



LA ZUCCA IN UNA CREMA VISO

La zucca è la grande protagonista dell'autunno con i suoi colori e il suo sapore vellutato .

E' un frutto dalle mille proprietà, sia in cucina dove la possiamo gustare in modi svariati ma anche in cosmetica dove non ci aspettiamo di trovarla .

I suoi principi attivi :

- Beta- carotene, che rientra nella produzione di Vitamina A : potente antiossidante che protegge pelle - vista e limita la formazione di radicali liberi.
- Minerali: calcio, potassio, sodio, magnesio.
- Vitamine: E - C -il gruppo B .
- Fibre che controllano la stitichezza.
- La polpa e anche i suoi semi migliorano la digestione, l'eliminazione delle tossine da intestino e fegato.
- Il magnesio favorisce il rilassamento muscolare, utile contro l'insonnia.

Va bene ma in cosmetica come la uso ?

L'utilizzo della polpa o dell'olio di semi di zucca ha azione anti-infiammatoria, utile in casi di prurito o di arrossamento, scottature o punture di insetto.

L'olio di semi di zucca viene utilizzato nelle creme e maschere emollienti e lenitive per mantenere la pelle nutrita e luminosa.

Le sue vitamine la rendono un potente antiossidante per avere una pelle liscia e giovane.