

Farsi belli con il cibo: 7 trattamenti fai-da-te

Maschere, creme e altri rimedi naturali.

Bastano pochi ingredienti per preparare in casa degli ottimi trattamenti di bellezza tutti naturali.



Gli ingredienti di oggi sono **carote, mirtili, miglio, fico, latte in polvere, miele e tè nero**, ma le ricette in cui vengono impiegati non sono primi piatti o dolci, bensì creme, maschere e altri trattamenti di bellezza da preparare in casa.

1. Trattamento idratante con le bucce delle carote

Si può fare del bene all'ambiente anche quando si parla di cosmesi. Le bucce delle carote, infatti, invece di essere buttate possono essere riciclate per preparare un ottimo **preparato ricco di betacarotene** per purificare e nutrire la pelle.

Procedimento: sbollentare velocemente le bucce, unirvi poi del miele e un cucchiaino di olio extravergine di oliva e lasciare in posa il composto sulla pelle per almeno 10 minuti.

2. Maschera anti-rughe ai mirtili

Per combattere le rughe, la parola d'ordine è: **antiossidanti**! I [mirtili](#) sono quindi gli alleati migliori contro gli antiestetici segni del tempo perché sono ricchi di antocianosidi che ci proteggono dai radicali liberi.

Procedimento: frullare una tazza di mirtili, una tazza di uva rossa senza semi e due cucchiaini di succo di melagrana, lasciar riposare 45 minuti in frigo prima di applicare sulla pelle del viso e tenere in posa per 15 minuti.

3. Riflessante per capelli scuri al tè nero

Conosciamo il tè nero come un'ottima bevanda, da sorseggiare soprattutto a colazione, ma possiamo usarlo anche come un eccellente riflessante naturale da applicare sui capelli per **donare luminosità** alle capigliature brune e castane.

Procedimento: preparare il tè nero e lasciarlo raffreddare completamente; passarlo bene tra i capelli, anche una decina di volte, come ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

4. Maschera ristrutturante per capelli con il miglio

Digeribile, gluten free e ricco di **aminoacidi essenziali**: il [miglio](#) è uno dei cereali integrali più ricchi di virtù. Queste qualità si possono scoprire anche... sulla propria testa! Attraverso una maschera rigenerante per capelli sfibrati.

Procedimento: cuocere il miglio e passarlo al mixer oppure farlo stracuocere e filtrare con un colino; l'importante è che resti consistente. Applicare su tutta la capigliatura, coprire con una cuffietta trasparente, lasciare agire almeno 30 minuti e sciacquare con cura.

5. Bagno idratante al latte

Si dice che la seconda moglie di Nerone, Poppea, fosse solita farsi il bagno nel latte per nutrire la propria pelle. Non serve essere delle imperatrici per testare, letteralmente, sulla propria pelle gli **effetti benefici del latte** come dimostra questo semplicissimo rimedio naturale.

Procedimento: preparare un bagno sciogliendo mezza tazza di latte in polvere nell'acqua della vasca.

6. Rimedio anti-brufoli ai fichi

I [fichi](#) sono degli ottimi amici per la nostra pelle perché sono ricchi di **vitamina A, potassio, ferro e calcio**. Per questo, basta un fico per asciugare subito quegli antiestetici "ospiti" che possono apparire sulla pelle.

Procedimento: applicare un fico aperto sopra il brufolo e lasciare in posa 10 minuti.

7. Peeling per il viso al miele

Per le sue **proprietà emollienti, lenitive e antimicrobiche**, il miele è davvero il migliore amico della pelle. Aiuta a purificare la pelle del viso e a renderla più morbida.

Procedimento: unire al miele un po' di zucchero, distribuire sulla zona T (fronte, naso, mento), lasciare agire 10 minuti e sciacquare con acqua tiepida.