

Συνταγές ομορφιάς: Το παρθένο ελαιόλαδο και οι καλλυντικές ιδιότητές του

Από την εποχή του Ιπποκράτη το ελαιόλαδο φημιζόταν για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες, ιδιαίτερα δε στις δερματικές παθήσεις. Στην αρχαιότητα, άλλωστε, που δεν γινόταν χρήση σαπουνιού για την προσωπική υγιεινή, οι άνθρωποι άλειφαν τα μαλλιά και το σώμα τους με λάδι ελιάς για να τα καθαρίσουν, να τα αρωματίσουν και να τα κάνουν πιο απαλά.

Το παρθένο ελαιόλαδο κάνει την ζωή μας πιο εύκολη και είναι πραγματικά θαυματουργό ως προϊόν περιποίησης. Το προτιμούμε διότι δεν έχει προσμίξεις, είναι απόλυτα προϊόν της φύσης και περιέχει βιταμίνες Α και Ε, που δρουν ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, προστατεύοντας από τον ήλιο και τη ρύπανση. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη Ε και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη (ειδικά το παρθένο ελαιόλαδο). Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης Κ, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει πολύ καλό στα μαλλιά.

Η χλωροφύλλη που περιέχεται στο ελαιόλαδο, λόγω των αυξημένων αντιοξειδωτικών ουσιών που αυτό περιέχει, έχει μεγαλύτερη αντοχή και σταθερότητα στο φως συγκριτικά με άλλα είδη ελαίων. Αν, λοιπόν, αλείψετε με ελαιόλαδο το δέρμα και τα μαλλιά σας, θα τα ωφελήσετε, θα τα προστατέψετε κυρίως από ξηρότητα και θα βελτιώσετε την υφή τους. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση που έχουν οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη Ε, προστατεύεται το δέρμα από πρόωρη γήρανση, αφού «καταπολεμώνται» οι καταστροφικές ελεύθερες ρίζες.

Για να διατηρεί το ελαιόλαδο τη διατροφική του αξία, που είναι σημαντικότερη πρώτα από όλα για λόγους υγείας (π.χ. έχει αντιοξειδωτική δράση στα κύτταρα του οργανισμού, ενώ τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει σε μεγάλη επάρκεια βοηθούν στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης και στην αύξηση της «καλής», απομακρύνοντας έτσι τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακών νοσημάτων κ.ά.), είναι καλύτερο να καταναλώνεται ωμό στις σαλάτες και στα φαγητά.

Ελαιόλαδο και σώ μα συνταγές ομορφιάς

Το λάδι ελιάς που θα χρησιμοποιηθεί στις συνταγές για την επιδερμίδα πρέπει να είναι βιολογικής καλλιέργειας, ώστε να είναι απολύτως απαλλαγμένο από χημικές και άλλες επιβλαβείς ουσίες.

Μαλλιά: απλώνουμε λίγο ζεστό ελαιόλαδο σε νωπά μαλλιά και τυλίγουμε με μία πετσέτα. Αφήνουμε για 20 λεπτά... Θα γίνουν λαμπερά και πολύ μαλακά.

Πρόσωπο: ανανεώνουμε το ξηρό και ταλαιπωρημένο δέρμα με λίγες σταγόνες ελαιολάδου και ένα απαλό μασάζ. Οι βιταμίνες Α και Ε είναι γνωστές για το τη προσφέρουν στο πρόσωπό μας.

Ντεμακιγιάζ: λίγο ελαιόλαδο πάνω σε βαμβάκι αφαιρεί το μακιγιάζ ματιών χαρίζοντας συγχρόνως περιποίηση σε αυτή την ευαίσθητη περιοχή του προσώπου.

Χείλη: το ελαιόλαδο μπορεί κάλλιστα να αντικαταστήσει το λιποζάν και να δυναμώσει σκασμένα και ταλαιπωρημένα χείλη. Για χείλη που έχουν σκάσει ενυδατώστε τα το βράδυ με λίγο ελαιόλαδο.

Νύχια: για της παρανυχίδες δεν υπάρχει καλύτερη αισθητικός από το ελαιόλαδο! Απλά βυθίζουμε τα νύχια σε ένα μπολ με ζεστό ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι. Θα μαλακώσουν αμέσως και θα είναι πιο εύκολο να αφαιρέσουμε πετσάκια αλλά και να γίνουν τα νύχια και πάλι υγιή.

Χέρια: το βράδυ, πριν κοιμηθούμε, αλείφουμε τα χέρια με λίγο ελαιόλαδο και φοράμε λεπτά, βαμβακερά γάντια. Πιο απαλά δεν θα τα έχετε ξανά δει.

Σώ μα: αρκούν λίγες κουταλιές ελαιόλαδο στο νερό όταν κάνουμε μπάνιο να μαλακώσει και να ενυδατωθεί το δέρμα μας. Επίσης, τα σαπούνια από ελαιόλαδο καθαρίζουν άριστα το δέρμα αλλά και ενυδατώνουν.

Πέλματα: για να «θεραπεύσουμε» σκληρά πέλματα και πατούσες τρίβουμε λίγο ελαιόλαδο στα σημεία που είναι πιο άγρια πριν κοιμηθούμε.