

## *Le proprietà degli agrumi per la bellezza e il benessere*

Gli agrumi sono ottimi per il benessere del corpo sia come trattamenti specifici sia da degustare sotto forma di spremute vitaminiche. Ricchi di vitamina C si trasformano in succhi dagli effetti salutistici. Gli agrumi infatti sono ottimi antiossidanti, drenanti, depurativi, difendono da raffreddamenti e bronchiti. La contemporanea presenza di alti livelli di potassio e bassi livelli di sodio rende questi frutti fondamentali per attenuare l'ipertensione arteriosa. I suoi zuccheri (*saccarosio, glucosio e fruttosio*) vengono rapidamente assimilati, questo è utile in caso di stress e spossatezza. In particolare, l'elevato contenuto di vitamina C svolge un'azione antiossidante (*combatte le rughe*), antinfiammatoria (*previene brufoli, punti neri e irritazioni cutanee*) e stimola la produzione naturale di *collagene*, fattore necessario per l'elasticità della pelle.

I mandarini, limoni e pompelmi rallegrano lo spirito grazie ai loro colori vivaci, dal giallo all'arancio al rosso, e al profumo energizzante. Ma non solo: favoriscono la luminosità della pelle, la rendono più elastica e idratata, svolgono un'azione drenante e anticuscinetti. Per questo gli agrumi, sotto forma di oli essenziali, sono alla base di piacevoli trattamenti di bellezza che regalano una nuova energia alla pelle e allo spirito.

Ecco i principali trattamenti che è possibile fare:

Per il **peeling caldo** e profumato viene utilizzato un mix a base di arancia e cannella che, mentre fa respirare la pelle, aiuta a eliminare la stanchezza. Profuma di arancia e di cannella il trattamento che leviga la pelle rendendola liscia e luminosa: la cannella dall'intenso profumo armonizzante è indicata per combattere la tensione e il gonfiore, mentre l'arancia brucia i grassi e aiuta a favorire la circolazione. Insieme favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e sono ottimi ingredienti per riscaldare il corpo, depurarlo e prepararlo ai massaggi successivi.

**Massaggio caldo:** ha un *effetto rilassante per corpo e mente* il massaggio con olio caldo di candele ancora all'arancia e cannella. Le candele utilizzate per questo massaggio sono particolari, infatti una volta accese si trasformano in olio, che viene applicato direttamente sul corpo dall'estetista con sfioramenti molto soft. Il massaggio segue il respiro naturale ed ha effetti rilassanti, antistress e nutrienti per la pelle. L'arancia e la cannella inoltre favoriscono la riattivazione della circolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

**Relax totale:** per amplificarne gli effetti benefici l'estetista diffonde nella cabina un aroma agli agrumi, quindi effettua il massaggio rilassante applicando su tutto il corpo una morbida crema sempre all'essenza d'arancia. Le mani esperte dell'estetista sentono le tensioni muscolari e insistono sulle zone più tese, soprattutto all'altezza delle spalle. La pelle alla fine del trattamento risulta più tonica ed elastica, grazie alla alta concentrazione di vitamina C. L'aroma di arancio diffuso nella cabina rilassa, dona euforia e aiuta a combattere l'insonnia, ideale anche per placare gli stati d'ansia e di nervosismo.

Ogni frutto, però, ha *caratteristiche* diverse.  
Nello specifico:

### **LIMONE**

I flavonoidi del limone agiscono sulla microcircolazione aumentando la resistenza dei capillari. Ma questo agrume ha anche numerosi usi esterni. Ad esempio, alcune gocce di succo sul naso danno sollievo all'emicrania. Inoltre è un ottimo indurente per le unghie. Funziona anche nella prevenzione di malattie come raffreddori, bronchiti, asma, infiammazioni, emicrania grazie alle vitamine B1, B2 e C, ai sali minerali, oligoelementi, zuccheri, mucillagini, acidi organici e flavonoidi. Possiede un potere antisettico e, pensate un po', è usato per rafforzare la pelle sensibile dei piedi. Lavora ottimamente sia su pelli secche che grasse, con funzioni di riparazione delle microfrazioni cutanee (anche causate da vento e gelo), sia sul volto che sulle mani. La sua polpa viene utilizzata per preparare maschere schiarenti e per lenire la pelle rugosa, reidrata la pelle e allieva la sensazione di stanchezza e pesantezza.

### **MANDARINO**

È un frutto autunnale che contiene molta vitamina C oltre a buone quantità di calcio, potassio e fibre. Con il suo succo si preparano lozioni tonificanti e con la polpa maschere per la pelle. È considerato un ottimo tonificante della circolazione, ammorbidisce la pelle e provoca una piacevole sensazione di relax.

### **ARANCIA**

L'olio essenziale di arancio infatti è ottimo per profumare l'ambiente poiché, oltre all'odore piacevole, ha un positivo effetto sull'umore, infonde ottimismo e stimola la creatività. La polpa viene invece utilizzata per produrre maschere contro l'avvizzimento della pelle. Il succo è un importante ingrediente di lozioni tonificanti ed astringenti. Le grandi quantità di vitamina C e flavonoidi, dalle elevate proprietà immunostimolanti, rinforzano le pareti cellulari mentre la pectina, di cui è ricca, abbassa il colesterolo LDL, quello più dannoso.

### **POMPELMO**

Dall'estratto dei suoi semi si possono ricavare numerosi prodotti grazie alle straordinarie proprietà curative che possiede. È utile per combattere infezioni da candida, acne, verruche, mal di gola, parassiti, diarrea, nausea, herpes, sinusiti. Sempre i semi contengono principi antiossidanti benefici per la pelle, soprattutto quella sensibile, contribuendo ad ammorbidirla. Le essenze sono efficacissime nel rivitalizzare il corpo e la mente, con un'azione rigenerante sulle cellule e stimolando il sistema nervoso. Il pompelmo è poi particolarmente indicato per la cura dei capelli di tutti i tipi, rendendoli più forti e luminosi.