

## Cosmetici naturali con l'olio extravergine d'oliva

*La bellezza dalla natura*

*Scoprite come preparare degli ottimi trattamenti di bellezza naturali con l'olio extravergine d'oliva.*



L'olio extravergine d'oliva, ingrediente fondamentale della cucina mediterranea, ha rappresentato sin dall'antichità un prezioso tesoro tanto che fu utilizzato come merce di scambio tra i popoli (ne sono testimonianza le anfore rinvenute in fondo ai mari a distanza di millenni).

Le proprietà benefiche dell'olio extravergine di oliva erano ben conosciute dai popoli antichi (in primis quelli dei Paesi del Mediterraneo) che lo utilizzavano per veri e propri trattamenti di bellezza.

Recentemente l'olio d'oliva è stato analizzato approfonditamente ed i risultati sono stupefacenti, bisogna solo ricordarsi di **non utilizzarlo se ci si espone al sole**. Esso contiene moltissimi elementi importanti per il benessere dell'essere umano:

- **Acidi grassi monoinsaturi:** la composizione di grassi dell'olio di oliva è molto simile al sebo della pelle umana, cosa che lo rende particolarmente affine alla nostra pelle rendendolo un vero e proprio elisir antinvecchiamento;
- **Polifenoli:** potenti antiossidanti che aiutano a mantenere la corretta elasticità e tonicità della pelle;
- **Acido oleico:** aiuta a prevenire le rughe.

Ecco alcuni rimedi molto efficaci che possiamo facilmente preparare in casa per una bellezza 100% naturale e fai da te:

**1. Struccante:** imbibire un batuffolo di cotone con dell'olio di oliva e procedere alla normale rimozione del trucco (viso e occhi). Le ciglia gioveranno in modo particolare di questo trattamento perché l'olio d'oliva è ricco di polifenoli che aiutano la corretta crescita di capelli e ciglia.

**2. Impacco nutriente e riparatore per capelli:** mescolare un cucchiaino di miele con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Applicare sui capelli e lasciare in posa per 30 minuti. Risciacquare bene.

**3. Soluzione lucidante per capelli:** scaldare l'olio a bagnomaria e, con l'aiuto di un batuffolo di cotone, distribuirlo sui capelli il più uniforme possibile. Lasciare in posa 15 minuti e risciacquare bene.

**4. Balsamo anti arrossamento per bebè:** semplicemente utilizzare l'olio extravergine di oliva sul sederino arrossato, al bisogno.

**5. Idratante per il corpo:** utilizzare come una normale crema idratante, specialmente dopo il bagno.

**6. Rinforzante per unghie fragili:** massaggiare le unghie con dell'olio, ogni sera.