



Spa in casa & prodotti per la pelle fai da te

Esfoliante per il corpo

Le tecniche per l'esfoliazione includono una leggera pressione e dei movimenti circolari che migliorano la circolazione del sangue producendo svariati effetti benefici quali:

- la stimolazione della produzione di nuove cellule cutanee
- la disgregazione di tessuti adiposi
- la contribuzione all'epurazione delle tossine dal corpo
- la cura e la prevenzione di peli incarniti (rimuovendo lo strato superiore della pelle, l'esfoliazione può essere d'aiuto non solo nell'eliminare i peli incarniti, ma anche nel far emergere la pelle nuova sottostante).

Questo trattamento esfoliante per tutto il corpo è eccezionale se desiderate ridurre la comparsa di pelle asciutta e giallastra o se volete alleviare la cheratosi follicolare (la cosiddetta "pelle di pollo" o "pelle di gallina"). I benefici di questo tipo di trattamento possono durare fino a 30 giorni, soprattutto se a casa vi prendete buona cura di voi stessi.

Ingredienti:

- 2 cucchiai da tavola di miele
- 2 -3 cucchiai da tavola di olio d'oliva (o qualsiasi balsamo per il corpo)
- 2 -3 cucchiai da tavola di sale marino
- 1 -2 gocce di olio essenziale, qualora vogliate dare profumo al composto (da aggiungere alla fine)

Istruzioni:

1. Mischiate il miele e l'olio d'oliva in un recipiente di ceramica o in un vasetto di vetro.
2. Aggiungete lentamente il sale marino al composto.
3. Aggiungete l'olio essenziale appena prima di iniziare il trattamento e mescolate bene.

Il composto dovrebbe avere la consistenza di una pasta granulare, se non dovesse essere granulare a sufficienza, aggiungete altro sale marino. Scaldate il recipiente per 60 secondi al microonde prima di utilizzarlo, oppure tenetelo in acqua calda per 10 minuti. Dovrebbe essere caldo. Ciò che rimane della pasta esfoliante può essere conservato fino a 30 giorni in un vasetto di vetro ben chiuso in un posto fresco e buio.

Massaggiate con l'esfoliante con dei movimenti circolari. Partite dai piedi e salite lungo un fianco, poi spostatevi sull'altro.

Inumidite la pelle con crema o oli per il corpo.



Provate anche...

Esfoliante per il viso

Polverizzate 2-3 cucchiaini da tavola di riso in un frullatore e mescolate insieme a 3-4 cucchiaini da tavola di olio di cocco o olio d'oliva. Esfoliate gentilmente il vostro viso con movimenti circolari usando il composto e risciacquate con acqua calda.

Maschera di collagene

Diluite un pacchetto o foglio di gelatina in una tazza di acqua calda. Utilizzando un pennello applicate il composto su tutto il viso e sul collo e lasciatelo per circa 20 minuti, quindi risciacquate con acqua calda.

Collutorio all'aloè vera

Prima di andare a letto, dopo aver lavato i denti, bevete lentamente dei piccoli sorsi di succo di aloè vera fresco o in bottiglia (circa 25 ml) e teneteli in bocca per un po' prima di deglutire. Questo non solo pulirà lingua e gengive, ma vi aiuterà anche a rigenerare le membrane della mucosa durante la notte.