accumulato)**  
**succo di un limone (o di mezzo pompelmo) e un cucchiaio di buccia/scorza (oppure succo di mezzo limone e succo di mezzo pompelmo)**  
**mezzo bicchiere di olio di mandorle dolci o d'oliva (nutrienti ed elasticizzanti)**  
**1 cucchiaio di miele (nutriente, rende la pelle liscia e morbida)**

Spremiamo il succo del limone, grattugiamo la buccia (che contiene l'olio essenziale. Pensate che per ottenere un chilo di olio essenziale servono circa 3000 limoni!) stando attenti a non prelevare la parte bianca. Uniamo gli altri ingredienti e mescoliamo fino ad ottenere un composto omogeneo. Per stimolare la circolazione è possibile aggiungere qualche goccia di olio essenziale di limone al termine della preparazione. Proprietà limone: utile contro l'invecchiamento della pelle, la cellulite, dona alla pelle un colorito radioso e fresco.

**USO:** Massaggiare energicamente con movimenti circolari dal basso verso l'alto, sulle parti interessate inumidite con un po' d'acqua, come gambe, cosce, glutei, ginocchia e gomiti per levigare bene la pelle. Sciacquare con acqua tiepida, eliminando tutti i residui di sale.



### SCRUB CORPO ALLA BANANA PER PELLI SECCHIE E SENSIBILI



**Una banana matura (molto nutriente)**  
**3 cucchiaini di zucchero semolato oppure sale fino (svolgono l'azione meccanica dello scrub rimanendo delicato sulla pelle)**  
**1 cucchiaio di miele (nutriente, rende la pelle liscia e morbida)**  
**4-5 gocce di olio essenziale di limone o arancio**

Schiacciamo la banana con una forchetta, uniamo lo zucchero o il sale, il miele e l'olio essenziale.

**USO:** Massaggiare energicamente con movimenti circolari dal basso verso l'alto, sulle parti interessate inumidite con un po' d'acqua, come gambe, cosce, glutei, ginocchia e gomiti per levigare bene la pelle. Sciacquare con acqua tiepida, eliminando tutti i residui del prodotto.

### MASCHERA/IMPACCO PER IL CORPO (E ANCHE PER IL VISO) ALLA CAROTA PER PREPARARE LA PELLE ALL'ABBRONZATURA.



**2 carote fresche grandi**  
**2-3 cucchiaini di miele**






Frulliamo le carote nel mixer, uniamo il miele. Stendiamo il tutto sulla pelle e lasciamo in posa per circa 15 minuti. Poi sciacquiamo. Carota: antiossidante famoso per le sue proprietà antitumorali e potente stimolante del sistema immunitario. Il betacarotene protegge la pelle dai danni dell'età e dagli effetti dannosi delle radiazioni solari.

### IMPACCO VISO O CORPO RINFRESCANTE AL CETRIOLO CONTRO LE SCOTTATURE!

Servirà un cetriolo, che è uno dei più noti per il suo effetto delicatamente astringente, rinfrescante e lenitivo, ottimo per la pelle irritata ed arrossata. L'impacco al cetriolo aiuta anche a rendere la pelle idratata, combattendo la secchezza provocata dall'esposizione al sole. Svolge un'azione benefica contro i gonfiori e contro le occhiaie.

La preparazione richiede di frullare la polpa di cetriolo, che si può unire ad uno o due cucchiaini di yogurt bianco e di applicarla direttamente sulle zone interessate. La polpa di cetriolo frullata può essere applicata sia sul corpo sia sul viso, usandola quindi come una perfetta maschera. Si tiene in posa tra i 10 e i 15 minuti, poi si sciacqua e si può fare più volte durante il giorno, se serve.



## Cura del viso

### SCRUB VISO E LABBRA PER UNA PELLE MORBIDA E LUMINOSA

5-6 fragole di medie dimensioni  
1 cucchiaino di zucchero di canna;  
1 cucchiaino di olio di argan o jojoba.

Schiacciamo per bene le fragole con una forchetta o un mixer, così da formare una purea, e aggiungiamo lo zucchero e l'olio di mandorle dolci; massaggiare sul viso il composto per circa 10 minuti, con movimenti circolari delicati. Risciacquate tutto con acqua fredda.

### MASCHERA VISO PER PELLI NORMALI, SECCHIE E/ARROSSATE DAL SOLE

Mezza banana (idrata la pelle secca ed irritata)  
2 cucchiaini di yogurt bianco  
1 cucchiaino di miele

Schiacciamo la banana con una forchetta, uniamo gli altri ingredienti. Stendiamo e lasciamo in posa 20 minuti, poi sciacquiamo con acqua tiepida.

### MASCHERA VISO PURIFICANTE PER PELLI MISTE E GRASSE (CONTRO I BRUFOLI) ED ILLUMINANTE AI FRUTTI DI BOSCO.

2 cucchiaini di Yogurt bianco  
2 cucchiaini di Miele  
Il succo di mezzo Limone (illuminante e purificante)  
Frutti di bosco (qualche mirtillo, lampone e fragola)  
(combattono i radicali liberi perché sono ricchi di sostanze antiossidanti e rendono la pelle radiosa perché ricchi di vitamina A e C)

È un composto che si può anche bere per avere effetti benefici sia dall'interno che dall'esterno.

## Cura dei capelli

### MASCHERA PER CAPELLI SECCHI E CRESPI (DALL'ARIDITÀ DELLA SABBIA E DAL MARE, DAL CLORO DELLA PISCINA)

Va a nutrire e a ridare lucentezza ai capelli. Si stende dopo lo shampoo, sui capelli umidi, si lascia in posa 15-20 minuti (copriamo con pellicola trasparente o con la cuffia), poi si sciacquano i capelli.

2 mele (ridanno forza al capello e ristrutturano, li rendono più forti)  
1 banana (da lucentezza)  
2 cucchiaini di miele (dona morbidezza ai capelli)

Frulliamo assieme le mele e la banana. Si creerà una sorta di purea, a cui aggiungeremo il miele. Mescoliamo ed è pronta.



### IMPACCO PRE- SHAMPOO PER MANTENERE I CAPELLI MORBIDI E LUCIDI

Mezzo avocado (mantiene i capelli morbidissimi e lucidi ed è ottimo anche contro la forfora)  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva o di mandorle dolci o argan  
1 cucchiaino di miele

Frulliamo l'avocado e poi aggiungiamo l'olio e mescoliamo. Si stende il composto sui capelli inumiditi, si lascia in posa un mezz'oretta indossando una cuffia (e avvolgendo tutto con un asciugamano nel caso colasse facendo un pasticcio) e poi si fa lo shampoo. La maschera è molto nutriente quindi è bene fare almeno due lavaggi o comunque sciacquare tutto molto bene per evitare di trovarsi con i capelli sporchi subito dopo averli lavati.