

SNELLENTI E PROFUMATI
CON GLI OLI ESSENZIALI

FANGHI E IMPACCHI

FAI DA TE

LE "GOCCE DI SAGGEZZA" DI LUCA FORTUNA

I fanghi sono un rituale facile e piacevole, che ripetuto almeno una volta alla settimana e abbinato a uno stile di vita corretto, non mancherà di mostrare i suoi frutti

Semplici ricette da sperimentare in casa, non in gravidanza o in allattamento.



FANGO BRUCIAGRASSI PER LA PANCIA

Dedicato alla pancia e alle "maniglie dell'amore". Per un'applicazione occorre: 100 g di argilla verde, 10 g di zenzero in polvere, 1 cucchiaio di olio di jojoba, 4 gocce di olio essenziale di zenzero, 4 gocce di olio essenziale di pepe, 2 gocce di olio essenziale di patchouli.

PREPARAZIONE: amalgamare l'argilla e lo zenzero in polvere con acqua, creando un fango abbastanza denso, che sia facile da spalmare ma che non coli. Durante questa operazione è importante non usare strumenti in metallo: procurati un cucchiaio o una paletta in plastica o vetro. Emulsionare gli oli essenziali nel jojoba e versare il tutto nel fango. Mescolare per formare una perfetta emulsione.

MODO D'USO: applicare il fango sulla pancia, con un pennello o direttamente con le mani, e avvolgere con della pellicola per alimenti. Lasciare agire per almeno 20 minuti, il fango svilupperà calore attirando sangue nella parte. Alla fine del tempo di posa, il fango si sarà indurito, ma non sarà un problema eliminarlo. Una rapida doccia con acqua tiepida è sufficiente.

Tamponare delicatamente con l'asciugamano la pelle per non irritarla e applicare olio di noce, dalle proprietà compattanti.

Questo fango è perfetto anche per Lui! Molto attivo, non è quindi adatto a chi ha una pelle ipersensibile.

Fanghi del Mar Morto

DRENANTI

I fanghi del Mar Morto si possono arricchire con oli essenziali specifici, per incrementarne le virtù. I più adatti sono quelli cipresso e geranio per i ristagni di liquidi; mandarino e salvia sclarea per rassodare e tonificare.

Sono sufficienti 8-10 gocce per trattamento, da emulsionare direttamente in 100 g di fango. Applicare sul corpo e tenere in posa per 30 minuti circa, poi rimuovere con una doccia veloce.



FANGO ANTICELLULITE

Preparare da soli un fango anticellulite è un'operazione semplice e a portata di tutti, basta procurarsi gli ingredienti e seguire le regole indicate. Per un'applicazione occorre: 100 g di argilla verde, 10 g di alghe fucus essiccate in polvere, 1 cucchiaio di olio di jojoba, 4 gocce di olio essenziale di bacche rosa, 4 gocce di olio essenziale di albero rosso, 2 gocce di olio essenziale di cedro legno.

PREPARAZIONE: amalgamare l'argilla e l'alga in polvere con acqua, creando un fango abbastanza denso, che sia facile da spalmare ma che non coli. Durante questa operazione è importante non usare strumenti in metallo: procurati un cucchiaio o una paletta in plastica o vetro. Emulsionare gli oli essenziali nel jojoba e versare il tutto nel fango. Mescolare per formare una perfetta emulsione.

MODO D'USO: applicare il fango su cosce, glutei e fianchi con un pennello o direttamente con le mani e avvolgere con della pellicola per alimenti. Lasciare agire per almeno tre quarti d'ora. Alla fine del tempo di posa, il fango si sarà indurito, ma non sarà un problema eliminarlo. Una rapida doccia con acqua tiepida è sufficiente. Tamponare delicatamente con l'asciugamano la pelle per non irritarla e applicare olio di avocado, dalle proprietà rassodanti.

LUCA FORTUNA

Docente, scrittore e consulente per numerose aziende, Fortuna insegna ai suoi alunni i segreti del mestiere attingendo dal passato.

"Sono tornato a lavorare come facevano nel 1500". Dall'antica saggezza i rimedi per stare bene oggi. WWW.LUCAFORTUNA.IT qui è possibile trovare articoli, approfondimenti e informazioni sui corsi di Fortuna. Oltre che iscriversi gratuitamente e ricevere periodicamente ricette, consigli e news dal mondo delle essenze.