

Pelle e capelli

Le piante della bellezza

Suna

INDICE

<i>Viso</i>	4
Pulizia.....	6
Rughe.....	9
Macchie cutanee	20
Pelle secca e disidratata	24
Flaccidità	31
<i>Corpo</i>	36
Pelle secca	37
Smagliature.....	39
Seno	45
<i>Capelli</i>	50
Curare i capelli dall'interno.....	51
Incanutimento	53
Caduta.....	58
Doppie punte	76
Capelli fragili.....	78
Capelli crespi.....	80
Capelli secchi, spenti e sfibrati.....	83
Trattamento di bellezza per capelli.....	90
Unghie fragili	93
Diramazione di ciglia e sopracciglia	95



Viso



Pulizia

Una pelle ben pulita, libera da impurità e residui, è essenziale per favorire l'assorbimento e l'efficacia dei trattamenti skin care. Per una pulizia profonda ma rispettosa dell'equilibrio cutaneo, si consiglia di utilizzare basi oleose o grasse, capaci di sciogliere delicatamente le impurità senza alterare il film idrolipidico.

Detersione delicata alla mandorla e aloe

Mescolare un cucchiaino di farina di mandorle finemente polverizzata con poca acqua o, per un effetto lenitivo potenziato, con un cucchiaino di gel di aloe vera. Inumidire leggermente il viso e applicare il composto ottenuto con movimenti circolari, brevi e delicati, evitando la zona periorbitale. Risciacquare con acqua tiepida.

Questo trattamento, privo di tensioattivi aggressivi pulisce la pelle in profondità senza seccarla né irritarla.

Detersione delicata all'olio di Jojoba

L'olio di jojoba è una cera liquida molto simile al sebo umano. Grazie a questa peculiarità scioglie lo sporco e le impurità a base di grasso presenti sulla pelle, come sebo in eccesso, residui di trucco o particelle inquinanti che si legano al sebo. Ottimo tutte le sere, come struccante (massaggiato su pelle asciutta e rimosso con un panno caldo umido) e detergente.

Strofinare un cucchiaino di olio sui palmi delle mani e distribuirlo con un leggero picchietto sulla pelle ancora umida. Sciacquare e rimuovere con delicatezza i residui con un batuffolo di cotone biologico.

Nebulizzazione all'acqua fiorita di camomilla

Per la preparazione dell'acqua fiorita si veda alla voce [Impacchi idratanti all'acqua di luppolo](#).

Per una preparazione meno impegnativa procedere come segue:

Ingredienti (per circa 100 ml)

3 cucchiaini colmi (circa 6 g) di fiori di camomilla matricaria essiccati, biologici

100 ml di acqua distillata o demineralizzata, portata a circa 40–45 °C

Procedimento

In un contenitore in vetro sterilizzato (preferibilmente ambrato), versare l'acqua intiepidita a 40–45 °C. Aggiungere i fiori di camomilla essiccati. Coprire con una garza o un coperchio non ermetico.

Lasciare in infusione a temperatura ambiente (meglio se in un luogo fresco e ombreggiato) per 4 ore. Questa infusione prolungata a bassa temperatura permette un'estrazione delicata dei principi attivi lenitivi (apigenina, bisabololo, flavonoidi).

Filtrare con una garza sterile o filtro in mussola e travasare in un contenitore fornito di nebulizzatore.

Usare dopo la pulizia e tutte le volte in cui si avverte una sensazione di calore al viso. Conservare in frigo e utilizzare entro 24 ore se senza conservante. Per prolungare la conservazione fino a 3-4 settimane in frigo utilizzare Cosgard 0,6% = 0,6 ml (12 gocce)

*In alternativa alla camomilla si possono utilizzare i petali di rosa.

Scrub con farina di mandorle (una volta alla settimana)

Aggiungere un po' di acqua tiepida a un cucchiaino di farina di mandorle finemente macinata. Amalgamare e massaggiare evitando movimenti troppo profondi e vigorosi. Risciacquare con acqua tiepida e lasciare che la pelle ritrovi il suo equilibrio con una miscela di olio di Argan e gel di Aloe vera (un cucchiaino per ognuno).



Rughe

Durante la menopausa, il calo degli estrogeni rallenta l'attività dei fibroblasti, le cellule responsabili della produzione di collagene, acido ialuronico ed elastina. Queste sostanze sono fondamentali per mantenere la pelle elastica, compatta e ben idratata. Quando la loro produzione diminuisce, la pelle tende a perdere tono e luminosità.

Fortunatamente la natura ci offre una grande quantità di rimedi per sostenere la pelle, idratarla a fondo, contrastare la formazione delle rughe e ridurre quelle già presenti.

Rimedi da assumere per via interna

Centella asiatica

Nota nella tradizione ayurvedica come “erba della longevità”, la Centella asiatica stimola i fibroblasti alla produzione di collagene e favorisce la rigenerazione cellulare. Un uso regolare può contribuire visibilmente a ridare tono e compattezza alla pelle.

Preparazione

Collocare 1 cucchiaino di Centella asiatica nel filtro di una tisaniera da 250 ml. Versare il corrispondente quantitativo di acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e bere due volte al giorno, al mattino e al pomeriggio.

Rimedi da applicare per via esterna

Tonico alla vitamina C

La vitamina C è un antiossidante ed è coinvolta nella formazione del collagene. Stimola il rinnovamento cutaneo, contrasta la perdita di tono e mantiene la pelle idratata. Non ultimo attenua e previene le rughe. Unica accortezza è fotosensibilizzante, andrebbe quindi applicata sulla pelle solo la sera prima della crema da notte.

Per questo semplicissimo rimedio occorrono solamente 30 ml di acqua distillata e 1 grammo di vitamina C.

Preparazione

Miscelare i due ingredienti fino alla completa dissoluzione della vit. C. Conservare in un contenitore scuro al riparo dalla luce e utilizzare con un nebulizzatore nell'arco delle ventiquattro ore (la vitamina C irrancidisce rapidamente). Conservare in frigo e utilizzare nell'arco delle 24 ore. Per aumentare la durata del preparato aggiungere 6 gocce di Cosgard e conservare in frigo.

Per potenziare il preparato utilizzare 30 ml di acqua di rose e aggiungere 3 cucchiaini di aloe vera e 6 gocce di Cosgard. Conservare in frigo fino a 4 settimane.

Olio di Rosa mosqueta

Aiuta a levigare le rughe, restituire luminosità al viso e migliorare l'elasticità cutanea. La sua azione rigenerante stimola i naturali processi di rinnovamento della pelle, rendendola giorno dopo giorno più compatta, morbida e uniforme.

Modalità d'uso

Picchiettare dolcemente due gocce di olio di Rosa mosqueta sulla pelle pulita e ancora leggermente umida, per favorirne l'assorbimento. In alternativa, è possibile aggiungerne una goccia alla crema da giorno, mescolando con una palettina di legno prima dell'applicazione. Procedere poi con un massaggio delicato dal centro del viso verso l'esterno.

Oleolito di Iperico

L'oleolito di Iperico, ottenuto dalla macerazione in olio dei fiori freschi, è noto per le sue proprietà cicatrizzanti, elasticizzanti e antiossidanti. Aiuta a mantenere l'integrità del collagene cutaneo e migliora l'aspetto delle micro-lesioni e delle rughe sottili. È particolarmente utile per pelli sensibili, sottili o stressate, soggette a infiammazioni o arrossamenti.

Modalità d'uso

Dopo aver idratato la pelle con alcune nebulizzazioni di acqua fiorita alla camomilla (calmante e riequilibrante), strofinare tra i polpastrelli due gocce di oleolito di iperico e distribuirlo con un leggero picchietto sul viso.

*Evitare l'esposizione diretta al sole dopo l'uso, in quanto l'iperico è fotosensibilizzante.

Sieri antirughe

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Siero illuminante anti-età alla vitamina C

(da miscelare con aloe vera al momento dell'uso)

50 ml di olio di Argan – *Elasticizzante, nutriente*

15 gocce di olio di olivello spinoso – *Illuminante, rivitalizzante*

4 gocce di olio essenziale di semi di carota – *Rigenerante, tonificante*

2 gocce di olio essenziale di geranio – *Riequilibrante, rassodante*

Aggiungere 4 gocce di questa miscela a 1 cucchiaino di gel di aloe vera (*idratante, lenitivo*).

Mescolare al momento e applicare sul viso pulito.

Siero rimpolpante

(da usare puro, la sera o prima della crema)

30 ml di olio di borragine – *Rimpolpante, restitutivo*

5 gocce di olio essenziale di legno di rosa – *Distensivo, levigante*

2 gocce di olio essenziale di geranio – *Tonificante, equilibrante*

3 gocce di vitamina E – *Antiossidante, protettiva*

Aggiungere due gocce di questo preparato a un cucchiaino di gel di aloe vera. Mescolare vigorosamente fino ad ottenere una crema e usare al momento.

Miscele antirughe

Illumina-Age

10 ml di olio di rosa mosqueta – *Rigenerante, elasticizzante*

2 gocce di OE di geranio – *Tonificante, riequilibrante*

1 goccia di OE di carota – *Illuminante, rivitalizzante*

Antirughe Prezioso Elisir

30 ml di olio di rosa mosqueta – *Rigenerante, rassodante*

4 gocce di OE di rosa – *Leviga, schiarisce le macchie*

Idrata la pelle in profondità, attenua le rughe e aiuta a contrastare le discromie cutanee

Antirughe Resina Suprema

21 ml di olio di Argan – *Elasticizzante, nutriente*

9 ml di olio di germe di grano – *Antiossidante, rigenerante*

6 gocce di OE di mirra – *Rassoda, purifica la pelle matura*

3 gocce di OE di incenso – *Rigenera, distende i tratti*

Questa combinazione ha un potente effetto rigenerante e una marcata azione antirughe.

Antirughe Chic

25 ml di olio di semi di melograno – *Compatta, antiossidante*

25 ml di olio di rosa mosqueta – *Rinnova, tonifica*

7 gocce di OE di rosa damascena – *Distende, schiarisce*

Antirughe Balsamo Profumato

25 ml di olio di Argan – *Elasticizzante, antietà*

5 gocce di OE di galbano – *Rassodante, tonico cutaneo*

2 gocce di OE di neroli – *Illuminante, rigenerante*

Antirughe Bellezza e Sacralità

30 ml di burro di Karité – *Nutriente, rigenerante*

10 gocce di OE di incenso – *Distensivo, ristrutturante*

Antirughe Freschezza di Primavera

20 ml di oleolito di iperico – *Rigenerante, lenitivo*

5 gocce di OE di neroli – *Tonificante, ravvivante*

2 gocce di OE di carota – *Illuminante, rivitalizzante*

Antirughe Profumo d'Amore

10 ml di burro di Karité – *Nutriente, protettivo*

10 ml di olio di jojoba – *Equilibrante, emolliente*

3 gocce di OE di gelsomino – *Distensivo, armonizzante*

3 gocce di OE di rosa – *Antirughe, illuminante*

1 goccia di OE di cisto – *Tonico, rassodante*

Antirughe La via dell'alba

15 ml di olio di Argan – *Elasticizzante, nutriente*

15 ml di olio di rosa mosqueta – *Rigenerante, levigante*

4 gocce di OE di geranio – *Riequilibrante, rassodante*

3 gocce di OE di finocchio – *Tonificante, drenante*

Antirughe Confio

30 ml di olio di mandorle dolci – *Emolliente, elasticizzante*

7 gocce di OE di incenso – *Rigenerante, riequilibrante*

6 gocce di OE di mirra – *Rassodante, protettiva*

5 gocce di OE di neroli – *Illuminante, distensiva*

Antirughe Resina d'oro

15 ml di olio di semi di melograno – *Compatta, antiossidante*

10 ml di olio di germe di grano – *Nutriente, vitaminica*

4 gocce di OE di elemi – *Rigenerante, distensivo*

4 gocce di OE di galbano – *Tonico, purificante*

2 gocce di OE di incenso – *Ansietà, riequilibrante*

Antirughe Luce irradiata

30 ml di olio di rosa mosqueta – *Rinnovante, tonificante*

3 gocce di OE di vetiver – *Terroso, rassodante*

3 gocce di OE di arancio dolce – *Illuminante, riequilibrante*

2 gocce di OE di miele – *Emolliente, addolcente*

Modalità d'uso

Al momento dell'utilizzo aggiungere un cucchiaino di gel di aloe vera a tre gocce di prodotto. Mescolare energeticamente con una paletta di legno fino ad ottenere una emulsione.

Tutte le miscele con olio di rosa mosqueta vanno applicate preferibilmente di notte perché essendo fotosensibile può dare origine a macchie cutanee. Qualora si desideri applicarle anche di giorno, l'olio di rosa mosqueta può essere sostituito con l'olio di nocciola (ottimo per tutti i tipi di pelle) o di jojoba.

Tutte le miscele antirughe possono essere potenziate con i fiori di Bach. Aggiungere al ogni 10 ml di prodotto 1 goccia di:

Star of Bethlehem *lavora sui traumi che hanno lasciato i segni sulla pelle. Combatte la perdita di elasticità dei tessuti e aiuta a ricucire lo strappo*

Hornbeam *efficace contro la perdita di tono ed elasticità. Combatte la flaccidità e dona energia alla pelle*

Honeysuckle *libera il viso dai pesi del passato. Aiuta ad andare avanti*

Olive *rivitalizza la pelle stanca*

Maschere antirughe

Prima di procedere all'applicazione delle maschere è consigliabile stimolare l'apertura dei pori con un bagno di vapore.

Maschera Albume e Spirulina

La **spirulina** è una microalga ricchissima di antiossidanti, in particolare di **vitamina A**, e rappresenta un valido alleato nel contrastare l'invecchiamento cutaneo causato dai radicali liberi. Stimola la produzione di **collagene ed elastina**, contribuendo a mantenere la pelle tonica e levigata.

Le **proteine dell'albume**, invece, migliorano la compattezza, trattengono l'idratazione e donano **elasticità e luminosità**. Il **miele** arricchisce la formula con la sua azione **nutriente e rigenerante**

1 cucchiaino di spirulina in polvere – *Rigenerante, stimolante del collagene*

2 cucchiaini di albume montato a neve – *Tensore, elasticizzante*

La punta di un cucchiaino di miele – *Idratante, illuminante*

Procedimento

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola pulita. Applicare la maschera sul viso deterso e lasciare agire per 20 minuti.

Rimuovere con acqua tiepida. Si consiglia di ripetere il trattamento **due volte a settimana**.

Maschera alla Mirra

Una maschera intensiva che sfrutta le proprietà della **mirra**, conosciuta da millenni per la sua capacità di **tonificare, purificare e rigenerare** la pelle matura. Il **miele** favorisce l'idratazione profonda, il **tuorlo d'uovo** nutre e rassoda, mentre

l'olio di mandorle dolci dona morbidezza e contribuisce a **prevenire la perdita di elasticità**

½ cucchiaino di miele – *Idratante, levigante*

1 cucchiaino di olio di mandorle dolci – *Emolliente, elasticizzante*

1 tuorlo d'uovo – *Nutriente, rassodante*

2 gocce di olio essenziale di mirra – *Rigenerante, tonificante*

Procedimento

Mescolare con cura tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un composto omogeneo. Applicare sulla pelle pulita e lasciare in posa per 15 minuti. Risciacquare con acqua tiepida.



Macchie cutanee

Rimedi da applicare per via esterna

Tintura di cedro - *schiarante, purificante, stimola il ricambio cellulare*

Preparazione (ricetta ispirata a Maria Treben)

Sminuzzare due manciate di foglie fresche di cedro e collocarle in un barattolo di vetro con tappo ermetico. Versare 1 litro di acquavite a 40° e lasciare in infusione in un luogo buio per almeno 21 giorni, agitando il contenitore di tanto in tanto.

Trascorso il tempo, filtrare con garza sterile e travasare in piccoli flaconi con contagocce.

Modalità d'uso

Imbibire un batuffolo di cotone con poche gocce di tintura e tamponare direttamente sulle macchie cutanee.

Moringa - *uniformante, antiossidante, lenisce e rigenera*

L'olio di moringa è particolarmente indicato per attenuare le imperfezioni e uniformare l'incarnato.

Modalità d'uso

Prelevare 3 gocce di olio puro con un contagocce e mescolarle con 1 cucchiaino di gel di aloe vera in una ciotolina di vetro o ceramica. Emulsionare con una palettina di legno o un cucchiaino fino ad ottenere una consistenza omogenea.

Applicare sulla pelle pulita e umida, insistendo sulle zone con discromie.

Uva ursina - *depigmentante dolce, utile nei trattamenti prolungati*

Questa pianta contiene arbutina, un composto naturale che inibisce la tirosinasi, enzima coinvolto nella produzione di melanina.

Preparazione

Diluire 10 gocce di tintura madre di uva ursina in 50 ml di acqua pura.

Modalità d'uso

Intingere un bastoncino di cotone nella soluzione e tamponare delicatamente le macchie cutanee, evitando occhi e mucose.

Ametista - *energetico sottile, armonizzante e purificante*

Rimedio tradizionale ispirato a Ildegarda di Bingen.

Preparazione

Inserire una pietra levigata di ametista nel filtro di una tisaniera e versarvi l'acqua bollente. Coprire e lasciare che il vapore raccolga le vibrazioni della pietra.

Dopo qualche minuto, spostare l'ametista sul fondo e utilizzare quest'acqua informata per risciacquare il viso, come ultimo gesto della detersione serale.

Per un effetto più diretto: inumidire leggermente la pietra con saliva o acqua e passarla delicatamente sulle macchie.

Miscele anti macchie

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Incarnato uniforme e luminoso

50 ml Olio di rosa mosqueta – *rigenerante, schiarente*

10 gocce OE di carota – *illuminante, uniformante*

5 gocce Vitamina E – *antiossidante, protettiva*

Usare sulla pelle umida la sera: migliora il colorito, attenua le macchie, leviga le rughe.

Goccia di limone

1 cucchiaio Olio di mandorle dolci – *emolliente, veicolante*

2 gocce OE di limone – *depigmentante, schiarente*

(oppure 2 gocce di succo fresco di limone bio)

Solo uso serale. Non esporsi al sole dopo l'applicazione. Aiuta a schiarire le discromie.

Carezza d'Oriente

30 ml Olio di argan – *nutriente, elasticizzante*

5 gocce OE di incenso – *rigenerante, antimacchia*

4 gocce OE di palmarosa – *tonificante, uniformante*

Riequilibra il tono della pelle, dona luminosità e aiuta a rigenerare.

Incarnato sublime

80 ml Olio di jojoba – *stabile, sebo-equilibrante*

20 gocce OE di rosa damascena (o turca) – *illuminante, anti-macchia*

Per pelli mature o spente.

Modalità d'uso

Picchiettare dolcemente sulla pelle pulita e ancora umida insistendo sulle zone più colpite.

Tutte queste miscele possono essere arricchite con i fiori di Bach.

Ad ogni 10 ml di prodotto aggiungere 1 goccia di

Crab Apple *per pulire le macchie, eliminare le impurezze e accettare il proprio aspetto fisico.*

Larch *per rafforzare l'autostima quando ci si sente meno belle o visivamente cambiate*

Walnut *per sostenere il corpo e la mente durante il cambiamento ormonale*

Star of Bethlehem *per traumi legati alla perdita (giovinezza, fertilità, forza attrattiva)*



Pelle secca e disidratata

Gli estrogeni sono ormoni fondamentali per il benessere della pelle e possono a buon diritto essere considerati dei veri e propri “ormoni anti-age”. Regolano numerose funzioni cutanee, tra cui l'idratazione, l'elasticità, la produzione di sebo e la rigenerazione cellulare.

Con l'arrivo della menopausa, la loro produzione da parte delle ovaie si riduce drasticamente e la pelle inizia a cambiare visibilmente: diventa più secca, sottile e fragile, la produzione di sebo diminuisce, le rughe tendono a comparire o ad accentuarsi, i tessuti perdono tono e si manifestano più facilmente arrossamenti persistenti (flushing), accompagnati da sensazioni di calore, in particolare su guance e décolleté.

Questi cambiamenti sono legati in gran parte all'inattivazione progressiva dei fibroblasti, le cellule responsabili della sintesi di collagene, acido ialuronico ed elastina: tre componenti fondamentali per mantenere la pelle tonica, compatta e ben idratata. Nei primi cinque anni di menopausa, la perdita di collagene può arrivare fino al 30%, con conseguenze evidenti sulla struttura e sull'aspetto cutaneo.

Per questo motivo, è essenziale prendersi cura della pelle con costanza e attenzione, scegliendo trattamenti che la sostengano dall'esterno e, laddove possibile, anche dall'interno, attraverso una corretta alimentazione e l'uso di rimedi naturali mirati.

Rimedi da applicare per via esterna

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Impacchi idratanti all'acqua fiorita di luppolo

Preparazione

In una pentola di piccole dimensioni versare 300 ml di acqua distillata e aggiungere una manciata di coni di luppolo essiccati. Ricoprire con un cestello da cucina per la cottura a vapore, assicurandosi che i coni non tocchino direttamente il recipiente destinato a raccogliere la condensa. Sistemare al centro del cestello una ciotolina resistente al calore, che raccoglierà l'acqua fiorita. Coprire la pentola con un coperchio posto al contrario, in modo che il vapore, una volta salito, possa condensarsi e ricadere sotto forma di gocce nella ciotolina centrale. Per facilitare la condensazione, collocare alcuni cubetti di ghiaccio sulla parte superiore del coperchio.

Portare lentamente a ebollizione e lasciare sobbollire dolcemente per circa 20–30 minuti, fino a quando nella ciotola si sarà raccolta una quantità sufficiente di acqua fiorita.

Terminato il processo, spegnere il fuoco, rimuovere con cautela la ciotolina e lasciar raffreddare completamente.

Una volta freddo, filtrare l'idrolato con un doppio strato di garza sterile o con un filtro da laboratorio in carta per rimuovere eventuali micro-particelle, residui vegetali o impurità. Questo passaggio è fondamentale per evitare la formazione di muffe o batteri e garantire un prodotto più puro e stabile. Per una maggiore sicurezza, filtrare una seconda volta utilizzando un tessuto di lino pulito e ben teso o un colino a maglia molto fine.

Trasversare quindi in un flacone con erogatore spray ben pulito e asciutto.

Modalità d'uso

Nebulizzare sulla pelle deteresa come tonico o rinfrescante. In alternativa, impregnare una garza sterile con l'acqua fiorita e applicarla sul viso come impacco idratante per alcuni minuti.

Conservazione

Conservare in frigorifero e utilizzare entro tre giorni. Per una durata più lunga (fino a 15–20 giorni), attendere che l'acqua sia completamente fredda e aggiungere Cosgard allo 0,6%. In questo caso occorre pesare il liquido ottenuto dopo il raffreddamento, utilizzando una bilancia di precisione, e calcolare lo 0,6% del peso (ex per 50 g di acqua fiorita lo 0,6% del peso corrisponde a 0,3 g, ovvero circa 7-8 gocce).

Acqua fiorita di malva

Preparazione

Procedere come descritto per la preparazione dell'acqua fiorita: versare 300 ml di acqua distillata in una pentola di piccole dimensioni. Questa volta, adagiare una manciata di fiori e foglie essiccati di malva sul cestello per la cottura a vapore, distribuendoli lungo i bordi e lasciando libera la parte centrale, dove andrà posizionata la ciotolina per raccogliere la condensa.

Modalità d'uso

La malva è ricca di mucillagine, un polisaccaride capace di assorbire acqua e di restituirla alla pelle attraverso un film vischioso. Si consiglia di utilizzare l'acqua fiorita ogni volta che si sente un'ondata di calore salire al viso (flushing).

Tonico ai fiori d'arancio

Ideale per idratare e tonificare la pelle del viso, soprattutto al mattino dopo la detersione.

Versione semplice (con glicerina)

30 ml di acqua distillata

2 gocce di olio essenziale di neroli - *rigenerante, riequilibrante, illuminante*

1 goccia di glicerina vegetale - *umettante e idratante*

Procedimento

Unire l'olio essenziale alla glicerina e mescolare bene. Aggiungere questa miscela all'acqua distillata e agitare vigorosamente. Travasare in un flacone spray o con tappo a vite.

Conservare in frigorifero e utilizzare entro 10–14 giorni. Agitare prima dell'uso.

Versione professionale (con Solubol)

30 ml di acqua distillata

2 gocce di olio essenziale di neroli

10 gocce di Solubol® (solubilizzante naturale)

(opzionale) 6 gocce di Cosgard (conservante ecobio allo 0,6%)

Procedimento

In un piccolo recipiente mescolare le 2 gocce di OE di neroli con 10 gocce di Solubol® fino a ottenere una dispersione omogenea (leggermente lattiginosa). Aggiungere la miscela all'acqua distillata e mescolare bene. Se desiderato, aggiungere il Cosgard a prodotto freddo.

Conservare in frigorifero. Grazie al Solubol e al conservante, il tonico si mantiene fino a 3–4 settimane. Agitare prima dell'uso.

Modalità d'uso

Vaporizzare sul viso pulito o applicare con un dischetto di cotone al mattino prima della crema base, oppure ogni volta che si desidera una sferzata di freschezza. Ideale anche per pelli sensibili, spente o stressate.

Maschera all'argilla

- 1 cucchiaio di argilla bianca o rosa** - *purificante e lenitiva*
- 1 cucchiaio di olio di rosa mosqueta** - *rigenerante e antirughe*
- 1 cucchiaino di burro di karité** - *nutriente e protettivo*
- 1 goccia di olio essenziale di incenso** - *tonificante e rassodante*

Prima della maschera è raccomandabile effettuare un bagno di vapore. Trascorso il tempo di posa (venti minuti) lavare il viso con acqua tiepida e stendere un velo di crema idratante.

Crema protettiva

- 3 cucchiaini di olio di mandorle dolci** - *emolliente ed elasticizzante*
- 1 cucchiaio di burro di karité** - *nutriente e protettivo*
- 1 cucchiaino di cera d'api** - *protettiva e occlusiva*, ottima per rigenerare e proteggere la pelle dalla perdita di acqua
- ½ cucchiaino di vitamina E** - *antiossidante naturale e conservante*
- 5 gocce di olio essenziale di geranio** - *equilibrante e tonificante*

Procedimento

Versare l'olio in un contenitore di vetro e aggiungere la cera e il burro di karité. Riscaldare a bagnomaria e attendere che il composto assuma una consistenza liquida. Attendere qualche minuto prima di aggiungere la vitamina E e l'olio essenziale di geranio. Amalgamare bene aiutandosi con una frusta.

È ottima anche per le labbra.

La crema può essere arricchita con i fiori di Bach, secondo la specifica esigenza cutanea. Aggiungere ad ogni 10 ml di prodotto 1 goccia di:

Wind Rose - *ripristina la vitalità della pelle stanca e spenta*

Hornbeam - *rassoda, rigenera e ristruttura*

Olive - *energizza la pelle opaca e affaticata*

Siero all'acido ialuronico da membrana d'uovo

L'acido ialuronico è una molecola fondamentale per l'idratazione e la compattezza della pelle. La membrana interna del guscio d'uovo, spesso trascurata, è una fonte preziosa di sostanze funzionali tra cui proprio acido ialuronico, collagene, elastina e glucosamina.

Considerando i benefici di questi attivi e l'alto costo dei prodotti in commercio, è possibile autoprodurre un siero idratante ed elasticizzante naturale, utilizzando ingredienti semplici e un po' di pazienza.

Ingredienti

Circa 10 uova fresche (da allevamento biologico, preferibilmente)
Alcool alimentare a 40° (come vodka pura o alcool buongusto)
Alcool alimentare a 95° (facoltativo, per una disinfezione iniziale più efficace)

Procedimento

Dopo aver usato le uova, sciacquare i gusci con acqua corrente e disinfettarli accuratamente con alcool alimentare per eliminare eventuali residui di batteri. Lasciare asciugare bene.

Con delicatezza, rimuovere la membrana interna dei gusci (trasparente e sottile) aiutandosi con una pinzetta sterilizzata.

Impilarle una sull'altra su un piattino pulito e coperto da garza, in modo che non si attacchino tra loro.

Lasciare asciugare le membrane in un luogo fresco e ventilato per almeno 48 ore, fino a completa disidratazione.

Quando le membrane sono ben secche, polverizzarle in un macinacaffè pulito e asciutto, fino a ottenere una polvere fine.

Inserire la polvere in un contenitore di vetro scuro con tappo ermetico. Aggiungere alcool a 40° fino a coprire completamente la polvere (rapporto orientativo 1:5, es. 10 g di polvere + 50 ml di alcool). Agitare delicatamente.

Lasciare il contenitore in un luogo buio per almeno 3 settimane, agitando ogni 2–3 giorni.

Trascorso il tempo di macerazione, filtrare il liquido con una garza sterile o filtro da laboratorio, travasare in un flacone scuro con contagocce e conservare in luogo fresco e asciutto.

Modalità d'uso

Aggiungere 1 goccia di questa tintura a una dose di crema giorno o notte per potenziarne l'effetto idratante ed elasticizzante.

È possibile anche aggiungere 3–5 gocce a un flaconcino da 30 ml di tonico o acqua floreale e usarlo come siero spray.

Conservazione

Il preparato, se ben filtrato e conservato in vetro scuro, si mantiene fino a 12 mesi in ambiente fresco. Agitare prima dell'uso.

Siero idratante potenziato

1 goccia di tintura di acido ialuronico – *rimpolpante*

1 perla di vitamina E – *antiossidante*

1 cucchiaino di gel di aloe vera – *lenitivo*

Modalità d'uso

Mescolare vigorosamente e applicare al momento su viso e collo.

**Per potenziare l'effetto accompagnare l'applicazione con l'affermazione positiva*

Mi apro al fluire della vita e lascio che ogni cellula si rinnovi con gioia. Nutro la mia pelle con amore e la mia pelle rifiorisce... morbida, idratata e splendida



Flaccidità

Rimedi da applicare per via esterna

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Consolida preparato purificato privo di alcaloidi

La consolida contiene alcaloidi pirrolizidinici (PA), sostanze potenzialmente epatotossiche e cancerogene se assunte in quantità elevate o per periodi prolungati. Per questo l'uso interno della consolida è **sconsigliato** in assenza di preparati depurati dai PA.

Modalità d'uso

Esistono in commercio estratti titolati di consolida (solitamente secchi o fluidi) certificati PA-free e ammessi anche per uso orale. In questi casi, le dosi consigliate si basano su preparati standardizzati e non su radice grezza.

La dose orientativa secondo la letteratura fitoterapica corrisponde a

Tintura madre PA-free: 15–30 gocce, 2 volte al giorno, in poca acqua, per non più di 2-3 settimane.

Estratto secco PA-free (capsule o compresse): 200–400 mg, 1-2 volte al giorno, max 3 settimane.

Spray cosmetico alla consolida

Indicata per spray tonici rivitalizzanti, soprattutto in caso di pelle sottile, fragile, spenta o tendente al rilassamento. La consolida è emolliente, cicatrizzante e tonificante. Grazie alla presenza di

allantoina e mucillagini favorisce la rigenerazione cutanea e la compattezza dei tessuti.

Ingredienti

5 g di radice secca (oppure 2 g di foglie secche)

100 ml di acqua distillata o acqua demineralizzata (per uso cosmetico)

Procedimento

Portare l'acqua a ebollizione.

Versare sulla radice/foglie e lasciare in infusione coperta per 30 minuti, oppure in macerazione a freddo per 6–8 ore (più delicata).

Filtrare accuratamente con garza sterile.

Aggiungere 10–15 gocce di Cosgard (0,6 ml) come conservante per 100 ml di prodotto.

Travasare in un flacone con nebulizzatore.

Modalità d'uso

Nebulizzare sulla pelle pulita al mattino e alla sera, evitando contatto con occhi e mucose. Conservare in frigo e usare entro 10 giorni senza conservante, o entro 2 mesi con Cosgard.

Gel di equisetto (coda di cavallo)

Grazie alla ricchezza di minerali, e in particolare di silicio, l'equiseto sostiene la compattezza del tessuto connettivo, stimola la rigenerazione delle fibre di collagene e favorisce la sintesi di elastina.

Preparazione

Collocare una manciata di equiseti in un pentolino con 500 ml di acqua.

Aggiungere 2 cucchiaini di semi di lino e 1 cucchiaino di zucchero di canna.

Portare a ebollizione e lasciar sobbollire per 20 minuti circa.

Quando il composto assume una consistenza gelatinosa, togliere dal fuoco, filtrare con una garza e travasare in un contenitore con chiusura ermetica.

Modalità d'uso

Detergere accuratamente il viso e tamponarlo con una salvietta calda per facilitare l'apertura dei pori. Applicare il gel e lasciare in posa per 15 minuti. Risciacquare con acqua fredda e idratare la pelle con un cucchiaino di gel di aloe vera e qualche goccia di olio di rosa mosqueta, ben mescolati.

Trattamento completo per il turgore della pelle

1 albume montato a neve

1 cucchiaino di farina di fieno greco (methi) precedentemente ammollata e resa gelatinosa*

(Per la preparazione del gel di methi vedi alla voce Capelli)

Modalità d'uso

Mescolare con vigore e applicare sul viso pulito. Lasciare in posa per 20 minuti. Sciacquare dolcemente e idratare la pelle con un'emulsione di aloe vera e olio di rosa mosqueta, preparata al momento.

Miscele anti flaccidità

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Magico olivello

Olio di argan (30 ml) – *rassodante, nutriente*

Olio di olivello spinoso (4 gocce) – *rigenerante, ricompattante*

Vitamina E (1 perla) – *antiossidante, protettiva*

Per risollevare i tessuti atonici e migliorare la coesione cellulare.

Variante idratante

3 gocce di miscela + 1 cucchiaino di gel di aloe vera –
rinfriscante, tonificante

Mescolare e applicare subito.

Fermezza azzurra

Olio di argan (10 ml) – *elasticizzante, tonico*

OE di achillea (1 goccia) – *stimolante, rassodante*

L'achillea contiene fitomelatonina, utile per contrastare la perdita di tono dovuta all'invecchiamento.

Dolce ovale

Olio di rosa mosqueta (15 ml) – *rigenerante, ricompattante*

Olio di nocciola (10 ml) – *astringente, levigante*

Olio di argan (5 ml) – *tonico, nutriente*

Specifico per contrastare la perdita di definizione dell'ovale e i solchi nasolabiali

Modalità d'uso

Massaggiare partendo dal mento e, accarezzando la mandibola, risalire verso le tempie.

Tutte le miscele possono essere arricchite con i Fiori di Bach. Per la flaccidità cutanea, aggiungere a ogni 10 ml di prodotto 1 goccia di

Rock Water *per favorire elasticità, fluidità e apertura al cambiamento*

Larch *per rafforzare la fiducia ne proprio aspetto*

Crabe Apple *per chi ha un senso di rifiuto del corpo, o si sente impuro e floscio*

Walnut *per accettare i cambiamenti del corpo come età che avanza e menopausa*

Hornbearm *efficace contro la perdita di tono ed elasticità. Combatte la flaccidità e dona energia alla pelle*

*Per potenziare l'effetto accompagnare l'applicazione con l'affermazione positiva

La mia pelle è tonica, viva e in continuo rinnovamento



Corpo



Pelle secca

Rimedi da applicare per via esterna

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Goccia Profumata

30 ml olio di rosa mosqueta – *rigenerante, anti-aging*

20 ml olio di nocciola – *astringente, tonificante*

20 ml olio di macadamia – *avvolgente, emolliente*

5 gocce OE di gelsomino – *euforizzante, afrodisiaco*

2 gocce OE di miele (assoluta) – *avvolgente, armonizzante*

1 goccia OE di vetiver – *radicante, profondo*

1 goccia OE di mirto rosso – *tonico linfatico, armonizzante del sistema pelle-respiro*

1 ml Fiori di Bach: Crab Apple – *purificante profondo, aiuta ad amare la propria immagine corporea anche quando ci si sente imperfette*

Magia d'Autunno

40 ml olio di semi di zucca – *nutriente, ristrutturante*

30 ml olio di mandorle dolci – *emolliente, protettivo*

5 gocce OE di camomilla romana – *lenitiva, riequilibrante*

3 gocce OE di benzoino (in soluzione al 50%) – *calmante, protettivo, resinoso*

2 gocce OE di mirra – *rigenerante, ancestrale, stabilizzante*

1 ml Fiori di Bach: Walnut – *protegge nei momenti di cambiamento, sostiene la pelle e l'anima durante le transizioni stagionali o ormonal*

Tutte le miscele possono essere arricchite con i Fiori di Bach. Per la pelle secca, aggiungere a ogni 10 ml di prodotto 1 goccia di

Wind Rose - *ripristina la vitalità della pelle stanca e spenta*

Hornbeam - *rassoda, rigenera e ristruttura*

Olive - *energizza la pelle opaca e affaticata*



Smagliature

Rimedi da applicare per via esterna

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Com-bacia

- 25 ml olio di germe di grano** – *nutriente, elasticizzante*
- 25 ml olio di mandorle dolci** – *emolliente, preventivo*
- 10 gocce OE di bergamotto (FCF, senza furocumarine)** – *illuminante, tonico*
- 5 gocce OE di geranio** – *riequilibrante, rassodante*
- 2 gocce OE di achillea** – *riparatrice, vasotonica*
- 5 gocce OE di semi di carota selvatica** – *rigenerante, tessutale*

Forte Radice

- 20 ml olio di germe di grano** – *ricco, ristrutturante*
- 20 ml olio di mandorle dolci** – *lenitivo, ammorbidente*
- 10 ml olio di ricino** – *riparatore, occlusivo naturale*
- 10 gocce OE di elicriso** – *cicatrizzante, rigenerante*
- 10 gocce OE di legno di rosa** – *tonificante, riequilibrante*
- 10 gocce OE di patchouli** – *idrante, stimolante*
- 10 gocce OE di verbena (vera)** – *tonica, anti-smagliature*
- 5 gocce OE di lentisco** – *stimolante circolatorio, rassodante*

Dolce Sutura

- 25 ml olio di rosa mosqueta** – *rigenerante, restitutivo*

10 ml olio di germe di grano – *vitaminico, ricompattante*
5 ml olio di ricino – *protettivo, emolliente profondo*
10 gocce OE di galbano – *riparatore, ristrutturante*
8 gocce OE di mandarino (bianco o rosso, FCF) – *tonico, levigante*
5 gocce OE di neroli – *circolatorio, armonizzante*
3 gocce OE di geranio – *equilibrante, rassodante*

Forte Unione

25 ml olio di mandorle dolci – *addolcente, distensivo*
10 g burro di karité – *nutriente, elasticizzante profondo*
7 gocce OE di rosmarino verbenone – *stimolante, tonico cellulare*
3 gocce OE di lavanda vera – *lenitiva, rigenerante*
1 goccia OE di geranio – *armonizzante, ristrutturante*

Procedimento

Versare l'olio in un contenitore di vetro, aggiungere il burro di karité e scaldare dolcemente a bagnomaria, mescolando con un cucchiaino di legno o frustina. Quando il burro sarà completamente sciolto, togliere dal fuoco, lasciar intiepidire e aggiungere gli oli essenziali solo quando il composto avrà raggiunto una temperatura tiepida, appena percepibile al tocco, e adatta a preservare l'integrità degli oli essenziali. Mescolare con energia fino a ottenere una consistenza fluida e compatta.

Al momento dell'utilizzo, prelevare la quantità desiderata e incorporare due cucchiaini di gel di aloe vera fresca, mescolando con cura fino a ottenere una consistenza morbida e omogenea. Questa emulsione estemporanea permette di unire il potere nutriente degli oli con l'azione idratante e tensiva dell'aloe.

Tutte le miscele possono essere arricchite con i Fiori di Bach. Per le smagliature, aggiungere a ogni 10 ml di prodotto 1 goccia di:

Larch per potenziare l'autostima corporea, utile quando la pelle cambi

Star of Bethlehem rimedio sottile per cicatrici emotive e cutanee; per aiutare la pelle a chiudere con dolcezza ciò che è stato aperto

Walnut per sostenere i processi di adattamento legati a cambiamenti ormonali o corporei profondi

Oleolito di iperico ricetta tratta dal libro *Oli e piante per la salute delle donne*

L'oleolito di iperico ha proprietà emollienti e cicatrizzanti. Riduce la comparsa delle smagliature e stimola la rigenerazione cellulare migliorando l'aspetto di quelle già presenti.

La tradizione vuole che i fiori di iperico vadano raccolti il 24 giugno, giorno dedicato a San Giovanni. La preparazione dell'oleolito va seguita subito dopo la raccolta.

Procedimento

Per garantire la qualità e la stabilità dell'oleolito, è fondamentale iniziare con l'eliminazione dell'acqua presente nella linfa, poiché l'umidità residua potrebbe favorire la fermentazione e compromettere il processo di estrazione.

Per ottenere questo risultato, è possibile utilizzare la tecnica della cattura dell'umidità, che prevede il riscaldamento dei fiori in un forno a una temperatura di circa 30°C per un paio di minuti. Questo procedimento consente di eliminare l'umidità residua senza compromettere le proprietà delicate della pianta.

Nel caso in cui si disponga di un sistema di ventilazione, anche artigianale, adagiare i fiori su dei graticci per l'essiccazione e attendere che l'umidità pian piano evapori. In alternativa utilizzare un deumidificatore da inserire in uno scaffale in tela con ante richiudibili e munito di graticci su cui collocare i fiori.

Prima di procedere alla macerazione in olio, effettuare un primo passaggio con l'alcool alimentare. Sminuzzare grossolanamente i fiori con le mani e pestarli in un mortaio per facilitare l'estrazione dei principi attivi. Collocarli in una casseruola e umettarli con una discreta quantità di alcool alimentare.

Questo procedimento aiuta a prevenire l'insorgenza di processi fermentativi che potrebbero svilupparsi durante la macerazione,

favorendo al contempo l'estrazione dei principi attivi idrosolubili. A tal proposito, si consiglia l'uso dell'alcol, anche quando si impiega la pianta secca, per ottimizzare l'estrazione dei composti desiderati.

Per agevolare l'assorbimento e la distribuzione dell'alcool, mescolare delicatamente con le mani e attendere un quarto d'ora. Munirsi di un barattolo più grande rispetto al volume della pianta utilizzata. Collocare i fiori e ricoprirli con la miscela di oli previamente stabilita (nel caso dell'iperico si potrebbe ricorrere a tre quarti di olio di oliva e un terzo di olio di girasole). Lasciare una piccola camera d'aria e tappare. Conservare al sole per ventuno giorni ricordandosi di agitare almeno una volta al giorno per favorire l'estrazione delle sostanze curative.

Per scongiurare l'avvio dei processi fermentativi, che potrebbero insorgere con l'utilizzo della pianta fresca, è possibile ricorrere a un altro espediente: durante i primi giorni di esposizione al sole, invece del coperchio, utilizzare una garza da fissare al diametro dell'imboccatura del barattolo con uno spago. In questo modo il calore del sole assorbirà l'eventuale acqua che rimarrebbe altrimenti intrappolata sotto il coperchio. In alternativa sarà necessario, almeno per i primi giorni, rimuovere per qualche secondo il coperchio per assorbire l'eventuale umidità che si intravede attraverso il vetro del barattolo.

Trascorsi i ventuno giorni, avvolgere una busta di plastica nera attorno al barattolo e collocarlo per altri sette giorni sotto i raggi solari (si sconsiglia di prolungare il tempo di esposizione al sole per non accelerare il processo di irrancidimento). Filtrare con una garza a maglia stretta e travasare in un contenitore munito di contagocce.

Utilizzare sulla pelle umida e massaggiare sulle zone maggiormente interessate.

Rimedi da assumere per via interna

Centella asiatica

Ha proprietà elasticizzanti e rigeneranti. Stimola la produzione di collagene, proteina indispensabile per contrastare la formazione di nuove smagliature e per attenuare quelle già presenti.

Preparazione

Per la preparazione dell'infuso munirsi di una tisaniera da 250 ml e collocare un cucchiaino di erba nell'apposito filtro. Versare il corrispondente quantitativo di acqua calda e tappare. Lasciar riposare per quindici minuti. Filtrare e bere nel corso della mattinata.



Seno

Rimedi da applicare per via esterna

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Gel Seno Divino

Ingredienti

10 g Farina di fieno greco– volumizzante, tonificante

2 gocce Olio essenziale di salvia sclarea– equilibrante ormonale

2 gocce Olio essenziale di finocchio dolce – rassodante,
galattogogo

100 ml Acqua distillata bollita – veicolo, idratante

L'associazione del fieno greco con oli essenziali ricchi di fitocomposti ad azione estrogenica delicata (salvia sclarea e finocchio) crea una **sinergia fito-ormonale e dermo-tonificante** particolarmente indicata per il sostegno del seno in fasi di cambiamento ormonale come la menopausa

La farina di fieno greco è ricca di fitoestrogeni naturali e mucillagini, stimola la microcircolazione e favorisce la tonicità del tessuto mammario, contribuendo a migliorarne la compattezza e il turgore.

L'olio essenziale di salvia sclarea contiene sclareolo, un composto dall'azione simile agli estrogeni, utile nel sostenere l'equilibrio ormonale femminile e promuovere la salute e la pienezza del seno.

L'olio essenziale di finocchio dolce è ricco di anetolo, sostiene la tonicità cutanea e, nella tradizione erboristica, è associato al benessere della sfera femminile e al riequilibrio del ciclo.

Il *Gel Bel Seno* può essere arricchito, a livello vibrazionale, con i **Fiori di Bach**. Aggiungere 1 goccia di rimedio floreale ogni 10 ml di prodotto, incorporandola a temperatura ambiente, quando il gel si è completamente raffreddato, per preservarne l'integrità energetica.

Larch per rafforzare l'autostima e la fiducia nella propria bellezza, utile quando si vive il seno con insicurezza o senso di inadeguatezza.

Walnut per aiutare ad adattarsi ai cambiamenti del corpo armonizzando il rapporto con il seno.

Crabe Apple per superare il giudizio sul proprio corpo e sulla forma del seno.

Olive per ripristinare energia vitale e sensazione di nutrimento profondo, quando ci si sente svuotate o stanche.

Holly per favorire apertura e amore verso se stesse

Procedimento

In un recipiente di vetro o ceramica, diluire 10 grammi di farina di fieno greco in 100 ml di acqua distillata bollita. Questo passaggio è fondamentale perché l'acqua distillata è priva di sali minerali ma non è sterile. Può contenere tracce di batteri, funghi o spore, introdotti durante l'imbottigliamento o dopo l'apertura. Bollirla per 3–5 minuti serve a eliminare eventuali microrganismi presenti, ridurre il rischio di contaminazione del prodotto finito e rendere più efficace l'azione di eventuali conservanti.

Per ottenere una papetta omogenea ed evitare la formazione di grumi, aggiungere l'acqua poco alla volta, mescolando costantemente con un cucchiaino di legno o frusta manuale.

Quando il composto avrà raggiunto una consistenza cremosa e uniforme, aggiungere 2 gocce di olio essenziale di salvia sclarea e 2 gocce di olio essenziale di finocchio dolce, mescolando delicatamente.

Lasciare riposare 10–15 minuti affinché le mucillagini del fieno greco si idratino completamente, potenziando l'effetto tensore.

Modalità d'uso

Applicare il gel sul seno con movimenti circolari delicati dal basso verso l'alto, evitando la zona del capezzolo. Lasciare agire 20–30 minuti, poi risciacquare con acqua tiepida.

Ripetere il trattamento 2–3 volte alla settimana per ottenere un effetto rassodante progressivo.

Conservazione

A temperatura ambiente, il gel si conserva per un massimo di 24 ore, poiché il fieno greco, ricco di mucillagini e zuccheri, costituisce un substrato ideale per lo sviluppo di batteri e muffe.

In frigorifero, in contenitore sterile e ben chiuso, la durata può estendersi a 2–3 giorni.

Per prolungarne ulteriormente la conservazione fino a 3–4 settimane in frigorifero, è possibile aggiungere un conservante idrosolubile come Cosgard in ragione dello 0,6% sul peso totale del gel (pari a 0,6 ml ogni 100 ml di prodotto, circa 12 gocce).

Affermazione positiva da associare

"Il mio seno è il simbolo della mia femminilità e del mio nutrimento interiore. Lo accolgo, lo amo e lo sostengo, mentre rifiorisce nella sua forma e nella sua bellezza.

Olio Belseno

Ingredienti

30 ml di olio di rosa mosqueta – *rigenerante, elasticizzante*

10 ml di olio di argan – *nutriente, antiossidante*

5 ml di olio di germe di grano – *vitaminizzante, protettivo*

5 gocce di olio essenziale di ylang ylang – *armonizzante, afrodisiaco*

3 gocce di olio essenziale di geranio – *rassodante, tonico cutaneo*

1 goccia di olio essenziale di vetiver – *radicante, riequilibrante*

Per un sostegno anche sul piano vibrazionale, potenziare il preparato con i **Fiori di Bach**. Aggiungere 1 goccia di rimedio floreale ogni 10 ml di prodotto, incorporandola a temperatura ambiente.

Elm – *Rassoda e sostiene la pelle* quando inizia a perdere tonicità, aiutando a ritrovare equilibrio e forza interiore anche nei momenti di sovraccarico.

Olive – *Rigenera e ristruttura* quando c'è stanchezza profonda, restituendo vitalità ai tessuti e favorendo una sensazione di rinnovata energia.

Modalità d'uso

Massaggiare quotidianamente con movimenti circolari dal basso verso l'alto, evitando la zona del capezzolo, fino a completo assorbimento.

Affermazione positiva da associare

Il mio seno è il simbolo della mia femminilità e del mio nutrimento interiore. Lo accolgo, lo amo e lo sostengo, mentre rifiorisce nella sua forma e nella sua bellezza.



Capelli



Curare i capelli dall'interno

La diminuzione degli estrogeni durante la menopausa ha ripercussioni significative anche sulla salute dei capelli. In questa fase è frequente notare un aumento della caduta, un ingrigimento più rapido e una tendenza alla secchezza con perdita di lucentezza e morbidezza.

Consiglio preliminare:

Prima di ricorrere ai rimedi, è utile lavare sempre i capelli con acqua fresca o tiepida, evitando l'acqua troppo calda. L'acqua calda dilata i pori cutanei e apre le cuticole del capello, facilitando la dispersione degli oli naturalmente prodotti dal cuoio capelluto. L'acqua fredda o tiepida, invece, aiuta a richiudere le cuticole, trattenere l'idratazione, proteggere la fibra capillare e migliorare la lucentezza.

Rimedi da assumere per via interna

Infuso di ortica

Collocare un cucchiaino di foglie secche di ortica nel filtro di una tisaniera da 250 ml. Versare acqua calda (non bollente, intorno a 85 °C) e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e bere preferibilmente al mattino.

L'ortica è ricca di vitamina B, vitamina E, ferro, proteine e minerali (silicio, calcio, magnesio) che fortificano, elasticizzano e illuminano i capelli.

Equiseto

Pianta remineralizzante per eccellenza, contiene una percentuale molto alta di silicio biodisponibile (essenziale per la produzione di collagene ed elastina) e selenio, minerale che sostiene la ricrescita e contrasta la caduta.

Per preservare i sali di silicio e gli altri principi attivi:

Estratto secco: in polvere o compresse, da assumere secondo le dosi indicate in etichetta.

Decotto: mettere in un pentolino una manciata di foglie di equiseto e un cucchiaino di zucchero di canna. Aggiungere 500 ml di acqua, portare a ebollizione e far sobbollire per 20 minuti a fiamma bassa. Lasciare riposare altri 20 minuti prima di filtrare. Bere nel corso della mattinata.

*Il decotto di equiseto è concentrato; si consiglia di fare cicli di 15–20 giorni, intervallati da pause di una settimana.



Incanutimento

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Olio di ricino

L'olio di ricino stimola la ricrescita, rinforza il fusto e contribuisce a prevenire l'incanutimento grazie alla sua ricchezza di acidi grassi e vitamina E.

Preparazione

Mescolare 2 cucchiaini di olio di ricino con 2 cucchiaini di olio di mandorle dolci (che riduce la viscosità del ricino e ne facilita l'assorbimento).

Facoltativo: aggiungere 1 goccia di olio essenziale di rosmarino per potenziarne l'azione stimolante sul microcircolo e sul bulbo.

Modalità d'uso

Inumidire i capelli con un nebulizzatore d'acqua tiepida. Chinare il capo in avanti per favorire l'afflusso di sangue al cuoio capelluto e massaggiare con movimenti circolari **per 3 minuti**. Lasciare in posa almeno 30 minuti (anche tutta la notte con cuffia protettiva) e procedere al lavaggio.

Ripetere 1–2 volte a settimana.

Impacco di Ashwagandha

L'Ashwagandha migliora la circolazione e il trofismo del cuoio capelluto, grazie anche alla **tirosina**, amminoacido chiave nella sintesi della melanina.

Preparazione

Mescolare la polvere di ashwagandha con acqua tiepida fino a formare una papetta morbida. Per un'azione più intensa, sostituire l'acqua con un infuso di ortica o di rosmarino.

Modalità d'uso

Distribuire sui capelli puliti e leggermente umidi. Lasciare in posa per circa 1 ora e risciacquare con acqua fredda per richiudere le cuticole e preservare l'idratazione.

Ripetere 2 volte a settimana.

Amla

Grazie alla presenza di vitamina C e polifenoli antiossidanti, stimola la sintesi di melanina e rinforza la fibra capillare.

Preparazione

Mescolare 2–3 cucchiaini di amla con acqua tiepida o infuso di tè nero fino a ottenere una pasta cremosa. Aggiungere un cucchiaino di olio di cocco in caso di capelli secchi.

Modalità d'uso

Applicare sui capelli puliti e leggermente umidi, coprendo con una cuffia. Lasciare in posa 30–45 minuti, poi risciacquare senza shampoo (solo balsamo se necessario).

Utilizzare 1 volta a settimana.

Tè nero o caffè forte

Grazie alla presenza di tannini e pigmenti naturali, il tè nero e il caffè concentrato scuriscono leggermente il capello, mascherando quelli bianchi.

Preparazione

Per la preparazione del tè collocare 2 cucchiaini di foglie in 250 ml di acqua bollente. Lasciare in infusione per 20 minuti.

Per la preparazione del caffè procedere come di consueto (moka o espresso doppio).

Modalità d'uso

Dopo lo shampoo, versare sui capelli ancora umidi, massaggiando bene. Lasciare agire 20 minuti, poi risciacquare con acqua fredda. Ripetere 1–2 volte a settimana.

Foglie di salvia

I polifenoli e gli oli essenziali della salvia ravvivano il colore naturale scuro e rinforzano il capello.

Preparazione

Collocare 2-3 cucchiaini di foglie secche nel filtro di una tisaniera da 250 ml e versare l'acqua bollente. Lasciare in infusione per 30 minuti.

Modalità d'uso

Applicare l'infuso come risciacquo finale sui capelli lavati. Non risciacquare con acqua pura dopo, per lasciare i principi attivi sul capello.

Ripetere 2–3 volte a settimana.

*Per potenziare l'effetto scurente, unire metà salvia e metà rosmarino.

Semi di sesamo nero

Ottima fonte di rame, manganese e lignani, nutrienti utili alla sintesi della melanina e alla salute della pelle e dei capelli.

Preparazione dell'olio macerato

Pestare leggermente i semi e coprirli con olio di sesamo o di oliva, lasciando macerare per 3 settimane al buio, agitando ogni giorno. Filtrare e usare per massaggi sul cuoio capelluto 1–2 volte a settimana.

**Questi rimedi non sono tinture chimiche: il loro effetto è graduale e richiede costanza. L'azione preventiva è più evidente se si iniziano ad applicare quando i capelli bianchi sono pochi o in fase iniziale.*



Caduta

Durante la menopausa può succedere che i capelli inizino a cadere più del solito. Non è solo una questione di età: in questo periodo il nostro corpo può diventare più sensibile al **diidrotestosterone (DHT)**, un metabolita del testosterone che, se si accumula, provoca la miniaturizzazione del follicolo pilifero e, di conseguenza, il diradamento della chioma.

Per fortuna la natura ci mette a disposizione diverse piante e oli che, secondo la tradizione erboristica e conferme della fitoterapia moderna, aiutano a inibire la **5-alfa reduttasi**, l'enzima che trasforma il testosterone in DHT. Tra queste:

Ortica

Ricca anche di fitosteroli, lignani e minerali come silicio e ferro che nutrono e rinforzano il follicolo. Il silicio, in particolare, è essenziale per la sintesi di collagene ed elastina, strutture di sostegno anche per il cuoio capelluto.

Modalità d'uso

Internamente sotto forma di tintura madre o infuso concentrato di radice (utile soprattutto se la caduta è ormonale).

Esternamente in lozioni, acetoliti o decotti da usare come frizione, così i principi attivi arrivano direttamente alla radice del problema — letteralmente.

Semi di zucca

Proprio come la radice di ortica, anche lui lavora sull'enzima 5-alfa reduttasi, rallentando la trasformazione del testosterone in DHT e proteggendo così il follicolo dalla miniaturizzazione.

Sono ricchi di fitosteroli, acidi grassi insaturi e tocoferoli (vitamina E naturale), tutti elementi che nutrono, proteggono dai radicali liberi e aiutano a mantenere elastico il cuoio capelluto. I fitosteroli, in particolare, sono i veri protagonisti nell'inibizione della 5-alfa reduttasi.

Modalità d'uso

Internamente, un cucchiaino al giorno a crudo su insalate o verdure cotte, per beneficiare delle sue proprietà dall'interno.

Esternamente, massaggiando un cucchiaino di olio direttamente sul cuoio capelluto (magari emulsionato con un po' di gel di aloe vera per migliorarne la penetrazione) e lasciandolo agire almeno un'ora sotto una cuffia.

Il massaggio, oltre a distribuire l'olio, stimola la microcircolazione e rende il trattamento ancora più efficace.

Fillanto

Contiene lignani, flavonoidi e alcaloidi che contribuiscono a modulare l'attività della 5-alfa reduttasi, riducendo così la produzione di DHT. Non è potente come la serenoa o l'ortica in questo meccanismo, ma aggiunge un'azione antinfiammatoria importante: calma il cuoio capelluto e riduce quelle micro-irritazioni che possono compromettere la salute del follicolo.

Modalità d'uso

Internamente sotto forma di estratto secco o tintura madre, sempre in cicli di alcune settimane, seguendo le indicazioni del produttore o di un professionista.

Esternamente può essere inserito in lozioni o impacchi, spesso in combinazione con altre piante anti-DHT per potenziarne l'effetto.

Serenoa repens

La *Serenoa repens* è una delle piante più studiate al mondo per il suo effetto sul **DHT**. Viene spesso paragonata, per meccanismo d'azione, ai farmaci utilizzati per l'alopecia androgenetica, ma con un approccio più delicato e naturale.

È ricca di **fitosteroli** e **acidi grassi liberi** e agisce bloccando l'attività della **5-alfa reduttasi**, l'enzima responsabile della trasformazione del testosterone in DHT. In questo modo protegge il follicolo dalla miniaturizzazione e ne sostiene la vitalità. Ha anche una leggera azione antinfiammatoria, utile quando il cuoio capelluto è reattivo o sensibile.

Modalità d'uso

Internamente: l'efficacia maggiore si ottiene con l'assunzione per bocca, sotto forma di estratto secco titolato in acidi grassi (85-95%), in capsule o compresse, seguendo i dosaggi del produttore o del professionista che la consiglia.

Esternamente: può essere integrata in lozioni o oli, spesso in sinergia con ortica e olio di semi di zucca, per un'azione combinata.

Pygeum africanum

Il **pygeum africanum**, ricavato dalla corteccia di una prugna africana, è conosciuto soprattutto per il suo impiego nella salute della prostata, ma anche i capelli possono beneficiare delle sue proprietà. Il legame è sempre lo stesso: l'azione sulla **5-alfa reduttasi** e sul metabolismo del testosterone.

Contiene **fitosteroli**, **triterpeni** e **acidi ferulici** che modulano la produzione di **DHT**, riducendo così uno dei principali fattori della miniaturizzazione follicolare. In più, ha una significativa azione **antinfiammatoria** a livello del cuoio capelluto, migliorando l'ambiente in cui il follicolo vive e lavora.

Modalità d'uso

Internamente: in estratto secco titolato in fitosteroli, in capsule o compresse, seguendo dosaggi professionali.

Esternamente: meno comune, ma può essere inserito in lozioni o oli sinergici anti-DHT insieme a serenoa repens e ortica.

Il pygeum è un rimedio di sostegno: lavora bene in squadra, soprattutto quando la caduta è legata a cause ormonali e infiammatorie.

Olio di semi di broccolo

Non agisce in modo diretto sull'enzima 5-alfa reduttasi come ortica o serenoa, ma crea il terreno ideale perché il follicolo possa lavorare bene.

Contiene **acido erucico** (un acido grasso che leviga e protegge la fibra capillare), **vitamina K**, **carotenoidi** e una buona quota di acidi grassi insaturi che nutrono in profondità. La sua azione antiossidante contrasta lo stress ossidativo, uno dei nemici della salute follicolare, mentre la componente lipidica mantiene elastico e idratato il cuoio capelluto, prevenendo microfessurazioni e irritazioni.

Modalità d'uso

Puro o come veicolo: eccellente base per oli essenziali stimolanti come menta o rosmarino, che amplificano la stimolazione del microcircolo.

Impacco pre-shampoo: massaggiare un cucchiaino di olio di semi di broccolo sul cuoio capelluto, eventualmente emulsionato con gel di aloe vera, lasciare in posa 30–60 minuti.

Tè verde

Contiene catechine, polifenoli potenti che intervengono proprio sul meccanismo chiave della perdita di capelli di origine ormonale.

L'**epigallocatechina gallato (EGCG)**, la catechina più abbondante, inibisce l'enzima 5-alfa reduttasi, riducendo la produzione di DHT e quindi la miniaturizzazione follicolare. Oltre a questo, le catechine e gli altri polifenoli hanno una forte azione antiossidante, che protegge le cellule del bulbo dai danni dei radicali liberi. Contiene anche caffeina naturale, che stimola leggermente la microcircolazione del cuoio capelluto.

Modalità d'uso

Internamente: bere 1–2 tazze di tè verde al giorno (preparato a 60–70 °C per non degradare le catechine) aiuta a sostenere l'organismo e i capelli.

Esternamente: preparare un infuso concentrato con 4 cucchiaini di foglie in 1 litro d'acqua a 60 °C, infusione di 5 minuti. Dopo lo shampoo, immergere i capelli nell'infuso, lasciare agire 15–20 minuti e risciacquare con acqua fredda.

Miglio

È ricchissimo di vitamine del gruppo B (B1, B3, B6), fondamentali per il metabolismo cellulare, e di minerali come calcio, potassio, magnesio, ferro e soprattutto silicio organico, che entra nella struttura della cheratina e sostiene il collagene del cuoio capelluto. Questa combinazione nutre direttamente il bulbo pilifero, stimolando la produzione di fibre capillari più spesse e resistenti.

Modalità d'uso

Internamente: oltre a inserirlo in cucina (insalate, zuppe, colazioni), consiglio di assumerlo come estratto concentrato titolato in silicio e vitamine B, seguendo le dosi indicate dal produttore.

In sinergia: l'assunzione di miglio potenziata da altre fonti di aminoacidi solforati (come uova o legumi, se tollerati) amplifica l'effetto rinforzante.

È un rimedio che lavora nel tempo: l'assunzione costante renderà i capelli più elastici, meno inclini a spezzarsi e con una lucentezza nuova.

Ginkgo Biloba

I **ginkgoflavonglicosidi** e i **lattoni terpenici** migliorano la microcircolazione sanguigna, portando più ossigeno e nutrienti al follicolo pilifero. Questo ambiente ricco di risorse permette al capello di crescere più forte e di resistere meglio alle aggressioni (infiammatorie, ossidative o ormonali). Inoltre, il ginkgo ha proprietà antiossidanti che proteggono le cellule follicolari dai radicali liberi.

Modalità d'uso

Internamente: sotto forma di infuso o tintura madre, sempre rispettando i dosaggi consigliati e valutando eventuali interazioni farmacologiche (in particolare con farmaci fluidificanti del sangue).

Esternamente: diluire 3 gocce di tintura madre in 2 cucchiaini di gel di aloe vera e massaggiare delicatamente il cuoio capelluto per 3 minuti. L'effetto è immediatamente stimolante e rinfrescante.

Altri rimedi della tradizione popolare...

Olio di ricino

Il suo principio attivo principale è l'acido ricinoleico, che ha proprietà antinfiammatorie e stimolanti per la microcircolazione del cuoio capelluto. Questa azione, unita alla sua viscosità, crea un ambiente umido e protetto che riduce la perdita di acqua transepidermica e permette al follicolo di lavorare in condizioni ottimali. Inoltre, l'olio di ricino è ricco di acidi grassi e vitamina E, nutrienti fondamentali per la salute del capello.

Modalità d'uso

Puro è molto denso e difficile da distribuire, meglio mescolarlo con un olio più leggero (come quello di mandorle dolci o semi di zucca) in parti uguali.

Prima dell'applicazione, inumidire il cuoio capelluto con un nebulizzatore. Distribuire la miscela alle radici, reclinare il capo in avanti e massaggiare per 3 minuti.

Coprire con una cuffia e un asciugamano, lasciando agire per un'ora prima dello shampoo.

Decotto di foglie di noce

Le foglie di noce, ricche di tannini e sostanze astringenti, rinforzano la fibra capillare, tonificano il cuoio capelluto e aiutano a contrastare la caduta dei capelli. Sono inoltre note per intensificare le sfumature dei capelli scuri.

Preparazione

Collocare 10 foglie di noce sminuzzate in un pentolino con 1 litro di acqua. Portare a ebollizione, far sobbollire per 10 minuti e lasciare in infusione per 2 ore. Filtrare e travasare in un contenitore spray.

Vaporizzare il prodotto sui capelli, massaggiando lentamente e con delicatezza il cuoio capelluto per stimolare la circolazione. Lasciare agire per 30 minuti, quindi procedere al lavaggio abituale. In alternativa, utilizzare l'infuso come ultimo risciacquo.

Indicazione: adatto esclusivamente a chi ha i capelli scuri.

Rosmarino

Il rosmarino è noto per stimolare la circolazione del cuoio capelluto, rinforzare il bulbo pilifero e migliorare la brillantezza dei capelli. Contiene antiossidanti (acido rosmarinico, flavonoidi) e composti aromatici (cineolo, canfora, borneolo) che migliorano l'ossigenazione dei tessuti e contrastano i radicali liberi, rallentando l'invecchiamento del follicolo.

Massaggio capillare con oleolito di rosmarino

Applicare una piccola quantità di oleolito sui capelli inumiditi massaggiando delicatamente la cute. Lasciare in posa almeno due ore e procedere al lavaggio abituale.

Massaggio capillare con infuso di rosmarino

Infuso di rosmarino uso esterno

Scaldare 250 ml di acqua fino a circa 90–95 °C (non in ebollizione vigorosa). Versare l'acqua su 1 cucchiaino di foglie fresche (o 1 cucchiaino di foglie secche) di rosmarino, coprire e lasciare in infusione per 15–20 minuti per favorire l'estrazione degli oli volatili e dei polifenoli.

Una volta preparato e raffreddato l'infuso, aggiungere 2–3 gocce di olio essenziale di rosmarino. Poiché l'olio essenziale non è idrosolubile, agitare vigorosamente il contenitore prima di ogni applicazione per favorirne la dispersione temporanea nell'acqua. Per facilitarne l'uso emulsionare prima le 2–3 gocce di olio essenziale di rosmarino in un cucchiaino di alcol alimentare a 95° (o, in alternativa, di glicerina vegetale). Questa fase serve a disperdere l'olio essenziale, che non è idrosolubile, e a

garantire una distribuzione più uniforme nel liquido. Utilizzare il preparato subito dopo averlo agitato, vaporizzandolo o distribuendolo sul cuoio capelluto.

Bardana

L'abate Kneipp consigliava la radice di bardana come valido rimedio naturale per contrastare l'alopecia. Grazie alle sue proprietà depurative e seboregolatrici, è particolarmente indicata in caso di eccessiva secrezione sebacea del cuoio capelluto, condizione spesso associata alla caduta dei capelli.

Procedimento

Sminuzzare 1 cucchiaino di radice di bardana e aggiungerlo a 250 ml di acqua. Portare a ebollizione, far sobbollire per 10 minuti, quindi coprire e lasciare riposare per altri 10 minuti. Filtrare e travasare in un contenitore spray.

Modalità d'uso

Vaporizzare sul cuoio capelluto e frizionare delicatamente per qualche minuto per favorire l'assorbimento dei principi attivi. Per ottenere risultati apprezzabili, si consiglia di ripetere l'applicazione 3 volte a settimana, preferibilmente prima dello shampoo, per un ciclo di almeno 4-6 settimane.

Corteccia e foglie di susino

Ildegarda di Bingen raccomandava questo antico rimedio, assicurando che l'uso costante dona capelli più folti, forti e lucenti.

Procedimento

Brucciare una discreta quantità di corteccia e foglie di susino, raccogliendo con cura la cenere ottenuta. Collocare 1 cucchiaino di cenere in una bottiglia e aggiungere 1 litro di acqua. Mescolare vigorosamente con un cucchiaino di legno più volte al giorno. Lasciare depositare sul fondo la parte più densa e utilizzare la lisciva limpida come ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

**La lisciva è leggermente alcalina. È vero che liscive e soluzioni alcaline rimuovono sebo e impurità, lasciando i capelli più leggeri e puliti. Tuttavia, l'uso eccessivo può alterare il pH del cuoio capelluto, quindi la nota di cautela è importante per un testo moderno e sicuro.*

Acqua idratante ai coni di luppolo

Grazie all'elevato contenuto di amminoacidi e alla presenza di fitoestrogeni, il luppolo stimola l'attività metabolica delle cellule del cuoio capelluto, favorendo la formazione di nuovi bulbi piliferi e contribuendo a contrastare la caduta dei capelli.

Preparazione

Collocare 2 cucchiaini di coni di luppolo essiccati in 500 ml di acqua. Portare a ebollizione, coprire e lasciare sobbollire per 10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare in infusione per altri 15 minuti. Filtrare e lasciar raffreddare completamente, quindi travasare in un contenitore spray.

Modalità d'uso

Nebulizzare una quantità generosa di prodotto sui capelli asciutti, distribuendolo uniformemente. Coprire la testa con un asciugamano e lasciare agire per almeno 30 minuti. Procedere quindi al lavaggio abituale.

Per risultati apprezzabili, ripetere il trattamento 2-3 volte a settimana per un ciclo di almeno 6 settimane.

Miscele anticaduta

Ricino, amla e aloe

Un impacco che unisce forza, nutrimento e idratazione: rinforza il fusto, stimola la crescita e nutre in profondità il cuoio capelluto, rendendo l'applicazione più agevole.

Ingredienti

- 1 cucchiaino di olio di ricino
- 1 cucchiaio di olio di semi di zucca
- 1 cucchiaio di amla in polvere (*oppure 1 cucchiaino di olio di amla*)
- 1-2 cucchiaini di gel di aloe vera puro
- 1 goccia di olio essenziale di rosmarino

Procedimento

In una ciotolina, sciogliere la polvere di amla nel gel di aloe vera fino a ottenere una crema liscia.

Unire l'olio di ricino, l'olio di semi di zucca e l'olio essenziale di rosmarino. Mescolare bene.

Modalità d'uso

Applicare sul cuoio capelluto, chinando la testa in avanti per favorire l'afflusso di sangue ai follicoli. Massaggiare delicatamente per 3 minuti e coprire con una cuffia. Coprire con un asciugamano, lasciare in posa per 1 ora e procedere al lavaggio abituale. Ripetere 1-2 volte a settimana per almeno 6 settimane.

Olio di semi di zucca

Quando non si ha tempo per preparare miscele elaborate, frizionare un cucchiaino di olio di semi di zucca sul cuoio capelluto già inumidito con gel di aloe vera. Tre minuti di massaggio, testa inclinata in avanti, cuffia e un'ora di attesa prima di lavare.

Olio di semi di broccolo e menta

Ingredienti

1 cucchiaino di olio di semi di broccolo - *nutriente, rinforzante*
3 gocce di olio essenziale di menta - *stimolante, vasodilatatore*
1 cucchiaino di gel di aloe vera - *idratante, lenitivo*

Procedimento

In una ciotolina, mescolare l'olio di semi di broccolo con l'olio essenziale di menta. Aggiungere il gel di aloe vera ed emulsionare fino a ottenere un composto omogeneo.

Modalità d'uso

Applicare sul cuoio capelluto, coprire con cuffia e asciugamano, lasciare agire per 1 ora. Procedere al lavaggio abituale.

Olio di semi di zucca, rosmarino, menta e salvia sclarea

Ingredienti

100 g di olio di semi di zucca - *nutriente, anti-DHT*
9 gocce di olio essenziale di menta - *stimolante, vasodilatatore*
9 gocce di olio essenziale di rosmarino - *circolazione, rinforzante*
6 gocce di olio essenziale di salvia sclarea - *equilibrante ormonale*
Gel di aloe vera q.b.- *idratante, lenitivo*

Procedimento

Sciogliere gli oli essenziali nell'olio di semi di zucca, mescolando bene.

Al momento dell'uso, distribuire 15 gocce della miscela sul cuoio capelluto già trattato con gel di aloe vera.

Modalità d'uso

Massaggiare per 3 minuti, lasciare in posa per 1 ora, poi lavare.

Evitare in caso di pressione alta.

Olio di semi di broccolo, salvia sclarea e menta

Ingredienti

3 cucchiaini di olio di semi di broccolo (*nutriente, rinforzante*)

2 gocce di olio essenziale di salvia sclarea (*equilibrante ormonale*)

1 goccia di olio essenziale di menta (*stimolante, vasodilatatore*)

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotolina. Dividere la miscela in due parti uguali.

Modalità d'uso

Applicare metà sul cuoio capelluto e metà sulle lunghezze. Lasciare in posa per 1 ora, quindi lavare.

Soluzione alcolica di ortica e rosmarino

Ingredienti

Semi di ortica (*rinforzante, remineralizzante*)

Rametti di rosmarino (*circolazione, stimolante*)

Vodka o rum (*estrattivo, conservante*)

Gel di aloe vera q.b. (*idratante, lenitivo*)

Procedimento

Pestare i semi di ortica e i rametti di rosmarino. Coprire con vodka o rum e lasciare macerare 40 giorni al buio. Filtrare e conservare in boccette con contagocce.

Modalità d'uso

Mescolare 15 gocce di soluzione con 2 cucchiaini di gel di aloe vera, massaggiare per 3 minuti sul cuoio capelluto, poi lavare.

Acetolito di ortica e rosmarino

L'aceto di ortica è un rimedio dell'antica tradizione erboristica che ho avuto la fortuna di scoprire in un antico convento delle Puglie. Riporto la ricetta così come mi è stata trasmessa.

Procedimento

Collocare un pugno di radici di ortica in un pentolino e aggiungere 250 ml di acqua e 250 ml di aceto. Attendere che l'acqua evapori e che l'aceto all'ortica si raffreddi. Filtrare e collocare in un contenitore provvisto di contagocce. Distribuire qualche goccia di prodotto sul cuoio capelluto e massaggiare dolcemente per tre minuti.

Attendere mezz'ora prima di procedere al lavaggio abituale. Si consiglia di ricorrere a questo rimedio due volte alla settimana.

In alternativa alle radici, si possono utilizzare le foglie di ortica (e/orosmarino). Sminuzzarle delicatamente, collocarle in un barattolo e ricoprirle di aceto. Tappare e conservare in un luogo asciutto e buio. Dopo ventuno giorni filtrare e travasare in piccole boccette munite di contagocce. Distribuire una piccola quantità di prodotto sul cuoio capelluto precedentemente inumidito con una pezzuola imbevuta di acqua e massaggiare delicatamente. Attendere mezz'ora e procedere al lavaggio abituale.

Per un trattamento d'urto bagnare una pezzuola di cotone nell'aceto di ortiche. Strizzarla e bendare tutta la testa. Lasciare in posa fino a che non si asciugua.

E lo stress?

Non dimentichiamo che anche lo stress gioca la sua parte. Il cortisolo in eccesso infiamma il sistema e indebolisce il follicolo. In questi casi, oltre ai rimedi topici, possono essere utili erbe adattogene come la rhodiola o l'ashwagandha. Sono potenti e vanno usate a cicli, lasciando pause per non affaticare l'asse psico-fisico.



Doppie punte

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

Olio di semi di broccolo

Ricco di acido erucico, un prezioso acido grasso che leviga e avvolge la cuticola come una carezza, riesce a sigillare le piccole fratture e a ridurre quell'attrito che spesso porta i capelli a spezzarsi. Nutre in profondità grazie agli altri acidi grassi presenti, restituendo elasticità e morbidezza, e al tempo stesso dona luce naturale, attenuando il crespo. Sulle punte crea una protezione invisibile che difende dal calore di phon e piastre e dagli sbalzi di clima, ma senza mai appesantire o ungere. Anche i capelli più sottili lo accolgono bene, assorbendolo in un attimo e lasciando solo una sensazione di setosità.

Modalità d'uso

Massaggiare due gocce di olio di semi di broccoli direttamente sulle punte.

Olio di ricino e aloe per le punte

Ingredienti

4 gocce di olio di ricino (*rinforzante, filmogeno*)
1 cucchiaino di gel di aloe vera (*idratante, levigante*)

Procedimento

Mescolare in una ciotolina l'olio di ricino con il gel di aloe vera. Applicare sulle punte asciutte o umide.

Modalità d'uso

Massaggiare le punte dei capelli con un movimento dall'alto verso il basso. Lasciare in posa almeno 20 minuti prima di procedere al lavaggio, oppure applicare una piccola quantità come trattamento leave-in.

Miscela contro le doppie punte

Ingredienti

25 ml di olio di ricino - *rinforzante, protettivo*

25 ml di olio di jojoba - *elasticizzante, lucidante*

6 gocce di olio essenziale di sandalo - *nutriente, levigante*

2 gocce di olio essenziale di ylang ylang - *rinforzante, elasticizzante*

Procedimento

Unire tutti gli ingredienti in un flacone di vetro scuro e agitare bene.

Modalità d'uso

Applicare una piccola quantità sulle doppie punte, lasciare agire per 20 minuti, quindi procedere al lavaggio abituale.



Capelli fragili

Quando i capelli sono sottili, tendono a spezzarsi o a perdere elasticità, è importante alternare trattamenti nutrienti e ricostruttivi. Questa routine prevede due impacchi diversi, da usare a giorni alterni o settimanalmente, che agiscono in sinergia: uno a base di oli e aloe per nutrire e proteggere, e uno con uova e gel di avena per ricostruire e rinforzare la fibra.

Si consiglia di consultare l'ebook "Piante e oli per la salute delle donne" prima di procedere alla scelta di una delle combinazioni proposte

1. Trattamento nutriente per capelli fragili

Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio di ricino - *rinforzante, filmogeno*
- 3 cucchiaini di olio di argan - *nutriente, elasticizzante*
- 3 cucchiaini di gel di aloe vera - *idratante, lenitivo*

Procedimento

In una ciotola, mescolare energicamente l'olio di ricino, l'olio di argan e il gel di aloe vera fino a ottenere un composto omogeneo. Inumidire leggermente i capelli con un nebulizzatore. Stendere il preparato su tutta la lunghezza dei capelli.

Modalità d'uso

Massaggiare delicatamente il cuoio capelluto, coprire con cuffia e asciugamano, lasciare in posa per 30 minuti e procedere al lavaggio abituale.

2. Maschera rinforzante con uova e gel di avena

Ingredienti

- 1 uovo - *proteine, rinforzante*
- 4 cucchiaini di gel di avena - *idratante, filmogeno*
- 1 cucchiaino di zucchero - *esfoliante delicato, lucidante*
- 1 cucchiaino di olio di ricino - *rinforzante, protettivo*

Procedimento

Preparare il gel di avena: in un pentolino collocare 1 cucchiaino di chicchi di avena e 1 tazza di acqua distillata. Portare a ebollizione e lasciar sobbollire fino a ottenere una consistenza vischiosa e biancastra. Togliere dal fuoco, lasciar raffreddare, frullare e filtrare. Unire il gel di avena all'uovo, allo zucchero e all'olio di ricino. Frullare fino a ottenere un impasto uniforme.

Modalità d'uso

Distribuire l'impacco su tutta la lunghezza dei capelli, coprire con cuffia e lasciare in posa per 1 ora. Risciacquare e procedere al lavaggio abituale.



Capelli crespi

Olio di semi di broccolo - anticrespo, disciplinante e sigillante

Modalità d'uso

Scaldare leggermente l'olio sfregandolo tra le mani e massaggiare sui capelli partendo dall'alto verso il basso. Domina i capelli crespi e ribelli, lasciandoli morbidi e lucidi.

Aggiungere l'olio di semi di broccolo alla dose abituale di shampoo immediatamente prima dell'uso e lavare come di consueto: i capelli risulteranno setosi e facili da districare, tanto da rendere superfluo il balsamo.

Maschera addolcente

Ingredienti

- 1 banana (*ammorbidente, nutriente*)
- 2 tuorli d'uovo (*proteine, rinforzante*)
- 1 cucchiaio di maionese (*emolliente, nutriente*)
- 1 cucchiaio di miele (*idratante, lucidante*)
- 1 cucchiaio di olio di ricino (*rinforzante, protettivo*)

Procedimento

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

Modalità d'uso

Applicare su tutta la capigliatura, coprire con cuffia e lasciare in posa per 3 ore. Procedere al lavaggio abituale.

Shampoo anticrespo casalingo

Ingredienti

Infuso di ortica (*rinforzante, purificante*)

2 albumi montati a neve (*proteine, disciplinante*)

Procedimento

Preparare l'infuso di ortica e lasciarlo raffreddare. Aggiungere gli albumi montati a neve e mescolare delicatamente.

Modalità d'uso

Distribuire poco alla volta sui capelli, massaggiando lentamente e con delicatezza. Lasciare agire 10 minuti, risciacquare abbondantemente e terminare con un risciacquo acido a base di aceto di mele.

Maschera al gel di semi di lino

Ingredienti

Gel di semi di lino (*idratante, elasticizzante*)

2 cucchiaini di gel di aloe vera (*lenitivo, idratante*)

1 cucchiaino di olio di semi di zucca (*nutriente, anti-DHT*)

Procedimento

Preparare il gel di semi di lino. Aggiungere il gel di aloe vera e l'olio di semi di zucca, quindi frullare fino a ottenere una miscela omogenea.

Modalità d'uso

Inumidire i capelli con un nebulizzatore, applicare la maschera, coprire e lasciare in posa per 2 ore. Procedere al lavaggio abituale.

Gel di aloe vera

Il gel fresco di aloe contiene **enzimi proteolitici**, vitamine, aminoacidi e polisaccaridi che nutrono e rivitalizzano il cuoio capelluto, migliorando lucentezza e idratazione.

Uso interno: 1 cucchiaino al mattino.

Uso esterno: aggiungere 1–2 cucchiaini di gel di aloe agli impacchi o alle maschere per capelli per potenziarne l'effetto idratante e lenitivo.



Capelli secchi, spenti e sfibrati

Risciacquo con aceto di mele - 1 volta alla settimana

Il risciacquo acido con aceto di mele aiuta a chiudere le cuticole del capello, donando lucentezza, e a ristabilire il pH alterato dall'uso dello shampoo o dalla durezza dell'acqua.

Ingredienti

2 litri di acqua fredda - *riequilibrante, lucidante*

2 cucchiaini di aceto di mele - *acidificante, sigillante*

Modalità d'uso

Versare l'acqua e l'aceto in una bacinella, mescolare e immergere i capelli per almeno 30 secondi. Tamponare con un asciugamano e, se possibile, lasciare asciugare all'aria. **Non eccedere nella dose di aceto** per evitare un effetto troppo aggressivo.

Olio di semi di melagrana – trattamento punte

Dopo il lavaggio, tamponare delicatamente i capelli. Strofinare 4 gocce di olio sui palmi e distribuirlo da metà lunghezza fino alle punte.

Impacco idratante

Ingredienti

- 2 cucchiaini di gel di fieno greco (methi) - *rinforzante, idratante*
- 1 cucchiaino di olio di amla - *stimolante, lucidante*
- 1 cucchiaino di olio di ricino - *rinforzante, protettivo*
- 3 gocce di olio di olivello spinoso - *rigenerante, nutrienti*

Preparazione a caldo del gel di fieno greco (methi) – resa 100 ml

Sciacquare velocemente i semi sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità.

Collocare 10 g di semi in un pentolino con **150 ml di acqua distillata** (bisogna tener conto della perdita naturale di acqua durante la cottura e del residuo trattenuto dai semi).

Portare a ebollizione, quindi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Il liquido diventerà viscoso e leggermente gelatinoso.

Spegnere il fuoco e lasciar riposare 5 minuti con il coperchio.

Frullare leggermente con un minipimer (facoltativo, ma aiuta a liberare più mucillagini).

Filtrare subito a caldo usando una garza fine o una calza di nylon (filtrare da freddo è quasi impossibile).

Lasciar raffreddare completamente.

Preparazione a freddo del gel di fieno greco (methi) – resa 100 ml

Collocare in una ciotola in vetro o ceramica 2 cucchiaini colmi di polvere di fieno greco.

Aggiungere l'acqua distillata poco alla volta, partendo da 1 cucchiaino.

Mescolare lentamente e con decisione con un cucchiaino o una spatola di silicone, finché la polvere avrà assorbito l'acqua e formato una pasta densa senza grumi.

Continuare ad aggiungere acqua a filo, poco alla volta, altrimenti si formeranno grumi interni che non si sciolgono più, mescolando bene a ogni aggiunta, fino a raggiungere la consistenza desiderata: un gel morbido, cremoso e idratante.

Coprire e lasciar riposare il composto per 20–30 minuti a temperatura ambiente. Questo permette alla mucillagine di svilupparsi completamente.

Dopo il riposo, se necessario, frullare brevemente con un minipimer a bassa velocità per rendere il gel ancora più liscio e setoso.

Conservazione

Senza conservanti: in frigorifero per 3–4 giorni massimo.

Con Cosgard (0,6%): aggiungere 0,6 ml di conservante per 100 ml di gel e conserva in frigo fino a 3 settimane.

Modalità d'uso

Prelevare 2 cucchiaini di gel e conservare la parte rimanente in frigo per future applicazioni. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Inumidire i capelli con un nebulizzatore, distribuire il preparato su cuoio capelluto e lunghezze. Coprire con una cuffia e avvolgere una pashmina di cotone a turbante per mantenere il calore. Lasciare in posa almeno 3 ore, poi lavare.

Impacco idratante alla spirulina

Ingredienti

100 ml di gel di semi di lino (*idratante, elasticizzante*)

2 cucchiaini di alga spirulina in polvere (*rinforzante, antiossidante*)

Procedimento per la preparazione del gel di semi di lino

Collocare **10 g di semi di lino** in un pentolino con **150 ml di acqua distillata**.

Portare a ebollizione e lasciar sobbollire a fuoco dolce per 7–10 minuti, mescolando spesso.

Quando il liquido diventa viscoso (gelatinoso), spegnere il fuoco.

Filtrare immediatamente a caldo usando un colino fitto o una garza (fondamentale, altrimenti si solidifica).

Lasciar raffreddare completamente e versare in un contenitore.

Conservazione

In frigo: 4–5 giorni senza conservanti.

Con Cosgard (0,6% = 0,6 ml per 100 ml di gel): si conserva fino a 3 settimane in frigo.

Procedimento per la preparazione dell'impacco

Aggiungere 2 cucchiaini di alga spirulina in polvere al gel di semi di lino quando questo è ancora tiepido.

In alternativa, se si utilizza del gel già pronto e conservato in frigorifero, è consigliabile lasciarlo a temperatura ambiente per almeno 30 minuti oppure intiepidirlo leggermente a bagnomaria, evitando di portarlo a temperatura troppo elevata per non alterarne le proprietà.

Modalità d'uso

Applicare sui capelli lavati e tamponati, lasciare in posa per 1 ora, poi risciacquare.

Maschera N.1 – *Lucentezza e nutrimento profondo*

Ingredienti

2 cucchiaini di gel di avena – *lenitivo, idrata e ammorbidisce la fibra capillare*

3 cucchiaini di gel di fieno greco – *rinforzante, ricco di mucillagini e proteine*

1 tuorlo d'uovo – *nutriente, fonte naturale di lipidi e lecitina*

2 gocce di OE di ylang ylang – *stimolante, dona lucentezza e armonizza il cuoio capelluto*

Procedimento

In una ciotola, unire tutti gli ingredienti e mescolare fino a ottenere una crema omogenea.

Distribuire l'impacco su capelli asciutti o umidi, dalle radici alle punte.

Raccogliere i capelli e copri con una cuffia.

Lascia agire per almeno 1 ora.

Procedere al lavaggio abituale con shampoo delicato.

Conservazione

La maschera va **preparata e usata al momento** (contiene uovo crudo).

Maschera N.2 – Morbidezza e controllo del crespo

Ingredienti

2 cucchiaini di gel di aloe vera – idratante, riequilibra il cuoio capelluto e leviga la fibra)

1 cucchiaino di burro di karité – protettivo, nutre e sigilla le cuticole

1 cucchiaino di olio di semi di broccoli – disciplinante, effetto lisciante e anti-crespo

Procedimento

In una ciotola, mescolare energicamente il gel di aloe con il burro di karité ammorbidito e l'olio di broccoli.

Nebulizzare acqua tiepida sui capelli per facilitarne l'apertura.

Applica l'impacco su tutta la lunghezza, massaggiando dall'alto verso il basso.

Copri con una cuffia e lascia agire 30–60 minuti.

Procedi al lavaggio con shampoo delicato.

Conservazione

La miscela può essere preparata in anticipo e conservata in frigo per 3–4 giorni in un contenitore ermetico.

Maschera N.3 – *Stimolazione e rivitalizzazione*

Ingredienti

Una manciata di ortiche fresche – *rinforzanti, ricche di minerali*

250 ml di acqua distillata

Procedimento

Preparare un decotto per estrarre bene i minerali e le mucillagini, ottimi per rinforzare e lucidare i capelli

Collocare le ortiche in acqua fredda, portare a ebollizione, far sobbollire per 10 minuti.

Lasciar intiepidire, filtrare e versare in un flacone spray.

Nebulizzare il decotto su cuoio capelluto e lunghezze.

Massaggiare per 1 minuto con movimenti circolari.

Coprire i capelli con una cuffia di plastica e lasciare in posa 2 ore.

Lavare come d'abitudine.

Conservazione

Il decotto si conserva in frigo per 2–3 giorni.

Aggiungendo 0,5 ml di Cosgard per 100 ml, si conserva fino a 3 settimane.



Trattamento di bellezza per capelli

Le principali erbe ayurvediche e le loro proprietà

Le erbe della tradizione indiana sono un autentico elisir naturale per la salute e la bellezza dei capelli.

Fortificano la chioma, la nutrono in profondità e la ringiovaniscono, donandole vigore, lucentezza e morbidezza.

Amla

Ricca di vitamina C – idratante, rinforzante, previene la rottura e stimola la crescita.

Shikakai

Lavante delicato – purifica, condiziona, rafforza la radice e promuove la crescita.

Kapoor Kachli

Profumata e tonificante – stimola il cuoio capelluto, disciplina e illumina.

Bhringaraj

Anti-caduta e anti-ingrigimento – rinforza la fibra, dona lucentezza e setosità.

Kachur Sugandhi

Volumizzante e profumata – purifica, dà corpo e lucentezza, stimola la crescita.

Procedimento

Scegliere le erbe in base al risultato desiderato o combinarne due o tre tra loro.

Versare le polveri in una ciotola e aggiungere acqua tiepida poco alla volta, mescolando con cura per evitare la formazione di grumi.

Modalità d'uso

Distribuire la “pappina” ottenuta sui capelli asciutti o appena umidi, dalle radici alle punte. Coprire i capelli con una cuffia per evitare che la maschera si secchi e avvolgere con un asciugamano caldo o una pashmina in cotone per mantenere il calore e facilitare l'assorbimento dei principi attivi.

Lasciar agire per almeno 30 minuti (fino a 1 ora per un effetto intensivo) e procedere al lavaggio abituale con uno shampoo delicato.

Per chiudere le cuticole e aumentare la lucentezza si raccomanda di risciacquare i capelli con **1 cucchiaino di aceto di mele** ogni litro di acqua fredda nell' ultimo passaggio.

Per un impacco ancora più **nutriente e idratante**, sostituire l'acqua con uno dei seguenti gel vegetali:

Gel di avena – lenitivo e ristrutturante

Gel di semi di lino – idratante ed elasticizzante

Gel di fieno greco – volumizzante e rinforzante

(Vedi ricette nella sezione successiva)

Conservazione

La maschera va preparata e usata al momento.

Eventuali porzioni avanzate possono essere conservate in frigo per 24 ore in un contenitore ermetico, ma è sempre preferibile l'uso fresco.

Gel di avena – idratante e lenitivo

Ingredienti

1 cucchiaino colmo di fiocchi d'avena (circa 10 g)

lenitivi, emollienti, ricchi di beta-glucani e mucillagini

200 ml di acqua distillata

Procedimento

Versare i fiocchi d'avena e l'acqua distillata in un pentolino dal fondo spesso.

Portare lentamente a ebollizione, mescolando spesso con un cucchiaino di legno o silicone, per evitare che i fiocchi si attacchino al fondo e per favorire l'estrazione dei mucopolisaccaridi.

Lasciar sobbollire per 5–8 minuti, fino a quando l'acqua si addensa leggermente e forma dei filamenti vischiosi sollevando il cucchiaino.

Spegnere il fuoco e lasciar intiepidire per 10–15 minuti.

Filtrare il composto ancora tiepido con un colino a maglie fitte o una garza. Per una texture liscia e setosa, filtrare due volte.

Trasferire il gel ottenuto in un barattolo di vetro pulito e a chiusura ermetica.

Conservazione

Conservare in frigorifero per massimo 4 giorni. Per conservarlo più a lungo: aggiungere 0,6 ml di Cosgard per 100 ml di gel e conserva fino a 3 settimane in frigo



Unghie fragili

Fase 1 – Impacco serale quotidiano

Ingredienti

1 cucchiaino di olio di ricino

(rinforzante – stimola la crescita e fortifica la cheratina)

1 goccia di olio essenziale di limone

(sbiancante e antisettico – purifica e ravviva le unghie opache)

Procedimento

Mescolare l'olio di ricino con l'olio essenziale di limone. Massaggiare ogni sera una piccola quantità sulla superficie dell'unghia e sulle cuticole, con movimenti circolari fino ad assorbimento. Ideale come trattamento quotidiano, anche sotto lo smalto.

Fase 2 – Trattamento intensivo settimanale

Ingredienti

15 ml di olio extravergine d'oliva

(nutriente – ammorbidisce e protegge la matrice ungueale)

3 gocce di olio di semi di olivello spinoso

(ricostituente – ricco di vitamina E e carotenoidi, rigenera e illumina)

Procedimento

Mescolare i due oli in una ciotolina.

Applicare sulle unghie pulite e asciutte, massaggiando con cura anche le cuticole.

Indossare guanti in lattice (di una taglia più grande) per facilitare l'assorbimento e proteggere le mani.

Lascia agire per almeno 30 minuti.

Fase 3 – Lavaggio dolce esfoliante

Ingredienti

1 cucchiaino di farina di mandorle

acqua tiepida q.b.

Procedimento

In una ciotolina, unire la farina di mandorle con acqua tiepida quanto basta per ottenere una pastella morbida.

Usare questa crema per lavare delicatamente le mani, massaggiando per rimuovere l'eccesso di olio e nutrire la pelle con dolcezza.

Sciacquare con acqua tiepida e asciugare con un asciugamano morbido.

Modalità d'uso

Ripetere il trattamento intensivo una volta a settimana.

Conservazione

Conservare gli oli al riparo da luce e calore. Per conservare la miscela già pronta, aggiungi **1 goccia di vitamina E** come antiossidante naturale.



Diramazione di ciglia e sopracciglia

Trattamento notturno rinforzante per ciglia e sopracciglia

Ingredienti

2 gocce di olio di ricino puro e spremuto a freddo

(rinforzante – nutre il bulbo, stimola la crescita, previene il diradamento)

Procedimento

Scaldare leggermente l'olio sfregando le gocce tra i polpastrelli puliti.

Applicare delicatamente sulle ciglia o sopracciglia con l'anulare, oppure usare un cotton fioc o uno scovolino da mascara pulito.

Evitare il contatto diretto con gli occhi.

Applicare preferibilmente la sera, per evitare irritazioni da sfregamento involontario durante il giorno.

Lasciare agire tutta la notte.

Durata del trattamento

Almeno 3 settimane per notare ispessimento e ricrescita.

Siero “Ciglia di Venere” all’Achillea

Un siero vegetale potenziato, ideale per rinforzare ciglia e sopracciglia sottili o stressate da trucco, sole o trattamenti invasivi.

Ingredienti

30 ml di olio di jojoba

(sebo-simile, leggero, non comedogeno – idrata senza appesantire)

3 gocce di olio essenziale di achillea (Achillea millefolium)

(tonico e antinfiammatorio – stimola il microcircolo e rinforza la radice pilifera)

Procedimento

Versa l’olio di jojoba in un piccolo contenitore pulito (ideale: flacone da mascara o roll-on da 10–30 ml) e aggiungere 3 gocce di OE di achillea. Agitare bene per miscelare gli oli.

Modalità d’uso

Agitare delicatamente prima dell’uso. Applicare una passata leggera sulle ciglia o sulle sopracciglia, evitando il contatto diretto con gli occhi.

Ideale a giorni alterni, la sera, dopo la detersione del viso.

Avvertenze

*Evitare l’uso in caso di allergia a compositae o a piante simili all’achillea.

Suggerimento

Per un effetto potenziato, alternare le due applicazioni:

Olio di ricino: 3 sere a settimana

Siero “Ciglia di Venere”: le altre 2 sere

2 giorni di pausa per permettere alla zona di respirare

Disclaimer

Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico