
I tre frutti della bellezza

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Melograno, zucca e pera, un toccasana per la salute durante l'inverno, ma anche compagni di bellezza da usare per creare maschere rigeneranti per la pelle o per i capelli

Quanto tempo si perde nelle profumerie, dai parrucchieri, nei centri estetici, nella speranza di trovare finalmente la crema adatta, il balsamo giusto, il prodotto perfetto per noi. Molte volte, non ci accorgiamo invece che quello che ci serve è tra i banchi di frutta e verdura, al mercato: un seme, una spezia, un ortaggio, possono funzionare più di mille prodotti. Così, se ogni stagione ha i suoi frutti, oggi scopriremo come creare **tre ricette di bellezza** con tre differenti frutti invernali.

Il **melograno**, con i suoi semi ricchi di vitamina c, un toccasana nel periodo dei raffreddori, non ci aiuta solo a proteggerci dall'influenza, ma è un perfetto ingrediente per preparare uno scrub per il viso. Bastano due cucchiai di olio di oliva, un cucchiaino abbondante di zucchero di canna, un cucchiaino di miele e uno o due cucchiaini di semi di melagrana schiacciati. Gli ingredienti uniti ed amalgamati formeranno un composto grumoso da massaggiare sulla pelle per qualche minuto, una volta risciacquato bene il viso, le proprietà del frutto lasceranno una pelle fresca e più tonica.

La **zucca**, uno tra gli ingredienti più amati nella stagione autunnale, perfetta con il risotto, ed alleata anche dei capelli secchi e rovinati. Il beta-carotene, è infatti essenziale per il nostro organismo, aiuta a sintetizzare le molecole di vitamina A, a rafforzare i capelli fragili e a stimolarne la crescita. Non c'è niente di più semplice che creare una maschera per capelli alla zucca, basta frullare la polpa di zucca pulita dai semi, unirla ad un cucchiaino di miele e ad uno di yogurt, lasciarla riposare per 15 minuti e poi lavare i capelli con lo shampoo. Basta usarla una volta ogni due settimane ed il risultato sarà evidente dopo poco.

Il freddo dell'inverno non aiuta neanche la pelle a rimanere morbida, con il vento infatti l'epidermide si secca e si rovina, ma ad aiutarci arriva **la pera**, adatta anche come maschera astringente, da utilizzare prima del trucco. Anche in questo caso il procedimento è elementare, basta frullare la pera ed unirla ad olio d'oliva e ad un cucchiaino di farina per rendere il composto più omogeneo. Il tutto, lasciato agire sul viso per 10-15 minuti, renderà la pelle morbida e pulita.