

L'ETÀ GIUSTA PER AVERE UN FIGLIO, INNAMORARSI, LAVORARE DI MENO

Naturale style

N. 101 NOVEMBRE 2011
€ 2,00

BELLEZZA

TOGLI 5 ANNI
ALLA TUA PELLE

MODA

I PIUMINI PER UN
DOLCE INVERNO

10

CIBI GIUSTI
A PROVA DI
INTOLLERANZE

FITNESS

Un programma
completo senza
andare in palestra

Kate Winslet

"A 15 anni
pesavo 90 chili.
A 19 ero
anoressica"

OLI ESSENZIALI
Ne basta
una goccia contro
il mal di testa

RELAX
LE BEAUTY
SPA NELLA
TUA CITTÀ

La tua risposta anticrisi...

VIVI ECO!

Investi nella terra, nei fondi etici, nella banca del tempo.
Guadagnerai soldi, salvando il pianeta



9 771723 272005



CAIRO EDITORE

euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 5,40 in Svizzera, euro 6,60 in Svizzera, euro 5,50 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera, canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta Mensile



BENESSERE

I CONSIGLI DI GIULIA PENAZZI, FARMACISTA E COSMETOLOGA

Eco-ricette di bellezza

Impacco anticellulite

10 cucchiaini di argilla bianca • 5 cucchiaini di olio di semi di sesamo • 10 gocce di olio essenziale di limone • 10 gocce di olio essenziale di finocchio • infuso di betulla
Fai bollire 100 ml di acqua e aggiungi 2 cucchiaini di foglie di betulla. Spegni e lascia in infusione con il coperchio. Filtra l'infuso quando è freddo. Unisci l'olio di sesamo e l'argilla bianca, mescolali con un cucchiaino di legno e aggiungi l'infuso di betulla fino a ottenere una pasta omogenea. Aggiungi gli oli essenziali, stimolano il microcircolo e sono drenanti. Spalma con un pennello il composto sulle zone interessate, copri con della pellicola trasparente, lascia in posa 30 minuti e sciacquati. Per un trattamento d'urto, ripetilo 2/3 volte alla settimana, per un mese. E a giorni alterni applica il fluido anticellulite.

Chioma folta e lucente

L'olio essenziale di camomilla rinforza i capelli e ne riduce la caduta.

Cellulite addio

Limone e finocchio drenano i liquidi in eccesso e rendono i tessuti più tonici.

Fluido anticellulite

50 ml di tintura madre di fucus • 50 ml di tintura madre di linfa di betulla • 30 gocce di olio essenziale di limone • 30 gocce di olio essenziale di lavanda

In una bottiglia di vetro scuro versa tutti gli ingredienti. Gli oli essenziali rimarranno separati, nella parte superiore, quindi prima di usarlo agitala vigorosamente. Stendilo sulle zone da trattare a giorni alterni, assorbe rapidamente e non lascia tracce. Questo fluido agisce sull'accumulo dei grassi (con il fucus), la ritenzione dei liquidi (grazie alla betulla e all'olio essenziale di limone) e sul tono dei tessuti (con l'olio essenziale di limone).

Maschera per pelle normale

1 avocado maturo • 1 tuorlo d'uovo • 5 cucchiaini di olio d'oliva • 5 gocce di olio essenziale di geranio

Frulla l'avocado, aggiungi il tuorlo d'uovo e tutti gli altri ingredienti e mischiali bene. Applica la maschera sul viso, sdraiati e rilassati per 15 minuti. Sciacquala con acqua tiepida. L'avocado è ricco di sostanze grasse di particolare interesse cosmetico, proteine, potassio, fosforo, magnesio, calcio, vitamine E, C, B. Il tuorlo, ricco di beta-carotene, vitamine A, E, B5 e proteine, è nutriente e stimola i processi rigenerativi. L'olio essenziale di geranio è anti age.

Maschera per pelle mista

2 cucchiaini di yogurt intero • 1 cucchiaino di argilla bianca • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • 5 gocce di olio essenziale di lavanda • 5 gocce di olio essenziale di tea tree

Mischia gli ingredienti, applica la maschera sul viso, sdraiati e rilassati per 15 minuti. Sciacquala con acqua tiepida. L'argilla bianca assorbe il sebo in eccesso e rimineralizza i tessuti. Lo yogurt riacidifica il pH cutaneo e rinfresca. La curcuma è ricca di antiossidanti e combatte i batteri. L'olio essenziale di lavanda è purificante, quello di tea tree antimicrobico.

Olio per le smagliature

20 g di olio d'oliva • 20 g di olio di avocado • 20 g di olio di semi di sesamo, 40 g di olio di jojoba • 10 gocce di olio essenziale di limone • 10 gocce di olio essenziale di finocchio

In una bottiglia di vetro scuro unisci tutti gli ingredienti e prima di usarli scuotili energicamente. Massaggialo due volte al giorno sulle zone interessate. In gravidanza usalo senza inserire gli oli essenziali. L'olio d'oliva e di avocado svolgono azione rassodante ed elasticizzante, l'olio di sesamo e di jojoba sono nutrienti ed emollienti, l'olio essenziale di limone stimola il microcircolo, quello di finocchio è tonificante.

Lozione per rinforzare i capelli

60 g di olio di jojoba • 20 g di olio di argan • 20 g di olio di lino • 10 gocce di olio essenziale di limone • 10 gocce di olio essenziale di rosmarino • 10 gocce di olio essenziale di camomilla

Riunisci tutti gli ingredienti in una boccetta scura e mischiali bene. Versane qualche goccia sul cuoio capelluto, in mezzo al capo, a distanza di tre dita dall'attaccatura dei capelli, e da lì prosegui su tutto il cuoio capelluto alternando massaggi dolci a picchiettature energiche e carezze. Lascia in posa per 30 minuti. Poi pettinali e lavalì. Se hai i capelli tinti fai un piccolo test in una zona poco visibile perché gli oli essenziali potrebbero modificarne la tonalità. Gli oli essenziali di limone e rosmarino sono tonificanti, riattivano il microcircolo e riequilibrano la secrezione sebacea. L'olio essenziale di camomilla rinforza i capelli, riduce la caduta e li rende più lucenti.

