

Bellezza fai da te



Semplici ricette per cosmetici casalinghi

BELLEZZA FAI DA TE

Preparare in casa i propri trattamenti di bellezza può essere gratificante e se lo facciamo assieme a figli o nipoti è, sicuramente, un modo diverso di stare insieme e di insegnare ad avere cura di sé stessi, in maniera semplice, naturale, ma, soprattutto, consapevole di quello che si fa sulla propria pelle.

1) Maschera viso con zucca, miele e mela

Un'altra semplice ricetta realizzabile in casa per cosmetici naturali viso è la maschera con zucca, miele e mela. Infatti, la zucca ha importanti proprietà antiossidanti ottime per idratare e ringiovanire la pelle. Inoltre, gli acidi presenti nella mela sono essenziali per il rinnovamento cellulare, mentre il miele idrata e ammorbidisce la pelle del viso.

Per preparare la maschera ti serviranno:

- Metà mela verde
- 50 grammi di purea di zucca
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di latte
- Un po' di cannella

Come si prepara? Sbuccia la mela verde e tagliala a fette, di seguito mettila nel frullatore con la purea di zucca per ottenere una crema. Una volta ottenuta una miscela cremosa, aggiungi il latte e il miele e poi frulla nuovamente.

La crema è pronta per essere applicata al viso: dovrai lasciarla in posa per circa 15 minuti e poi risciacquare. Se non la utilizzi tutta, potrai conservarla in frigorifero.

2) Maschera idratante viso al miele

Chi non conosce le maschere viso al miele? Sono le classiche maschere viso di bellezza. Infatti, il miele ha proprietà idratanti e purificanti per la pelle e combatte l'acne e i radicali liberi.

Per preparare la maschera ti serviranno:

- Miele
- 1 limone
- Olio di oliva
- 250 grammi di yogurt

Come si prepara? Spremi il limone in una ciotola e aggiungi la stessa quantità di olio e poi di miele. Mescola e aggiungi lo yogurt. Mescola fino ad ottenere un composto omogeneo. Ora la maschera è pronta.

Utilizzala spalmandola sul viso e lasciala in posa per 10 minuti, di seguito risciacqua con acqua tiepida. Conservala per 3 giorni in frigorifero.

3) Maschera idratante viso con cacao

Il cacao è un'altra sostanza con poteri antiossidanti importanti: protegge la pelle dall'invecchiamento cutaneo e la rende leggera e morbida.

Per preparare la maschera ti serviranno:

- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di yogurt
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di olio di cocco

Come si prepara? Metti insieme tutti gli ingredienti in un recipiente e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Di seguito basterà stendere la crema sulla pelle del viso (esclusa la zona del contorno occhi). Tieni in posa la maschera per 10-15 minuti e poi risciacqua con acqua tiepida.

4) Maschera anti-arrossamento mani con patate

Soprattutto nei periodi freddi e ventosi, le mani tendono a rovinarsi perdendo idratazione. Per questo prendersi cura delle mani è fondamentale. Ecco una ricetta pratica per la crema per le mani.

Per preparare la maschera mani ti serviranno:

- 1 patata
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Come si prepara? Fai cuocere una patata e schiacciala. Di seguito, aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva al composto. Per applicare la maschera basterà stendere la crema sulle mani e lasciarla in posa per 15 minuti. Di seguito risciacqua con acqua tiepida.

5) Maschera idratante piedi alle mandorle

Anche i piedi, sempre chiusi dentro scarpe e calzini, hanno bisogno di essere curati e idratati con attenzione. Ecco perché esistono le maschere idratanti per piedi.

Per preparare la maschera alle mandorle ti serviranno:

- Un quarto di tazza di mandorle
- Un quarto di tazza di farina d'avena
- 2 cucchiaini di miele
- 3 cucchiaini di burro di cacao

Come si prepara? Frulla le mandorle fino a ridurle in polvere. Di seguito unisci la polvere di mandorle alla farina d'avena, al miele e al burro di cacao e mescola bene il tutto: la maschera è pronta.

Per utilizzarla dovrai spalmarla sui piedi puliti e coprirli con dei calzini in cotone. Lascia la maschera in posa tutta la notte e la mattina seguente risciacqua i piedi con acqua fresca.

6) Scrub naturale all'olio di vinaccioli e Cabernet

La **vinoterapia** è uno dei trattamenti cosmetici naturali più efficaci e utilizzati. Infatti, si basa sull'utilizzo di vino rosso e mosto d'uva per prendersi cura della pelle. In che modo? Grazie alla presenza di polifenoli, tutti i prodotti realizzati con vino rosso hanno proprietà antiossidanti e combattono l'invecchiamento cutaneo favorendo la microcircolazione.

Una semplice ricetta homemade basata sulla vinoterapia è quella dello scrub all'olio di vinaccioli e Cabernet, uno scrub completamente naturale utile per favorire la circolazione e rendere la pelle di tutto il corpo morbida e levigata.

Per preparare lo scrub ti serviranno:

- 1 cucchiaio di sale grosso
- 3 cucchiaini di olio di vinaccioli
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 5 gocce di olio essenziale di cedro
- 2 gocce di olio essenziale di cipresso
- 1 cucchiaio di Cabernet

Come si prepara? Unisci in un contenitore il sale, l'olio di vinaccioli, lo zucchero e gli oli essenziali. Mescola bene il tutto e aggiungi il cucchiaio di vino.

Lo scrub è pronto per essere utilizzato dopo la doccia con la pelle ancora bagnata: applicalo sul corpo con piccoli movimenti circolari, lascialo in posa per qualche minuto e di seguito risciacqualo con acqua tiepida.

7) Scrub corpo al tè verde

Il tè verde è un vero e proprio concentrato naturale di antiossidanti: per questo è un alleato indispensabile per combattere l'invecchiamento cellulare e i radicali liberi. Uno scrub corpo al tè verde è ciò che serve per idratare profondamente la pelle:

Per preparare lo scrub ti serviranno:

- 1 tazza di tè verde caldo
- 5 cucchiaini di olio di oliva
- 50 grammi di mandorle tritate
- 50 grammi di crusca di riso in polvere

Come si prepara? Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema in granuli. Lo scrub è pronto per essere applicato con movimenti circolari sul corpo: dopo averlo lasciato in posa per qualche minuto, risciacqualo con acqua tiepida. Per conservarlo potrai usare un barattolo di vetro e metterlo in frigo.

8) Lozione per capelli all'ortica

L'ortica è un alleato indispensabile quando si parla di cura dei capelli. Infatti, questa pianta permette di rinvigorire i capelli donando loro lucentezza e eliminando la forfora. Scopriamo come preparare una lozione per capelli all'ortica.

Per preparare la lozione ti serviranno:

- Mezza tazza di foglie essiccate di ortica
- Mezza tazza di cipolle tritate
- Vodka

Come si prepara? Riempi un contenitore con le foglie di ortica e le cipolle tritate. Di seguito aggiungi la vodka: quanto basta per coprire le cipolle e l'ortica. Chiudi il recipiente ermeticamente e lascialo riposare in frigorifero per tre giorni. Dopo tre giorni, filtra la soluzione ottenuta. Ora potrai applicarla prima dello shampoo lasciandola in posa per 15 minuti.

9) Balsamo naturale per capelli all'olio di cocco

L'olio di cocco ha proprietà naturali benefiche eccezionali sia per i capelli che per il nostro corpo. Ecco come realizzare un balsamo per capelli districante e nutriente:

Per preparare il balsamo ti serviranno:

- 1 tuorlo
- 4 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di miele

Come si prepara? Batti il tuorlo in una terrina e aggiungi gli altri ingredienti. Di seguito amalgama tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Il balsamo è pronto.

Utilizzalo applicandolo sui capelli e lascialo in posa per circa 20 minuti. Di seguito, risciacqua con acqua fredda e procedi con uno shampoo. Potrai conservarlo per circa 2 giorni in un barattolo di vetro in frigorifero.

10) Olio bagno stimolante alla salvia

Anche la salvia, oltre che in cucina, può essere particolarmente utile quando si parla di cosmetici naturali. Infatti, ha importanti proprietà stimolanti per mantenere in forma il nostro corpo.

Per preparare l'olio ti serviranno:

- 150 ml di olio extravergine di oliva
- 100 gocce di olio essenziale di salvia

Come si prepara? Metti gli ingredienti in una bottiglia di vetro sterilizzata e chiudi la bottiglia ermeticamente. Mescola gli ingredienti fino ad amalgamarli del tutto. Utilizza l'olio alla salvia versandolo nell'acqua del bagno (mezzo cucchiaino sarà sufficiente). Di seguito, massaggia il corpo per favorire l'assorbimento dell'olio durante il bagno.

Le ricette riportate su questo opuscolo sono tratte dal sito Hellogreen e le troverete al seguente indirizzo:

<https://www.hellogreen.it/cosmetici-naturali-fai-da-te-10-ricette/>