



JOANNA HAKIMOVA

350
RIMEDI NATURALI

PER RINGIOVANIRE VISO E CORPO

red!

Pelle secca e appassita

Anche se la natura vi ha donato una bella pelle, ciò non significa, purtroppo, che resterà immutata per tutta la vita. Per prevenire la comparsa di rughe premature e la perdita di elasticità, consiglio di fare delle maschere naturali utilizzando prodotti che trovate in casa.

Per ottenere un buon effetto estetico, è indispensabile seguire un appropriato schema di intervento terapeutico. Consiglio in particolare di abbinare due differenti tipi di maschere: la prima con un effetto di compattamento e rassodamento; la seconda per idratare e nutrire. Non è il caso di applicare soltanto la prima maschera senza procedere con la seconda, perché si rischierebbe di seccare troppo la pelle e di alterare il pH della cute.

Il programma terapeutico va seguito per almeno un mese, 2-3 volte alla settimana. Attenzione: durante il tempo di posa delle maschere del primo tipo di occorre stare sdraiate, per il secondo invece non è essenziale, quindi nel frattempo potete lavorare al Pc, guardare la Tv o fare altro.

Maschere compattanti e rassodanti

Di seguito sono illustrate alcune efficaci ricette naturali tra le quali potete scegliere il primo tipo di maschera.

1. Maschera al lievito di birra

- Diluite un cucchiaino di lievito secco in una piccola quantità di succo di aloe, ottenendo un impasto cremoso. Non esagerate con il succo, per evitare di ottenere una miscela troppo liquida.
- Stendete sul viso e tenete in posa fino a completo essiccamento: ci vorranno circa 10-15 minuti.
- Rimuovete con delicatezza con acqua tiepida.

2. Maschera ai semi di lino

Questa maschera è raccomandata per migliorare il turgore della pelle e restringere i pori.

- Bollite un cucchiaino di semi di lino in 50 ml di acqua. Lasciate freddare e filtrate. Il decotto che otterrete va steso sul viso.
- Una volta essiccato, rimanendo sdraiate, stendetene un secondo strato e poi ancora un terzo.



APPLICARE UNA MASCHERA: LE 5 REGOLE D'ORO

Indipendentemente dal tipo di maschera che decidiate di applicare, è bene tenere a mente queste semplici regole.

1. Applicate i trattamenti a base di ingredienti naturali immediatamente dopo averli preparati.
2. Applicate la maschera solo sulla pelle del viso ben pulita.
3. L'effetto vero e proprio del trattamento si manifesta nei primi 5-10 minuti che seguono l'applicazione; volendo, potete prolungare l'applicazione fino a 15-20 minuti.

4. Durante il tempo di posa delle maschere astringenti e compattanti bisogna rilassarsi ed evitare di parlare, per non 'stirare' la pelle. Non è invece indispensabile seguire questo accorgimento quando applicate trattamenti nutrienti e idratanti.

5. Dopo il tempo di posa, rimuovete accuratamente il prodotto con l'aiuto di spugnette morbide e acqua tiepida, cercando di non stirare la pelle. Subito dopo, stendete sul viso una crema adatta per il vostro tipo di pelle.

3. Maschera all'albume

Dà ottimi risultati per attenuare le piccole rughe di espressione del contorno occhi.

- Montate a neve un albume aggiungendovi gradualmente alcune gocce di succo di limone.
- Stendete sul viso, attendendo che secchi, poi stendetene un secondo strato.

4. Maschera alla banana

È ottima per la pelle delicata soggetta ad arrossamento da dilatazione dei capillari.

- Schiacciate con una forchetta un pezzo di banana fino a ottenere una pappa omogenea. Stendete sul viso uno strato sottile e lasciate essiccare.

5. Maschera all'argilla verde

Agisce sulla pelle da buon tonificante con proprietà astringenti.

- Mescolate un cucchiaino di argilla e aggiungete un cucchiaino di miele con un cucchiaino di succo di limone eventualmente allungato con un po' di acqua.
- Stendete sul viso e lasciate agire per una decina di minuti.

6. Maschera all'argilla bianca

Ha un buon effetto astringente.

- Miscelate un cucchiaino di argilla bianca con del latte (meglio se di soia), fino a ottenere una massa cremosa.
- Stendete accuratamente sul viso e tenete in posa una decina di minuti, quindi detergete la pelle con acqua tiepida.

7. Maschera all'argilla bianca e pomodoro

Un altro trattamento che garantisce un buon effetto astringente.

- Mescolate un cucchiaino di argilla bianca con polpa di pomodoro fresco, in modo da ricavarne una densa poltiglia.
- Applicate sul viso per 10 minuti e poi sciacquate con acqua fredda.

8. Maschera alle patate

Lessate con la buccia una patata di medie dimensioni, fatela raffreddare, sbucciatela e schiacciatela con una forchetta fino a ridurla a un purè.

- Unite un cucchiaino di caolino e un cucchiaino di olio vegetale e mescolate. Se l'im-

Perdita di forma delle labbra

La prima parte del corpo a cui presta attenzione la maggior parte delle persone intorno a voi è il viso. Capelli, occhi, naso, zigomi... tutto è attentamente valutato al primo sguardo. Ma appena cominciate a parlare, l'attenzione dell'interlocutore si concentra esclusivamente sulle vostre labbra.

Gli psicologi ritengono che proprio dalla freschezza, dalla luminosità e dalla pienezza di questa parte del corpo, la metà degli uomini giudica a livello subconscio la sensualità di una donna. Forse è per questo che molte celebrità (e non solo) ricorrono

alla chirurgia plastica e ad altre procedure mediche (come per esempio le iniezioni di acido ialuronico) per dare alle proprie labbra una forma seducente.

Tuttavia, sottoporsi a trattamenti invasivi non è affatto necessario: basta eseguire regolarmente esercizi mirati e conoscere alcuni piccoli segreti estetici che permettono in modo del tutto naturale - e soprattutto sicuro - di aumentare il volume delle labbra.

Gli esercizi e i rimedi naturali

85. Esercizio 'lucertola'

È un esercizio molto utile per ristabilire la giusta linea delle labbra, riempirle ed eliminare le rughe intorno alla bocca. Se sarete costanti nel ripeterlo, otterrete labbra molto sensuali senza bisogno di silicone (fig. 9).

- Tenete le labbra tra i denti e stendetele premendo leggermente.
- Con la punta delle dita, premete gli angoli della bocca e con movimento ritmico cercate come di liberare le labbra dalla presa dei denti, ma nello stesso istante sforzatevi di trattenerle mordendole leggermente nella posizione di partenza.
- Ripetete il movimento a ritmo moderato, fino ad avvertire un lieve bruciore.

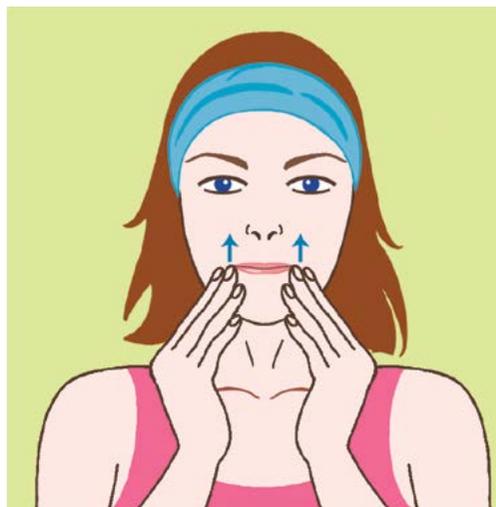


Figura 9. L'esercizio 'lucertola'.

86. Doccia a contrasto

Si tratta di un metodo tradizionale che garantisce risultati sorprendenti.

- Cominciate mordendovi le labbra. Mordicchiatele in tutta la lunghezza per circa 2 minuti, dopodiché irroratele con acqua calda, quindi strofinatele con un cubetto di ghiaccio.
- Il procedimento va eseguito 2 volte al giorno, mattina e sera, e porterà a un aumento di volume delle labbra e a un colore più brillante.

87. Trattamento nutriente

Per ottenere labbra piene e voluminose occorre nutrirlle a dovere, soprattutto se tendono a seccarsi.

- Utilizzate un olio vegetale, preferibilmente d'oliva o di ricino. All'olio si può eventualmente aggiungere qualche goccia di succo di limone.
- Strofinare le labbra con questa miscela e, dopo 10 minuti, rimuovete con una salviettina inumidita.

88. Massaggio volumizzante

Per contrastare l'inevitabile assottigliamento delle labbra legato all'età è utile fare un massaggio specifico, preferibilmente la mattina e con l'ausilio di uno spazzolino da denti morbido.



- Applicate sulle labbra una miscela di miele e olio d'oliva e massaggiate dolcemente con lo spazzolino per circa un minuto. Così facendo ne aumenterete un po' il volume e le nutrirete di preziosi oligoelementi.
- Applicate a fine esercizio un po' di balsamo per labbra.

89. Maschera antiseccchezza

Per migliorare la condizione delle labbra (in modo che abbiano sempre un contorno definito e un volume visibile), ma anche come profilassi per evitare le screpolature, una volta alla settimana fate una maschera utilizzando carote, pesche, banane, miele, panna. Per esempio: succo di carota con miele; banana sciolta nel latte caldo; miele liquido con olio vegetale.

Crepe agli angoli della bocca

Le crepe agli angoli della bocca (stomatite angolare) sono irritazioni che si caratterizzano per la comparsa di croste e fessure, facile prurito, rossore ai lati delle labbra. Ci sono casi in cui la malattia colpisce anche il bordo esterno delle palpebre o le ali del naso.

Questo problema apparentemente banale causa enorme disagio: fa male parlare, mangiare, sorridere, aprire la bocca. Nelle prossime pagine vi spiego i motivi scatenanti di queste fastidiose crepe e alcuni trucchi alla portata di tutti per prevenirne l'insorgenza.

Le regole di prevenzione

140. Assicuratevi una giusta scorta di vitamine

Le principali cause dell'insorgenza delle crepe agli angoli o al centro delle labbra sono la carenza di riboflavina (vitamina B₂), e più in generale l'avitaminosi. Ristabilite, quindi, le scorte nel vostro organismo. La vitamina B₂ è contenuta, per esempio, nella frutta secca, nella crusca, nella verdura a foglia larga, nell'avocado, nel cavolo, nel riso integrale.



141. Controllate le vostre abitudini

Spesso le crepe agli angoli della bocca si manifestano per l'abitudine d'inumidirsi frequentemente le labbra o di mangiare eccessivamente dolci. Cercate di evitare questi piccoli vizi.

142. E se la causa fosse psicologica?

Anche gli psicologi hanno una spiegazione al riguardo. Ritengono che la comparsa delle crepe tra le labbra o agli angoli della bocca possa essere correlata a un senso di sconforto, a una depressione, alla mancanza di energia e di vitalità. Se è questo il vostro problema, pensate a come potreste migliorare la situazione e cominciate a giocare della vita.

143. Curate l'igiene orale

Non è escluso che l'insorgenza di ulcerazioni alla bocca possa dipendere da una errata igiene orale: lavate regolarmente i denti, fate una visita di controllo dal dentista e accertatevi di non avere carie, altri problemi ai denti o infezioni da streptococco (causa di analoghe ulcerazioni).

144. E se la causa fosse un'allergia?

Talvolta i problemi alle labbra di cui stiamo parlando sorgono come effetto della candidosi orale. Tale infezione può nascere come conseguenza di una reazione allergica, per esempio al dentifricio. Provate a cambiare i prodotti che usate per la cura quotidiana della vostra bocca.

145. E se la causa fosse la presenza di batteri coliformi?

Le crepe agli angoli della bocca potrebbero anche essere un segnale lanciato dal nostro organismo per indicare la presenza anomala di batteri coliformi nell'intestino. Si tratta di batteri che vivono abitualmente nell'organismo di tutte le persone, ma, se sono presenti in quantità eccessive, secernono un numero considerevolmente alto di tossine. Le crepe agli angoli della bocca possono es-



sere dunque una reazione alla presenza di queste tossine.

146. Stop al fumo

Se siete 'vittima' di questa patologia e oltretutto siete tabagisti, smettete assolutamente di fumare: nessun trattamento terapeutico potrà mai funzionare se vi si 'accumulerà' nicotina dentro.

147. Controllate il livello del ferro

Un'altra possibile causa è il deficit di ferro per insufficiente assunzione di alimenti che lo contengono (melograni, mele, pesche, funghi, noci, asparagi, carne suina, bovina, ovina, grano saraceno, patate, prezzemolo).

Fate un esame del sangue per appurare il livello di emoglobina.

Migliorare la condizione dei capelli

Come migliorare la condizione dei propri capelli? Si tratta di una domanda ricorrente: moltissime donne si lamentano dello stato in cui versa la propria chioma.

Senza dubbio l'industria cosmetica propone un'ampia gamma di soluzioni diverse, ma possiamo eseguire alcuni efficaci trattamenti anche con ingredienti casalinghi. Le maschere che propongo nutrono il cuoio capelluto con sostanze benefiche e aiutano a ristabilire la struttura dei capelli, donando loro forza e brillantezza.



Capelli secchi e fragili

263. Maschera all'olio di ricino

È un rimedio molto popolare in Russia. Per prepararlo vi occorrono una bottiglietta di olio di ricino, un tuorlo d'uovo, mezzo cucchiaio di cognac.

- Mescolate bene tutti gli ingredienti e applicate il composto sui capelli, cominciando dalle radici.
- Lasciate in posa un paio d'ore e poi lavate bene.
- Ripetete il procedimento una volta alla settimana, fino a ottenere l'effetto desiderato.

264. Maschera emolliente

- Mescolate insieme un uovo, 2 cucchiai di olio d'oliva e un cucchiaio di aceto di mele.
- Applicate il composto sui capelli, dedicando particolare attenzione alle radici e alle punte e aiutandovi con un pettine per distribuire la maschera su tutta la lunghezza. Massaggiate il cuoio capelluto.
- Lasciate agire la maschera per 15 minuti, poi lavate i capelli.

265. Maschera nutriente all'uovo

Si tratta di una maschera rapida ed efficace.



- Mescolate un tuorlo, 2 cucchiai di olio d'oliva e cognac (3 cucchiai se i capelli sono corti, 5 se sono lunghi).
- Applicate sui capelli.
- Risciacquate con acqua tiepida dopo 20 minuti di applicazione.

Capelli grassi

266. Shampoo all'aceto di mele

- Mescolate in una ciotola una quantità uguale del vostro shampoo abituale e di aceto di mele. Lo shampoo serve per detergere i capelli, l'aceto di mele darà loro setosità e lucidità, riducendo al contempo l'eccesso di sebo.
- Lavate i capelli come di consueto.

267. Maschera allo yogurt

- Mescolate un tuorlo d'uovo con 50 g di yogurt scremato naturale e il succo di mezzo limone.
- Lasciate agire la maschera per 20 minuti e poi lavate i capelli come d'abitudine.

268. Maschera alle vitamine

Per prepararla vi occorreranno un tuorlo d'uovo, una fialetta di vitamina B₁ o B₆, mezzo bicchiere d'infuso di ortica.

- Mescolate gli ingredienti con cura, applicate sui capelli cominciando dalle radici e coprite con una cuffia di plastica. Lasciate agire per un'ora.
- Infine lavate la testa con lo shampoo abituale e applicate un balsamo sulla punta dei capelli.