

Questa scheda ti fornirà tutte le informazioni di cui hai bisogno per **PRENDERTI CURA DEL TUO VISO** [speciale **PELLE IMPURA**]:

GESTI QUOTIDIANI

Olio essenziale al Tea tree è un potentissimo trattamento che combatte i batteri che causano l'insorgenza dei brufoli, e, al tempo stesso, pulisce la pelle in profondità: versa 2 gocce di olio di Tea tree in 1/2 litro di acqua tiepida e lava il viso per eliminare le cellule morte e ripulire la pelle. Dopo la pulizia applica una crema al Tea tree (puoi comprarla già fatta o aggiungere 10 gocce di Tintura madre di Tea tree alla tua solita crema idratante. Ripeti l'operazione mattina e sera.

TRATTAMENTO D'URTO

In caso di brufolo particolarmente infiammato e vistoso affetta qualche striscia di scorza di limone e spremila direttamente sul brufolo dalla distanza di circa 1 cm dalla pelle. Lascia agire almeno qualche ora, senza toccare la zona trattata. Non preoccuparti se sentirai un po' di prurito/bruciore sulla pelle, questo bruciore è il segno che il succo sta agendo sulla pelle purificandola e disinfiandola.

MASCHERA PER PELLI GRASSE

Dopo una giornata stressante, per un viso fresco e luminoso utilizza questa **maschera purificante delicata** adatta a **pelli mature normali, secche o grasse**: sciogli 1 cucchiaino di miele in 1/2 bicchiere di acqua naturale, aggiungi 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci (in alternativa puoi usare l'olio di oliva. Amalgama il tutto aggiungendo poco a poco 1 bicchiere di argilla fine. Infine aggiungi 1 cucchiaino di succo di pompelmo (o limone) spremuto al momento. Applica il composto sulla pelle pulita con una spatolina e risciacqua dopo 10 min utilizzando una spugnetta inumidita con acqua tiepida.

ALIMENTAZIONE ALCALINA

Mantenere l'equilibrio acido-basico del nostro organismo è il segreto per una pelle luminosa, priva di impurità e ben idratata.

- ▶ **I cibi NO:** zuccheri, cibi raffinati, carni, caffè, aceto, alcol, margarina (non vanno eliminati ma bilanciati con pietanze a base di alimenti alcalini).
- ▶ **I cibi SI:** mele, limoni, insalata, miglio, patate, mandorle, semi di sesamo, mirtili, broccoli, bieta, carote, sedano, spinaci, cavoli, fagiolini, cipolle, arance, cetriolo, ravanelli, melassa e, in genere, tutta la frutta e verdura fresca biologica.

