

## L'olio d'oliva è un elisir di bellezza per l'estate

Pubblichiamo integralmente l'articolo di **Teatro Naturale** che vi invitiamo a leggere.

E' arrivata l'estate e, dopo mesi di lockdown, ci si vuole mostrare non solo in salute ma anche belli, privi di fastidiosi inestetismi. Non parliamo di qualche chilo di troppo ma di piccoli inestetismi, come pelle screpolata ai talloni del piede, per esempio. In questo caso possiamo utilizzare la nostra fidata bottiglia di olio extra vergine di oliva della dispensa in cucina. Sulle pelli screpolate possiamo infatti immergerle per qualche minuto in acqua calda, non bollente, poi asciugarle grossolanamente e quindi applicare un po' di olio extra vergine di oliva, massaggiando delicatamente la parte. La componente di acidi grassi insaturi, unitamente ai polifenoli e alla vitamina E aiuterà, dopo qualche applicazione a far ritornare la pelle morbidissima e vellutata. Anche i maschietti possono beneficiare delle proprietà emollienti e lenitive dell'olio extra vergine di oliva dopo la rasatura. E' noto che in estate la pelle si secca più facilmente e la rasatura, in alcuni casi, possa diventare una vera e propria tortura. Post rasatura, qualche goccia di olio extra vergine di oliva ridurrà l'infiammazione e farà ritornare la pelle idratata e lucente. L'olio extra vergine di oliva è anche utile nel caso vogliate un preparato naturale per togliere il make up dopo una serata travolgente. Basteranno 50 ml di acqua di rose e 25 ml di olio extravergine di oliva. Dopo aver mescolato i due ingredienti, trasferire il liquido in una boccetta di plastica e naturalmente utilizzare. Non solo avrete un perfetto struccante ma l'olio aiuterà a mantenere il viso pulito e idratato. Se infine desiderate cambiare tinta dei capelli ma non volete rischiare di rovinarvi con detergenti particolarmente aggressivi è possibile eseguire degli impacchi con olio d'oliva. Riempite una pentola con due tazze di acqua e due tazze di olio di oliva. Ponete sul fuoco e fate scaldare. Basta sia caldo, non bollente. Lavate bene i capelli eliminando l'acqua in eccesso e applicate il preparato a base di olio di oliva sui capelli dalle radici alle punte. Avvolgete con un asciugamano e tenete in posa un'ora. Trascorso il tempo sciacquate con acqua tiepida. Potrete notare che la tinta avrà scaricato di molto. Se poi vi state accorgendo che le vostre unghie stanno diventando più fragili, nessun problema. Per rimediare immergere le mani in un composto di olio extravergine di oliva e miele per cinque minuti al giorno.