

L'olio d'oliva è un eccellente antiage

L'olio d'oliva è un eccellente antiage, emolliente e lenitivo, perfetto per la pelle matura, per la pelle secca e disidratata, per calmare irritazioni cutanee e per ridare vita ai capelli sfibrati. Ben tollerato anche dalle pelli più sensibili e dalla pelle del bambino e adatto anche durante la gravidanza, l'olio d'oliva può essere utilizzato da tutti. Proprietà cosmetiche dell'olio d'oliva L'olio d'oliva, prezioso in cucina, vanta anche numerose proprietà cosmetiche e rappresenta forse la scelta cosmetica con il minor impatto ambientale, trattandosi di un olio prodotto praticamente in tutta la nostra penisola. L'olio d'oliva è l'olio vegetale estratto dalla polpa delle olive, frutti dell'Olea europaea. Tutti noi utilizziamo in cucina e conosciamo i benefici dell'olio d'oliva: ricco di acidi grassi, fitosteroli, squalene e vitamina E, è infatti un olio eccellente per l'alimentazione. Dal punto di vista cosmetico, l'olio d'oliva è un prodotto "a chilometro zero" che vanta proprietà simili all'olio di avocado o all'olio di argan. Grazie alla sua composizione, l'olio d'oliva ha spiccate proprietà antiossidanti ed è in grado di prevenire gli effetti dell'invecchiamento cutaneo come rughe, perdita di tono e di elasticità della pelle e macchie scure. L'olio d'oliva è inoltre ideale per trattare le pelli secche e disidratate poiché ha una spiccata azione emolliente e contrasta la perdita d'acqua dall'epidermide, mantenendola idratata e morbida. Grazie alla sua azione lenitiva e riparatrice, l'olio d'oliva è ottimo anche per pelli screpolate o per calmare irritazioni, infiammazioni, rossori e dermatiti ed è ben tollerato anche dalle pelli più sensibili. PUBBLICITÀ inRead invented by Teads L'olio d'oliva si può utilizzare in tutta sicurezza anche durante la gravidanza, l'allattamento o per la cura della pelle di neonati e bambini. L'olio di oliva si utilizza puro, mescolato con altri oli o burri vegetali o con l'aggiunta di oli essenziali. 10 utilizzi cosmetici dell'olio d'oliva

1 - Efficace contro le smagliature in gravidanza Utilizzato fin dai primi mesi di gravidanza, l'olio d'oliva previene in modo efficace la formazione di smagliature in gravidanza. Massaggiate due o tre volte al giorno l'olio d'oliva puro. Insistete sulle zone critiche: cosce, glutei, pancia, seni e l'interno delle braccia. Iniziate a utilizzare l'olio di oliva prima della gravidanza, se possibile, o dal primo mese di gestazione e proseguite il trattamento anche durante l'allattamento.

2 - Trattamento ringiovanente con olio d'oliva Un trattamento ringiovanente per la pelle si prepara con 50 grammi di polvere di rhassoul, 35 millilitri di olio di oliva e un cucchiaino di curcuma. Mescolate tra loro gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia, omogenea e densa. Applicate sulla pelle bagnata, sotto la doccia e lasciate agire per dieci minuti. Risciacquate con acqua tiepida, massaggiando il corpo. Non serve utilizzare bagnoschiuma o applicare creme dopo il risciacquo. Ripetete il trattamento una o due volte alla settimana per avere una pelle liscia, morbida e elastica.

3 - Impacco doposole per capelli Un impacco dopo sole per i capelli si prepara con 30 millilitri di olio d'oliva, 20 millilitri di olio di jojoba e 50 gocce di olio essenziale al rosmarino. Al ritorno dalla spiaggia, distribuite sui capelli umidi, lasciate in posa per almeno mezzora e poi lavate molto bene i capelli con lo shampoo per eliminare i residui di olio.



4 - Per mani morbide e unghie forti Per avere mani morbide e unghie forti mescolate energicamente un cucchiaino di succo di limone a un cucchiaio di olio di oliva. Si formerà un'emulsione che resterà unita per uno o due minuti prima che l'olio e il succo di limone si separino di nuovo: applicate immediatamente sulle mani e lasciate agire per almeno mezzora. Risciacquate con acqua e un sapone delicato. Ripetete il trattamento due o tre volte a settimana per prevenire l'invecchiamento della pelle delle mani e la formazione di macchie scure.

5 - Maschera antirughe con olio d'oliva Una maschera antirughe per pelli impure si può realizzare mescolando un cucchiaino di olio di oliva a un cucchiaio di argilla bianca. Amalgamate bene i due ingredienti e alla fine aggiungete una goccia di olio essenziale di lavanda. Applicare uno strato sottile di maschera su tutto il viso ad esclusione del contorno occhi e risciacquate con acqua tiepida dopo dieci minuti. Usate questa maschera purificante e antiage una o due volte alla settimana.

6 - Olio d'oliva contro il rossore da pannolino Per lenire gli arrossamenti da pannolino o altre irritazioni della pelle dei bambini e dei neonati, massaggiare delicatamente poche gocce di olio di oliva sulle zone interessate, due o più volte al giorno.

7- Burro da massaggio per pelli secche Un burro da massaggio per pelli molto secche si ottiene mescolando 10 millilitri di olio di oliva con 40 grammi di burro di karité, 10 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 gocce di olio essenziale di geranio. Ammorbidite il burro di karité lavorando con una spatola o con una forchetta. Unite l'olio d'oliva e gli oli essenziali e amalgamate bene. Travasate in un barattolo pulito e asciutto e conservate al riparo da luce e calore per al massimo tre mesi. Usate il prodotto su talloni, gomiti e su tutte le zone particolarmente secche o screpolate del corpo.

8 - Lenitivo e antinfiammatorio della pelle Per lenire la pelle sensibile, irritata o infiammata, massaggiare qualche goccia di olio di oliva due volte al giorno sulle zone arrossate. Per un effetto ancora più calmante aggiungete una goccia di olio essenziale di lavanda per ogni cucchiaio di olio d'oliva.

9 - Un efficace antirughe naturale L'olio d'oliva è un efficace antirughe per il viso e per il contorno occhi: ne bastano poche gocce da massaggiare sul viso la sera, prima di andare a dormire.

10 - Scrub viso e corpo per una pelle sembra giovane e morbida Per una pelle morbida, levigata e giovane effettuate uno scrub viso e corpo delicato mescolando 5 cucchiai di farina di cocco, un cucchiaino di zucchero di canna, 3 cucchiai di olio di oliva e 3 cucchiai di olio di girasole. Massaggiate sulla pelle umida e risciacquate con acqua e sapone.

FONTE: Viversano.net