

Pelle, unghie e capelli sani con l'olio di oliva

Grazie alle vitamine e ai grassi di cui è ricco, l'extravergine è un ottimo cosmetico naturale. Ecco qualche consiglio di bellezza fai-da-te

L'olio extra vergine di oliva non è solo una delizia per il palato e fonte inesauribile di salute per le note proprietà terapeutiche ma, come ci tramandano antiche tradizioni popolari, è un ottimo alleato della bellezza al naturale. La Coldiretti ricorda infatti che l'olio - fortemente compatibile con l'acidità della nostra pelle - con impacchi o infusi è ottimo per proteggere i capelli, rinforzare le unghie, alleviare i dolori muscolari, ammorbidire e tonificare la pelle ma anche per liberare le orecchie dal cerume. Ricco di preziosissime sostanze, dagli strani nomi, come squalene, fitosteroli e tocoferoli l'olio extravergine d'oliva - sottolinea l'organizzazione degli agricoltori - svolge una funzione emolliente e protettiva per l'epidermide e grazie a particolari acidi grassi come il linoleico ed il linolenico, importanti vitamine (K, A, E, D), e composti fenolici risulta un ottimo antiossidante e anti-radicali liberi che quotidianamente, a causa di variazioni climatiche, fumo e inquinamento, rovinano la nostra pelle. Chi ama la bellezza "fai da te", dunque, può curare il proprio aspetto comodamente a casa propria, perché non c'è parte del corpo che non possa beneficiare delle preziose proprietà dell'olio d'oliva, la cui untuosità viene sicuramente compensata da una pelle più morbida e vellutata e da una vera e propria rigenerazione dei tessuti.

Qualche consiglio nel dettaglio. Per la cute secca, una vera maschera d'urto può essere composta da un cucchiaino di olio d'oliva unito a un tuorlo d'uovo sbattuto e un cucchiaino di miele. Utilizzato da solo, risulta efficace per le pelli grasse, grazie al suo alto grado di acidità. Dopo un infuso di 1 mese con la camomilla, invece è validissimo per le infiammazioni e per risolvere i problemi di arrossamento. Leggermente riscaldato - prosegue la Coldiretti - è particolarmente utile per sciogliere, con massaggi mirati, accavallamenti muscolari o, insieme al succo di limone per rinforzare le unghie fragili. Ancora, usato dopo il bagno è utilissimo per contrastare gli effetti dissecanti dell'acqua calcarea e per levigare, ammorbidire, tonificare e rivitalizzare l'epidermide. Infine, i capelli. Oltre a proteggere il cuoio capelluto dalla forfora l'olio d'oliva mescolato con henné neutro e un tuorlo d'uovo rappresenta un vero e proprio impacco rigenerante, per avere una chioma sana e fluente. Se invece i capelli sono opachi e poco lucidi è possibile adoperarlo insieme al succo di limone.