

I CAPELLI

sono espressione di bellezza e dell'aspetto fisico e possono manifestare lo stato di salute della persona.

Il fascino dei capelli è un importante elemento estetico per una giusta valorizzazione del volto.

CADUTA DEI CAPELLI

Cause principali :

- la causa principale è la genetica e non esiste soluzione per la ricrescita dei capelli se non una prevenzione della caduta e il trapianto
- Disfunzione ormonale, sanguigna, metabolica e psichica possono essere causa della caduta dei capelli.
- Alopecia

CURA DEI PROPRI CAPELLI:

- non prendere troppo sole perchè viene rovinato il bulbo
- non asciugare col phon ad una temperatura troppo elevata
- non utilizzare un eccessivo uso di shampoo e tinte che contengono elementi ammoniacali, sostituire con tinte naturali (esempio henné e tinte senza ammoniaca)
- cura della propria alimentazione
- evitare stress
- limitare l'uso eccessivo di determinati farmaci
- favorire il sonno prolungato e senza interruzioni continue
- prestare attenzione alla eccessiva forfora e alla seborrea
- evitare possibilmente di elementi elastici per non spezzare il capello



Il trapianto dei capelli può essere una delle poche soluzioni alla calvizia sempre che ci si rivolga a chirurghi specializzati di settore.

In ogni caso è importante un'adeguata condizione psicofisica generale dell'individuo.

Fare attenzione alle controindicazioni specificate nella colorazione e nel trattamento dei capelli.

ALIMENTAZIONE

E' corretto mangiare sostanze nutritive che aiutino i tuoi capelli. Una dieta ben equilibrata ricca di proteine, vitamine B e omega-3 aiuta i tuoi capelli a mantenersi più robusti e sani.

- La vitamina B mantiene i capelli robusti e forti quindi è utile l'assunzione di frutta, verdura e noci.
- Il Ferro e proteine sono indispensabili e si trovano nella carne di manzo, pollo, maiale, pesce e verdura a foglia verde come cavolo e spinaci.
- anche l'omega-3 che si trova nel salmone, noci e avocado aiuta i tuoi capelli alla salute e alla lucentezza dei tuoi capelli.



Si può integrare la tua alimentazione con supplementi vitaminici.

CONSIGLI UTILI



- Non è consigliabile portare i capelli lunghi oltre una certa età (60 anni); sono da sconsigliare per quelle persone che sono di corporatura piuttosto robusta o di bassa statura.
- la frangia è consigliata a chi ha bei occhi grandi in quanto li ingrandisce ulteriormente però tende a rimpicciolire gli occhi già piccoli.
- Chi ha la fronte bassa dovrebbe coprirla parzialmente con una frangia.
- le acconciature rigide e i capelli tirati all'indietro induriscono i lineamenti e non sono adatti a chi porta occhiali o chi ha lineamenti irregolari che può invece optare per tagli corti e ariosi.
- Chi ha il viso piccolo dovrebbe evitare tagli corti.
- I capelli raccolti sulla sommità della testa favoriscono qualche cm in più per chi non può contare su una statura tanto elevata. Una donna alta può invece raccogliarli sulla nuca.
- Chi possiede un collo troppo corto non dovrebbe tirare i capelli all'indietro, evitare la frangia e i capelli lunghi.



ACCONCIATURE

viso tondo :

per chi ha un viso tondeggiante è consigliabile un taglio di capello lungo con effetto morbido e che copra parzialmente le guance.



viso quadrato :

è sconsigliabile la riga nel mezzo e bisognerebbe addolcirlo con un taglio morbido e voluminoso, con i capelli che cadono lungo gli zigomi e le mascelle in modo da smossare l'effetto quadrato. È sconsigliabile un taglio corto, lungo e geometrico. Anche la riga bassa con frangia a movimento laterale corregge l'effetto quadrato degli zigomi e della fronte.



Viso triangolare :

In questo caso è consigliabile evitare di scoprire la fronte e le orecchie. Un taglio medio con riga in mezzo a due bande di capelli che scendono verso le mascelle dona armonia a tutto il viso. Per un taglio corto si consigliano capelli spettinati ad arte in modo che fronte ed orecchie vengano scoperti. Se i capelli sono corti devono arrivare fino agli zigomi.

viso allungato:

si consiglia un taglio di capelli che arrivi alla mascella, molto pieno ai lati dando volume e nuova geometria rotonda al viso. Per chi ha capelli scuri può provare qualche mèches alle attaccature. Per chi associa un mento forte meglio evitare la riga al centro, capelli dritti e faccia geometrica.



LABBRA

Labbra invitanti illuminano il volto con un semplice sorriso; è una delle caratteristiche più affascinanti di una donna e, il fascino femminile dipende anche dalla loro bellezza.

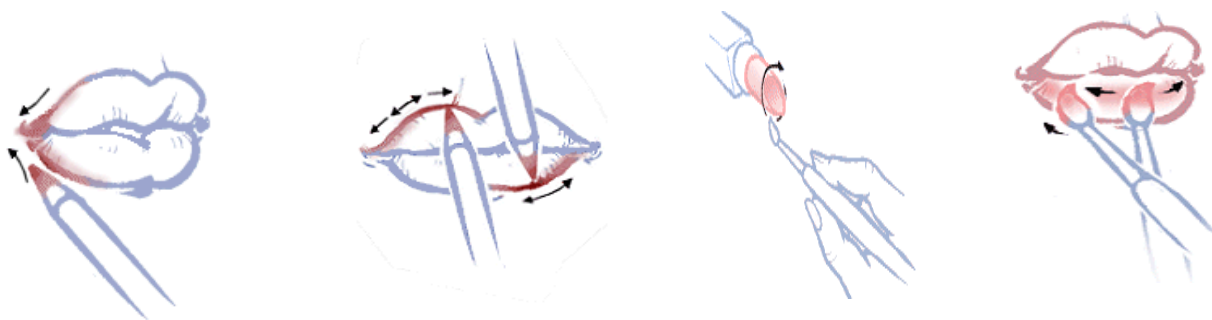
La bocca è uno dei punti più importanti del volto pertanto richiede attenzione sia per quanto riguarda il trucco che eventuali imperfezioni.



TRUCCO

In relazione alle labbra bisogna mantenere il più possibile la forma originale delle stesse. Il trucco può migliorare certe imperfezioni del labbro superiore e di quello inferiore. Una bella dentatura può favorire un bel sorriso con delle labbra attraenti.

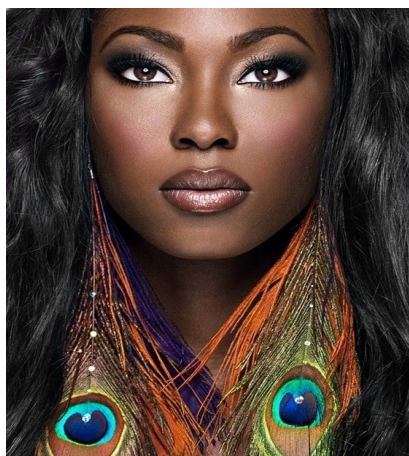
Un corretto utilizzo del trucco :



COME CORREGGERE I DIFETTI DELLA BOCCA:

Prima di correggere i difetti della bocca , stabilito l'intervento da effettuare si deve passare sulle labbra il fondotinta in modo da neutralizzare il loro colore naturale

- **Bocca piccola:** le labbra vanno colorate pienamente, in margine superiore e inferiore delle labbra non deve essere colorato oltre il millimetro. Colori luminosi le renderanno con più volume, per un effetto di maggiore apertura si può applicare al centro delle labbra un punto luce usando un gloss o un ombretto in polvere dal tono dorato



- **Bocca grande:** si copre la parte in eccesso con lo stesso colore del fondotinta, passando un leggero strato di cipria e si disegna la nuova linea delle labbra dopo aver steso il rossetto. Evitare i colori troppo lucidi o perlati.

- **Labbra segnate dall'età**: il problema più importante è la perdita della carnosità e quindi della forma, degli angoli esterni che tendono a incurvarsi e i colori dei rossetti non devono essere né troppo lucidi né troppo perlati. Il disegno dovrà essere morbido e che accentui una lieve incurvatura.



- **Labbra dal contorno imperfetto**: con il colore si può correggere la parte del difetto con le giuste proporzioni passando lungo il contorno una linea con un correttore chiaro, sfumando successivamente il normale contorno con la matita.

Fare attenzione ad interventi tramite materiali biologici o di sintesi perchè possono procurare grossi problemi ; conviene affidarsi a dei professionisti.

DISTURBI PIU' COMUNI DELLE LABBRA

- **Herpes labiale** : è noto come febbre labiale, rappresenta gruppi di piccole vesciche localizzate sulle labbra ; causa di questo disturbo sono indigestione, disturbi gastrointestinali, intossicazioni che procurano una leggera lesione tendente a ricomparire quando ci si espone a intensa luce solare , in presenza di raffreddore o di qualche altra infezione; le donne tendono a manifestare più spesso la febbre herpetica nel periodo mestruale.
- **Desquamazioni locali** : si formano a volte delle piccole squame di epidermide che vengono asportate senza particolare attenzione; conseguentemente si forma una piccola escoriazione che si gonfia, si essicca e tende a riformare queste pellicole. Spesso la causa è dovuta all'uso improprio di dentrifici o rossetti inadatti. Si risolve la situazione con l'utilizzo di creme contenenti specifici principi attivi
- **Ragadi labiali**: sono delle screpolature che riguardano il lato superficiale delle labbra. Si verificano più volentieri nel periodo invernale in quanto dipendono molto dal freddo e dal vento. Pomate antisettiche e creme adeguate ne rappresentano la cura.
- **Cheilite** : è una particolare infiammazione e secchezza delle labbra dovute a intolleranza ai coloranti contenuti nei rossetti o dovute a infezioni locali. Si manifestano sotto forma di edemi, di bolle o di desquamazione delle labbra. Sono curabili con l'utilizzo di creme disinfettanti. È utile in ogni caso individuare una corretta terapia rivolgendosi al medico di fiducia.

L'utilizzo di un buon dentrificio favorisce una buona salute delle labbra.

Belli naturalmente

Consigli e rimedi

Cura dei capelli.

L'aloe è un eccezionale balsamo in quanto rende i capelli lucidi, e protegge il cuoio capelluto. Inoltre può essere usata contro la forfora e la calvizie.



Cura dei Denti.

L'aloe è un efficace battericida. Per questo può essere utilizzata all'interno di una corretta igiene dentale: pulisce canali e contrasta la placca. Inoltre la sua azione coagulante è efficace anche sull'afte, e sulle ferite interne al cavo orale.



CONTROINDICAZIONI.

Oltre ai numerosi effetti benefici, l'Aloe, in caso di uso interno, può presentare effetti collaterali insoliti, che non vanno ignorati. Per godere appieno delle proprietà di questa pianta occorre moderazione : un sovradosaggio di aloe può portare a disidratazione, spasmi allo stomaco e crampi intestinali. Pertanto è sconsigliato un utilizzo a lungo termine, è preferibile fare dei cicli di trattamento.

L'aloe non deve essere utilizzata da bambini al di sotto dei 12 anni e da donne in gravidanza e allattamento, ma anche durante il ciclo mestruale. Inoltre l'aloe può interagire con farmaci diuretici, digitalici, antiaritmici e cortisonici

La Cellulite

Una delle principali cause della cellulite è la ritenzione idrica spesso causata da un eccesso ormonale e da una dieta squilibrata. L'assunzione di cibi grassi o eccessivamente ricchi di sale, la poca attività fisica e il lavoro d'ufficio che costringe ad una posizione prevalentemente seduta e quindi poco idonea al deflusso dei liquidi ed alla corretta circolazione sanguinea sono fattori determinanti per la formazione della cellulite.

Dunque come combatterla?

Le piante più indicate alla cura di questi fastidiosi inestetismi:

- Limone
- Tè verde
- Guaranà,
- Cioccolato - teobromina,
- Caffè
- Ippocastano
- Ginkgo,
- Centella



La Betulla in particolare ha un forte effetto disintossicante e diuretico, aiutando a ridurre la ritenzione idrica, disinfettando le vie urinarie e stimolando e accelerando il metabolismo prevenendo l'accumulo di grassi. (<http://www.adieta.it/bellezza/betulla-contro-la-cellulite.html>)

Idratazione della pelle



L'idratazione della pelle è importante per mantenere la bellezza della pelle. Ecco le piante più indicate per mantenere l'idratazione del corpo è utile cercare creme che abbiano all'interno queste piante.

- Olio di borragine e di vinaccioli
- Olio di mandorla

- Olio di jojoba
- Olio di germe di grano
- Burro di karité
- Aloe gel
- Gomma di guar
- Malva
- Avena
- Calendula
- Finocchio
- Lampone
- Fico
- Fico d'india
- Melissa
- Olivo

Benefici olio d'Argan per la cura del corpo

L'olio d'Argan è una vera e propria ricchezza per la nostra pelle. Naturale e al contempo ricco di principi attivi di cui il nostro corpo può beneficiare. Sia per mantenere la forma perfetta di pelle, unghie, capelli, viso e corpo, che per ripristinarla pienamente dopo sole, mare, ma anche gli agenti atmosferici più insidiosi dell'inverno che la mettono in pericolo, l'Olio di Argan è il nostro più grande amico naturale.

L'olio di Argan è ricco di acidi grassi essenziali e Vitamina E, il suo uso alimentare come olio per condimento o sotto forma di integratore alimentare, ha azione benefica nei disturbi cardiovascolari e reumatici, si rivela straordinariamente efficace nel combattere l'azione dei radicali liberi, a proteggere i tessuti connettivi, stimolando e attivando l'ossigeno nelle cellule, migliora le capacità cerebrali ed agisce positivamente sul fegato e sulla digestione. Contribuisce a tenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo (LDL), Aiuta a regolare i valori del colesterolo cattivo.

Olio d'Argan l'oro del deserto ecco alcune delle proprietà cosmetiche

- è un potente idratante
- aiuta a neutralizza i radicali liberi

- favorisce il processo di guarigione delle bruciature
- aiuta a prevenire la comparsa di smagliature
- protegge la pelle dall' esposizione al
- riduce efficacemente le rughe della pelle
- favorisce la tonicità della pelle
- aiuta a mitigare il rossore della pelle
- è un efficace nel trattamento della psoriasi
- rinforza e idrata i capelli
- protegge dalla forfora
- aiutare a mantenere le unghie forti
- è un ottimo idratante per i bambini, anche piccolissimi
- è usato per il massaggio esalta il relax

Vi sarà capitato guardandovi allo specchio di non essere soddisfatti del vostro aspetto, di non sapere cosa fare e rimanere delusi. Per essere belli o rimanere belli, occorre disponibilità e cura dell'aspetto esteriore e ricerca del benessere interiore giorno dopo giorno. Erbe, oli, essenze naturali possono diventare fedeli alleati per valorizzare la vostra persona. Importante anche uno stile di vita equilibrato e senza troppi eccessi; una cosmesi matura deve tenere conto di tutto il corpo valorizzando in particolare l'aspetto esteriore e in particolare il viso. Una brutta pelle, unghie fragili, capelli opachi sono spesso dovuti a una alimentazione squilibrata carente di alcune sostanze da privilegiare su tutto importanti per l'organismo: frutta, verdura, cereali assumere tanta acqua. Ogni donna può essere bella in modo naturale anche con una scelta di vita in armonia prima con se stessa poi con il mondo esterno.

Il Corpo.

Nella cura del corpo la pelle viene al primo posto e rappresenta la cartina di tornasole dello stato di salute generale . Spalmare la crema o l'olio dopo la doccia su tutto il corpo con cura e costanza diventa poi abitudine piacevole e irrinunciabile.

Gli oli vegetali(germe di grano, mandorla, jojoba, canapa, cocco, calendula...) hanno effetto nutritivo, idratante rinnovando la pelle essendo elementi ricchi di vitamine, acidi grassi e oligoelementi ;per aumentare la loro efficacia si possono miscelare con oli essenziali o usati puri (gli oli puri sono quelli spremuti a freddo, privi di coloranti, additivi, profumi e conservanti).



OLIO VELLUTANTE

50 ml olio di mandorla
 50 ml olio argan
 5 gocce ylang ylang
 5 gocce geranio
 5 gocce palmarosa

OLIO RIVITALIZZANTE

50 ml oliojoba
 5 gocce limone
 3 gocce rosmarino
 3 gocce eucalipto radiata
 3 gocce mandarino



Il Seno.

Sono poche le donne soddisfatte del proprio seno.

Non avendo il seno alcun muscolo o ossa di sostegno col passare degli anni i tessuti perdano tonalità pertanto, si rende utile mantenere la cute del seno elastica e compatta.

5 minuti al giorno sono sufficienti per dare più tonalità ma la costanza è fondamentale.

Ogni due o tre settimane si rende utile questo peeling:

Aggiungere a due cucchiaini di sale marino integrale un poco di latte o olio di mandorla – mescolare fino ad ottenere una pasta morbida- frizionare leggermente il seno e il decoltèe -indirizzare il getto della doccia dal basso verso l'alto con movimento rotatorio.

L'acqua deve essere a bassa temperatura.

Asciugare e applicare l'olio picchiando delicatamente la pelle.



Olio per il seno.

50 ml di olio di avocado
5 gocce di geranio
5 gocce di finocchio
5 gocce di salvia sclarea

Le Mani.

Le mani come il collo riflettono l'età di una persona .

Relativamente alle mani viene dedicato meno tempo di quello necessario

Giustamente laviamo spesso le mani perché possono essere portatrici di malattie ma ci dimentichiamo della loro cura in quanto il sapone e troppa acqua tolgono idratazione e nutrimento alla pelle che diventa secca e più fragile; una volta alla settimana si rende utile un impacco o bagno d'olio

OLIO PER LE MANI

10 ml olio avocado
10 ml olio jojoba
1 goccia geranio
2 gocce limone
2 gocce sandalo



Impacco per le mani.

Schiacciare un avocado, unire succo di limone e un tuorlo d'uovo

Applicare sulle mani la miscela e avvolgere con una pellicola. Lasciare agire per 15-20 minuti.



Le Unghie.

Le unghie sono lo specchio della nostra salute .

Se appaiono opache, deformate o, si sfaldano possono indicare carenza di minerali, vitamine o disturbi fisici.

Per questo diventa importante fare due volte l'anno una cura con integratori naturali specifici e in particolare seguire una alimentazione sana, ricca di cereali integrali, verdure, frutta.



Olio rinforzante

- 10 Ml avocado
- 10 ml vinacciolo (o jojoba)
- 8 gocce limone
- 2 gocce eucalipto radiata

Il Viso.

La pelle del viso, non essendo coperta è esposta quotidianamente all'inquinamento atmosferico, al sole, al vento, al freddo. Tutte queste componenti hanno un effetto negativo sulla pelle contribuendo ad un invecchiamento precoce ed alla degenerazione cellulare.

Gli oli essenziali hanno un ruolo importante perchè contengono principi attivi che, stimolando la circolazione e quindi la ossigenazione delle cellule rendono la pelle morbida, compatta quindi più giovane.

Molto utile insieme all'uso delle essenze è sana l'abbinare una alimentazione sana a base di molta frutta e verdura, vitamina A,C,E, acidi grassi polinsaturi,proteine, proteine a elevato valore biologico, tanta acqua.

La pelle non va maltrattata con prodotti inadeguati, troppo aggressivi, chimici; va trattata a partire dalla detersione quotidiana con attenzione quotidiana a partire dalla detersione che deve essere delicata, adeguata alla tipologia cutanea e all'età. La giusta pulizia è il presupposto per avere un bel viso

Per prendersi cura in modo corretto del proprio viso è anche importante conoscere il proprio tipo di pelle : secca, meno giovane, sensibile mista,grassa.



Pelle Secca.

E' un tipo di pelle asciutta, indurita, rugosa che si desquama facilmente.

Il detergente può essere un latte o meglio un olio che rimuova lo sporco e il trucco senza seccare di più la pelle; il tonico non deve essere alcolico.

Dopo la pulizia applicare questo trattamento:

50 ml olio di germe di grano

5 gocce di mirra

5 gocce di neroli



Pelle Sensibile.

E' una pelle sottile che si arrossa facilmente e reagisce ai cosmetici o agli agenti esterni. Spesso è accompagnata da fragilità capillare quindi va molto protetta. Dopo una pulizia con prodotti delicati applicare questo trattamento:
50 ml olio di mandorla
5 gocce di lavanda



Pelle Mista

Nella parte centrale del viso (fronte, naso e mento) (la zona a T) è grassa, ha i pori dilatati e molti comedoni. Sulle guance si presenta fragile con tracce di couperose.

Trattamento:

50 ml di jojoba

5 gocce di ylang ylang

5 gocce di geranio



Pelle Grassa.

Appare lucida con molti pori dilatati e foruncoli

Facilmente però si disidrata e per questo non bisogna usare prodotti troppo sgrassanti perchè possono scatenare una reazione contraria, pertanto va bene un gel detergente al posto del latte, un tonico astringente (es. un'acqua di lavanda) creme molto leggere e non grasse.



Pelle Invecchiata

Dopo i 40 anni la pelle diventa più secca, fragile e ruvida, si formano rughe, grinze e macchie .

L'epidermide si assottiglia sempre più con l'invecchiamento.

Pertanto bisogna riservare più cure di prima con assoluta costanza.

Trattamento:

30 gocce olio rosa musqueta

5 gocce di rosa

5 gocce neroli

5 gocce benzoino

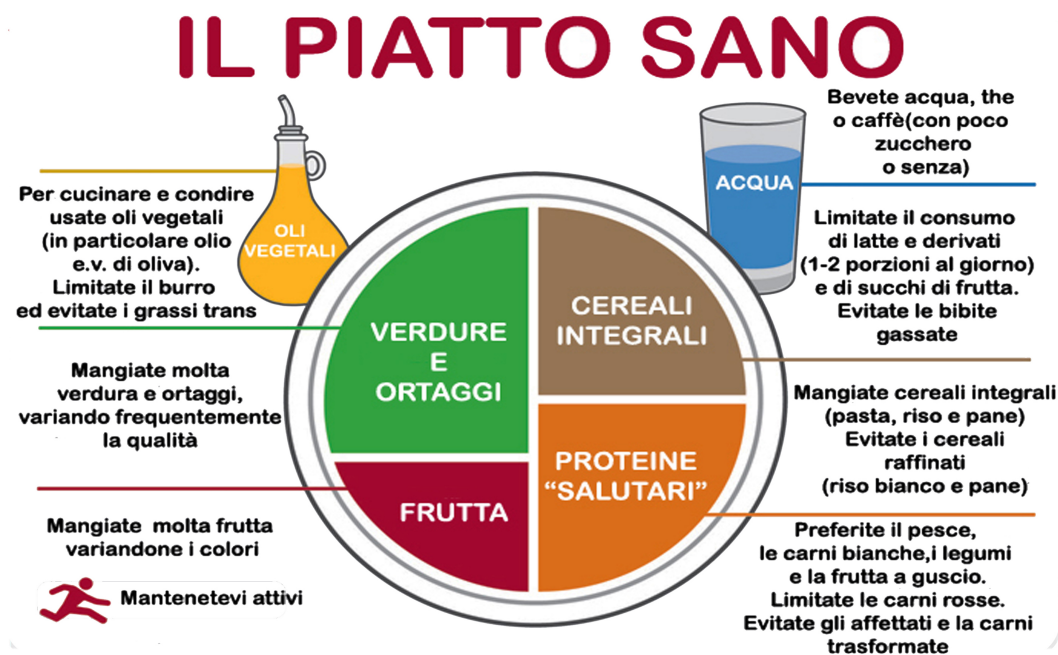
Ogni 2 o 3 settimane è consigliabile un peeling serale dopo la normale pulizia.





Alimentazione

Una sana alimentazione contribuisce al miglioramento del proprio fisico; un lavoro intellettuale richiede un maggior apporto di zuccheri, mentre un'attività fisica necessita di un maggior apporto di proteine. Alcuni nutrienti sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici e altri ancora hanno funzioni protettive. Per queste ragioni, l'alimentazione deve essere il più possibile varia ed equilibrata.



I grassi di origine animale favoriscono l'incremento del colesterolo, soprattutto se impiegati in cotture non a vapore.

Frutta e verdura mantengono la pelle più sana e più giovane. Il verde, il giallo, il rosso e l'arancio sono i colori ottimali per la conservazione di una pelle giovane, elastica, luminosa e sana.



Le fibre di origine vegetale sono ideali per un fisico asciutto ed efficiente.

E' consigliabile bere a seconda della stagione e delle necessità personali e non in modo eccessivo; può diventare estremamente pericoloso ingerire bevande gelate in fase di digestione, come anche fare il bagno, nel caso provvedere ad annullare l'effetto con una bevanda molto calda.

Per prevenire la ritenzione idrica è bene evitare acque con alto contenuto di sodio. L'assunzione di sale (NaCl) deve essere equilibrato e opportunamente dosato in quanto il sale provoca ritenzione idrica.

Bere acqua, la mattina, a digiuno porta effetti diuretici e disintossicanti per l'organismo.

Secondo l'Oms, un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati con una sana ed equilibrata alimentazione.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Una inadeguata alimentazione può incidere sul benessere psicofisico ed essere causa di numerose malattie croniche.

Per Dimagrire

La predisposizione al sovrappeso è dovuta a vari fattori, tra questi l'ereditarietà, una cattiva alimentazione, l'eccessiva assunzione di liquidi.

Diete eccessive e rapidi dimagrimenti sono poco consigliabili, perché possono provocare danni collaterali all'organismo.

Cure dimagranti esasperate sono dannose per la salute, se non seguite da seri professionisti e con maturata esperienza e competenza in merito.



Si consiglia un dimagrimento graduale e progressivo, supportato da un'adeguata alimentazione, composta da tutti i tipi di nutrienti per un corretto funzionamento dell'organismo, mangiando di tutto, ma in quantità sempre minori.

Evitare cibi piccanti e con alto contenuto di sale, il quale porta ritenzione idrica.



Camminare, fare sport e l'esercizio fisico in generale sono ottime basi per dimagrire in modo corretto.

Sono indispensabili visite mediche di controllo per verificare il buon funzionamento di cuore, reni e vie biliari, prima di intraprendere il percorso di dimagrimento.

Sport consigliati:

- Nuoto
- Footing
- Fitness
- Ciclismo

La bellezza è anche indicazione di buona salute

