



# Cenere del camino: 10 usi alternativi

Avete la fortuna di avere un camino a legna? La cenere non buttatela! Come sapevano bene le nostre nonne può essere una valida alleata per la pulizia della casa e non solo.

Ecco alcuni usi alternativi per la cenere di legna, uno degli ingredienti più economici che è possibile ottenere a costo zero raccogliendola dal vostro caminetto o dalla stufa, oppure chiederla in prestito a chi non la utilizza. Potrete usare la cenere di legna in molti modi diversi, soprattutto per quanto riguarda la cura della casa, del giardino e dell'orto. Ma anche per preparare il vostro dolcificante naturale.

## 1) LISCIVA

La cenere di legna è l'ingrediente di base per la preparazione della lisciva, insieme a della semplice acqua di rubinetto. Dalla preparazione della lisciva otterrete un liquido adatto alle pulizie domestiche e una crema pulente alla cenere, che sarà perfetta per rimuovere lo sporco ostinato da pentole e stoviglie.

## 2) SAPONE

A partire dalla cenere di legna potrete preparare in casa il sapone con un metodo semplicissimo, che richiede di aggiungere a questo ingrediente semplicemente dell'acqua e dell'olio

extravergine d'oliva. Preparerete una lisciva molto concentrata che, unita all'olio, permetterà il verificarsi della reazione di saponificazione.

### 3) ACCIAIO INOX

Potrete utilizzare la cenere di legna per la pulizia e la lucidatura dell'acciaio inox, con particolare riferimento alle pentole e ai coperchi. Setacciate la cenere di legna raccolta dal camino o dalla stufa con un colino. Versatene due o tre cucchiaini in un bicchiere e aggiungete dell'acqua a poco a poco, fino ad ottenere un composto cremoso da strofinare sulle superfici con una vecchia spugna.

### 4) COMPOST

La cenere di legna è utile per arricchire il compost, ma la dovrete aggiungere soltanto in piccole quantità, per non rovinare il tutto. E' preziosa soprattutto per facilitare il compostaggio delle bucce di agrumi. Le potrete conservare a parte in un secchiello con della cenere prima di trasferirle nel contenitore per il compostaggio vero e proprio.

### 5) ALLONTANARE LE LUMACHE

La cenere è uno dei rimedi tradizionali utilizzati dagli agricoltori per allontanare le lumache dall'orto e per impedire che raggiungano gli ortaggi. Dovrete cospargere i bordi delle aiuole del vostro orto con della cenere prima che le lumache inizino ad arrivare. La cenere è un buon sostituto dei prodotti anti-lumache comunemente in vendita e non è velenosa per gli animali domestici.

### 6) FERTILIZZANTE NATURALE

Applicare delle piccole quantità di cenere può risultare utile per bilanciare il pH di un terreno troppo acido, a seconda delle coltivazioni previste. Ricordate di non applicare la cenere su terreni in cui prevedete di coltivare piante che preferiscono un suolo tendenzialmente acido, come le rose, le azalee, il rododendro e le patate dolci.

## 7) NEVE E GHIACCIO

La cenere è utile per facilitare lo scioglimento del ghiaccio sulle strade o semplicemente lungo il percorso dal garage al cancello. Cospargete il suolo ghiacciato con della cenere, in modo che spostarvi con l'automobile sul suolo ghiacciato risulti più semplice. Potrete cospargere della cenere – in sostituzione del sale – sulle zone critiche quando è prevista una gelata notturna.

## 8) PULIRE LA LAVAGNA

La cenere è utile per rimuovere al meglio le tracce e gli aloni di colore dalle lavagne bianche a pennarello. La potrete strofinare in piccole quantità anche sui segni lasciati da un pennarello indelebile che sia stato utilizzato per errore per scrivere su una lavagna bianca.

## 9) ARGENTERIA

Le nonne utilizzavano la cenere di legna per pulire e lucidare l'argenteria. Potrete mescolare la cenere con delle piccole quantità di acqua tiepida o di succo di limone, fino ad ottenere un composto cremoso. Strofinare con delicatezza, utilizzando una spugnetta morbida, gli oggetti in argento da pulire per farli di nuovo risplendere.

## 10) MELASSA D'UVA

Potrete utilizzare la cenere in cucina per preparare la melassa d'uva. Per 10 kg di uva nera serviranno 2 cucchiaini di cenere. Potrete preparare in casa la vostra melassa d'uva durante il periodo della vendemmia, per avere a disposizione degli acini sempre freschi, da cui ottenere un succo concentrato. La cenere verrà filtrata durante la preparazione. La melassa d'uva è ricca di ferro e viene consigliata in caso di anemia.

---



## **UK – Mary Quan dama di corte. In minigonna?**

Le grandi rivoluzioni hanno sempre richiesto tenacia e un pizzico di audacia. Mary Quan possedeva tali requisiti ed era per di più una donna all'avanguardia rispetto al contesto storico in cui viveva. Figlia di due professori gallesi , loro sognavano per lei un futuro da insegnante, prospettiva a Mary sicuramente inadatta. Visse la sua adolescenza cavalcando l'onda del carpe diem, a sedici anni decise di andare via di casa e si trasferì a Londra, capitale indiscussa del cosmopolitismo dove conobbe il suo futuro marito Alexander Plunket Greene, nipote del famoso Bertrand Russell, anch'egli conduceva una vita improntata sul vivere senza pensare al futuro. Nel 1955 decisero di acquistare casa e di adibire il loro scantinato a ristorante e il primo piano, invece divenne sede di una boutique. Nonostante il negozio di Mary divenne oggetto di scherno da parte dei londinesi, riscosse un discreto successo tra i giovani che condividevano le sue stesse ideologie, ma il vero successo lo ottenne grazie all'invenzione della minigonna, che nel 1963 fu indossata per la prima volta da una parrucchiera/modella di 17 anni londinese Leslie Hornby detta Twiggy (grissino) . La minigonna non fu solo, assieme ai Beatles, uno dei simboli dello Swinging London , ma rivoluzionò l'abbigliamento e lo stile di

vita di molte donne. Per quanto riguarda il nome, Mary s'ispirò all'autovettura mini.



Ma com'era l'abbigliamento delle donne prima dell'invenzione della mini? Fino al XIX secolo il vestiario femminile era composto da gonne lunghissime , prodotte con tessuti pesanti e indossate sopra delle ampie sottovesti. Verso la fine del secolo i movimenti femministi rivendicarono la possibilità d'indossare delle gonne più comode e la femminista francese Hubertine Auclert fondò la Lega per le gonne corte. Durante il primo conflitto mondiale, fu introdotto l'uso dei pantaloni per le donne che lavoravano in fabbrica. Negli anni venti la lunghezza delle gonne si ridusse fino a sopra il ginocchio. I primi prototipi delle mini apparvero in campo sportivo , utilizzate per lo più dalle tenniste.

---



# I prodotti sotto accusa per il maggior utilizzo di olio di palma

Chi ha l'abitudine di leggere le etichette dei prodotti alimentari prima di compiere un acquisto si sarà imbattuto nella dicitura "olio di palma" oppure "olio vegetale", che, se non seguita da una ulteriore specificazione posta tra parentesi e riguardante il tipo di olio utilizzato, potrebbe nascondere proprio quest'olio di provenienza esotica e sempre meno ben visto sia dal punto di vista salutistico che ambientale.

L'olio di palma in effetti non è un prodotto di cui si sente parlare facilmente. Molte volte è presente nei prodotti che acquistiamo al supermercato, ma non ne sappiamo l'utilizzo. Non è quasi mai nominato nella composizione ma la sua presenza c'è e anche se non si vede è molto dannoso.

Una delle aziende famosissime che utilizzano l'olio di Palma è proprio la FERRERO, nella produzione della famigerata NUTELLA. Avete mai notato che spesso si forma una patina oleosa nel barattolo? Ebbene, l'olio di palma è proprio quello e fa malissimo.

La Ferrero già negli anni 60 utilizzava questo prodotto e adesso, a distanza di mezzo secolo, ha incrementato il suo

impiego in molti altri suoi prodotti.

Fino a pochi mesi fa i consumatori non erano informati, perché sulle etichette l'olio veniva abilmente "nascosto" con la dicitura "oli e grassi vegetali", e poche aziende riportavano in chiaro la scritta "olio di palma" nell'elenco degli ingredienti. Da qualche mese la situazione è cambiata, perché la normativa europea in vigore definitivamente dal 13 dicembre 2014 prevede l'obbligo di indicare in etichetta il tipo di materia grassa impiegata nei prodotti alimentari. **Molte aziende infatti hanno già modificato le etichette**, altre stanno provvedendo a farlo. Se fate un rapido giro al supermercato, avrete modo di vedere che l'olio di palma è un ingrediente comunissimo e utilizzatissimo in tanti prodotti. Ormai il suo uso e consumo sta aumentando sempre più e la cosa peggiore è che esso è contenuto soprattutto in quegli alimenti dolci esalati in maggior quantità nelle famose merendine mangiate dai più piccoli, così come in creme spalmabili diffuse sul mercato, compresi i prodotti privi di glutine e bio!

**I motivi di questo impiego generalizzato sono tre:**

**1** costa poco,

**2** assomiglia al burro da un punto di vista reologico per cui è ottimo per preparare prodotti da forno,

**3** infine non modifica il sapore degli alimenti.

Da un punto di vista nutrizionale e salutistico la situazione non è altrettanto confortante. Ciò che ci dovrebbe spingere ad **evitare il consumo di prodotti contenenti olio di palma** al fine di proteggere la salute riguarda il **contenuto elevato di grassi saturi**, che può raggiungere anche il 50% nel caso dell'olio di palma derivato dai frutti e l'80% nell'olio di palmisto, derivato dai semi. Si tratta di oli spesso utilizzati a livello industriale per la frittura e a livello cosmetico per la preparazione di creme, saponi e prodotti detergenti destinati alla cura della persona.

**ECCO I PRODOTTI SOTTO ACCUSA PER IL MAGGIOR UTILIZZO DI QUESTO OLIO:**

Per la precisione si tratta di 37 prodotti , di marche e prezzi differenti. Tra le merendine troviamo tutti i marchi famosi come Mulino Bianco, Motta e Mr Day. Nella lista ci sono anche Germinal Bio e SZ che hanno un prezzo elevato e si presentano ai consumatori con una veste salutistica. Nell'elenco troviamo i mini plum cake Cuor di Fragola di Céréal, un prodotto dietetico senza glutine. Verificando le informazioni raccolte, è stato scoperto che nel sito di Mr Day viene riportata una ricetta casalinga dei muffin con gocce di cioccolato, ma non quella del prodotto industriale. Questo significa che nella ricetta online gli oli vegetali non idrogenati (di palma e girasole) non sono presenti, nonostante siano un ingrediente importante del prodotto.

**La rilevazione è stata fatta in un Ipercoop,** ma la presenza dell'olio di palma nei dolci riguarda quasi tutte le grandi marche e anche le merendine proposte dalle varie catene di supermercati con il proprio marchio (Esselunga, Conad, Auchan, Carrefour...)

<i>Merendine e dolci preparati con olio o grasso di palma presenti sugli scaffali di un'Ipercoop (in ordine decrescente di prezzo)</i>				
<b>PRODOTTO</b>	<b>MARCA</b>	<b>INDICAZIONI SU OLIO / GRASSO PALMA</b>	<b>PREZZO CONFEZIONE / MERENDINA</b>	<b>€/kg</b>
<b>Mini Plum Cake Cuor di Fragola</b>	Céréal Prodotto Dietetico Senza Glutine	grasso di palma	5,99 / 1,00	28,52
<b>Crostatina integrale ai Frutti di bosco</b>	GerminalBio	olio di palma	3,45 / 0,86	17,25

<b>Crostatina Kamut e Albicocca</b>	GerminalBio	olio di palma	3,45 / 0,86	17,25
<b>Sfogliatina Frutta Farro</b>	GerminalBio	olio di palma nella margarina	3,45 / 0,86	17,25
<b>Sfogliatina Mirtillo Kamut</b>	GerminalBio	olio di palma nella margarina	3,45 / 0,86	17,25
<b>Brioche all'uvetta sultanina -50% di grassi lievitazione naturale</b>	Sz	olio di palma nella margarina	2,65 / 0,66	13,25
<b>Muffin</b>	Mr Day	oli vegetali non idrogenati (girasole e di palma)	2,59 / 0,43	10,28
<b>Yo Yo</b>	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,58 / 0,43	12,29
<b>Cornetti</b>	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	2,39 / 0,40	7,97
<b>Buondì albicocca</b>	Motta	oli vegetali (palma, ecc)	2,20 / 0,37	8,53
<b>Buondì ciocco</b>	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,20 / 0,37	7,97
<b>Girelle</b>	Motta	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,79 / 0,35	9,96

<b>Ciambelle</b>	Mr Day	oli vegetali non idrogenati (palma, ecc) e grasso di palma nello zucchero	2,69 / 0,34	8,85
<b>Buondi classico</b>	Motta	oli vegetali (palma, ecc)	1,99 / 0,33	10,05
<b>Croissant albicocca</b>	Coop	oli e grassi di palma nella margarina	1,85 / 0,31	6,38
<b>Saccottino cioccolato</b>	Mulino Bianco	grasso di palma in crema cacao e margarina	2,39 / 0,30	7,11
<b>Saccottino fragola</b>	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	2,39 / 0,30	7,11
<b>Pan di Cioccolato</b>	Coop	olio di palma nella margarina	1,77 / 0,30	7,02
<b>Merendine Lampone e Crema</b>	Vagabondo Buschese	oli e grassi vegetali non idrogenati (palma)	1,69 / 0,28	5,63
<b>Fagottini con crema cioccolato e albicocca</b>	Coop	olio di palma nella margarina	2,19 / 0,27	5,48
<b>Croissant albicocca</b>	Coop	olio di palma nella margarina	2,69 / 0,27	5,38

<b>Croissant cacao</b>	Coop	olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema al cacao	2,69 / 0,27	5,38
<b>Croissant con crema pasticceria</b>	Coop	olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema	2,69 / 0,27	5,38
<b>Pan di Stelle</b>	Mulino Bianco	olio di palma e grasso di palma nella margarina	2,15 / 0,27	7,68
<b>Croissant zucchero</b>	Coop	olio di palma	2,59 / 0,26	5,18
<b>Cornetti zuccherati</b>	Casalini	olio e grassi vegetali (palma ecc)	2,55 / 0,26	6,38
<b>Trancini con latte e cacao</b>	Coop	grasso di palma	2,49 / 0,25	5,93
<b>Trancini con latte, cacao e cocco</b>	Coop	grasso di palma	2,49 / 0,25	5,93
<b>Flauti al cioccolato</b>	Mulino Bianco	grasso di palma nella crema al latte e margarina	1,99 / 0,25	7,11
<b>Flauti al latte</b>	Mulino Bianco	grasso di palma nella crema al latte e margarina	1,99 / 0,25	7,11

<b>Pangoccioli</b>	Mulino Bianco	grasso di palma nella margarina	1,99 / 0,25	5,92
<b>Treccine</b>	Coop	olio di palma nella margarina	1,99 / 0,25	5,92
<b>Biscotto con tavoletta di cioccolato al latte</b>	Cioko Break Witor's	palma	1,42 / 0,24	11,83
<b>Plum cake</b>	Mulino Bianco	oli e grassi vegetali di palma	1,99 / 0,20	6,03
<b>Plumcake gocce di cioccolato</b>	Buschese	oli e grassi vegetali non idrogenati (palma)	1,15 / 0,19	5,48
<b>Crostatina albicocca</b>	Coop	olio di palma nella margarina	1,10 / 0,18	4,58
<b>Crostatine con crema al cacao</b>	Coop	olio di palma nella crema e nella margarina	1,10 / 0,18	4,58



# ITALIA – La Caput mundi si prepara a ospitare i giochi Olimpici e paraolimpici del 2024

ROMA – La città di Roma è stata ufficialmente candidata a ospitare i giochi olimpici del 2024. In precedenza il governo Monti non aveva auspicato la candidatura dell'Italia alle Olimpiadi del 2020 a causa dell'impossibilità di sostenere gli esorbitanti costi della gestione dei giochi. A due anni di distanza il governo Renzi raccoglie la sfida e con sé anche le perplessità di molti che ritengono questa sua scelta una "follia" per la ripresa del governo Italiano. Se l'Italia dovesse risultare la nazione ospitante dovrebbe organizzare allo stesso tempo i giochi paraolimpici e a proposito di questo è necessario fare un'analisi accurata circa la capacità ricettiva della Caput Mundi nei confronti dei diversamente abili. Negli ultimi anni la città di Roma si è mostrata molto attenta alle esigenze dei diversamente abili proponendo molte iniziative volte a far divenire la metropoli a misura di tutti. Un'importante iniziativa chiamata "la Certosa Tharos" è stata presentata il 16 maggio presso il teatro Tendastrisce dalla Fondazione Tharos. Il progetto prevede la creazione di una comunità autonoma e multifunzionale simile alle certose medioevali che dovrebbe sorgere nella zona del VI municipio di Roma ed estendersi su 24 ettari. Il centro sarà costruito e abitato da persone diversamente abili e comprenderà oltre a un polo sanitario multifunzionale e a un laboratorio di ricerca anche la possibilità di poter avere degli spazi dedicati alla cultura, allo sport e all'agricoltura sociale. Il centro dovrà interagire chiaramente con il resto della città. I lavori dovrebbero iniziare nel 2015. Oltre a questo prospetto ambizioso la città, non avendo peraltro nulla da invidiare

alle altre metropoli europee, ha compiuto dei grandi progressi, potenziando le sue capacità ricettive nei confronti dei disabili, con l'unico auspicio che i lavori di adattamento della città nei confronti dei diversamente abili restino anche dopo le Olimpiadi e non siano solo di facciata a favore del grande show

---



## **Fondi di caffè: potenzialità e utilizzi**

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffel.m4a>

In Italia, si stima che ogni anno, ogni cittadino consuma 6 kg di caffè e getta altrettanti fondi di caffè nella spazzatura. Sapete quante **potenzialità e utilizzi** hanno i fondi di caffè e quale "tesoro" state buttando via? In un periodo difficile e di crisi come il presente, è davvero uno spreco non sfruttare tutte le possibili alternative e funzionalità che se ne possono ricavare. Ecco cosa ne possiamo fare (senza dimenticare il riciclo e l'aiuto all'ambiente che possiamo dare riducendo i rifiuti):

– **Per contrastare i cattivi odori**, i fondi del caffè sono ottimi per assorbirli: nel frigorifero basta porli in una tazza (da lasciare aperta) e lasciarli esprimere il loro aroma; per gli armadi, riempire dei sacchetti di stoffa asciutti (o dei collant vecchi) con i fondi e riporli all'interno per contrastare l'odore di chiuso. Se si preferisce, è possibile aggiungere qualche goccia di estratto di vaniglia per gli armadi e di olio essenziale alla menta per il congelatore, frigorifero e posacenere.

– **Per deodorare gli ambienti**, mischiare i fondi di caffè con un po' di acqua e cannella e lasciar vaporizzare il profumo a fuoco dolce.

– **Per i capelli**, strofinare i fondi dopo aver fatto lo shampoo e lasciar riposare per 10 minuti, risciacquare poi di nuovo con poco shampoo: potrebbe prevenire la forfora, la caduta dei capelli e donare lucentezza alle chioma castane.

– **Per le mani** in cucina, aiutano a togliere l'odore che lasciano aglio, cipolla e pesce: strofinare quindi le mani con i fondi e poi insaponarle.

– **Per il corpo**, fare uno scrub mescolando i fondi di caffè con qualche cucchiaino di olio d'oliva: la miscela ottenuta sembra sia un ottimo esfoliante naturale, nutriente, economico e biologico.

– **Per le cosce ed i glutei**, fare un composto anticellulite mescolando i fondi (finemente triturati) con 1 cucchiaio di bagno schiuma e 1 cucchiaio di acqua tiepida (si può aggiungere anche 1 cucchiaio di argilla verde ventilata): spalmare e massaggiare accuratamente, lasciando poi riposare per 10 minuti. Fare poi una doccia tiepida o fredda. Tutto ciò consente alle particelle della caffeina di penetrare in profondità nella pelle per favorirne elasticità e un colorito sano.

– **Per le piante**, usare i fondi come concime e fertilizzante,

in quanto contengono importanti nutrienti come calcio, azoto, potassio, magnesio e altri vari minerali: è sufficiente mettere il fondo del caffè freddo nel vaso o direttamente sulla terra. Se si preferisce un fertilizzante liquido, aggiungere 2 tazze di fondi di caffè ad un secchio d'acqua, lasciar in infusione e spargere poi sulle piante da giardino e da vaso, soprattutto per nutrire le foglie.

– **Per allontanare gli insetti**, i fondi sono ideali perché essendo acidi, sono dei veri repellenti soprattutto per le formiche e le lumache: spargendo un po' di polvere nei punti critici della casa, ove solitamente trovate gli insetti, questi dovrebbero tenersi lontani dalla vostra casa; lo stesso vale per il giardino: basta spargere i fondi sul perimetro e senza utilizzare pesticidi, lumache e chioccioline preferiranno stare alla larga.

– **Per lucidare pentole e bicchieri**, dopo il normale lavaggio, strofinarle per togliere la patina di minerali (non fatelo con i piatti perché rischiate di colorarli dove vi sono i consueti graffi).

– **Per eliminare le macchie** sui mobili e sui pavimenti, inumidire un panno, passarlo sui fondi e strofinare poi sulla macchia incriminata: pare che aiuti a farla scomparire facilmente anche se si tratta di macchie zuccherine date da sciroppi, bibite, etc. Con la polvere di caffè, è possibile anche togliere i graffi chiari sui mobili in legno

– **Per colorare i tessuti**, i fondi sono ideali perché sono in grado di conferire toni caldi ed effetto invecchiato anche ai filati. Se si aggiunge dell'acqua tiepida, il colore marrone che si ottiene può essere utilizzato anche **per lavori di decoupage** (al termine, asciugare sempre con phon, spazzolare via la polvere e fissare con stiratura a secco)

– **Per accendere il camino**, arrotolare dei giornali e cospargerli con la polvere dei fondi (combustibile

perfetto); **per pulirlo**, buttare i fondi bagnati dentro il camino per tenere basse le polveri e pulire così facilmente

– **Per pulire gli scarichi di lavandini e water**, diluire i fondi con acqua: si prevengono anche i cattivi odori.

E non finisce qui! Grazie a recenti studi, infatti, scienziati spagnoli hanno scoperto che i fondi di caffè sono **ricchi di sostanze antiossidanti** e potrebbero essere utilizzati **per produrre integratori per la salute**. La maggiore quantità di antiossidanti si troverebbe nei fondi del caffè preparato con capsule, filtri e l'espresso del bar, meno in quello della moka, ma comunque è di certo che siano una risorsa da sfruttare ancora e non da gettare direttamente nella spazzatura.



## **Il limone e le sue 10 proprietà**

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffe.m4a>

## 1. Favorisce l'attività intestinale

Il limone riesce ad aiutare un'adeguata **attività intestinale**, agendo nello specifico sui movimenti peristaltici e quindi sulla **digestione**. In questo modo è in grado di determinare la giusta regolarità, anche perché è noto per le sue proprietà astringenti. L'ideale sarebbe bere al mattino, come prima cosa, del succo di limone mescolato all'acqua tiepida.

## 2. Combatte i disturbi respiratori

In quanto ricco di **vitamina C**, si dimostra molto efficace nel contrastare i disturbi che riguardano la **respirazione**. Il succo del frutto potrebbe essere in questo senso molto utile per chi decide di effettuare escursioni in alta montagna, nel caso in cui si manifesti un'insufficienza di ossigeno.

## 3. Abbassa il colesterolo

Ci sono una serie di studi scientifici, che dovrebbero essere ancora approfonditi, ma che hanno messo in evidenza come la **tangeritina**, una componente presente nella buccia del limone, potrebbe rivelarsi importante per [tenere sotto controllo il livello di colesterolo](#).

## 4. Cura dei denti

Il **succo di limone** si può [utilizzare a livello topico anche per attenuare il mal di denti](#); può fermare le **emorragie gengivali**; riesce a migliorare l'alitosi; può essere usato per la regolare **pulizia dei denti**, servendosi di dentifrici al limone o aggiungendo qualche goccia al prodotto che impieghiamo abitualmente.

## 5. Cura della pelle

Da non dimenticare le **proprietà cosmetiche del limone**, che agisce come un vero e proprio rimedio contro l'**invecchiamento della pelle**, rimuovendo rughe e punti neri. E' anche un **antisettico naturale** e quindi cura le **scottature**, le punture

d'api, l'acne e l'**eczema**. Se lo beviamo insieme ad acqua e miele, rende l'epidermide più lucida.

## 6. Cura dei capelli

Se viene applicato al cuoio capelluto riesce a combattere alcuni problemi che interessano i **capelli**, come, ad esempio, la loro caduta o la **forfora**. Riesce a dare una lucentezza naturale.

## 7. Aiuta a perdere peso

Fra le altre **proprietà terapeutiche**, c'è anche quella di aiutare chi è in sovrappeso a **dimagrire**. A questo scopo si dovrebbe assumere il succo con acqua tiepida e miele, non dimenticando comunque di accompagnare il tutto con un'apposita dieta ipocalorica.

## 8. Contrasta i radicali liberi

E' capace di contrastare l'azione dei **radicali liberi**, principali responsabili dell'**invecchiamento cellulare** dell'intero organismo. In questo senso riesce a svolgere un ruolo determinante, anche per avere un viso più fresco e più giovane. Il tutto è dovuto alle sue componenti **nutrizionali**.

## 9. Rafforza i vasi sanguigni

L'opera di **rafforzamento dei vasi sanguigni** è possibile grazie alla presenza di **vitamina P**, che è molto importante per ciò che riguarda la prevenzione delle emorragie interne. E' sempre questa vitamina che svolgerebbe un'azione favorevole alla regolazione della pressione del sangue.

## 1. Aiuta gli occhi

Un'altra componente, la rutina, riesce a ridurre alcuni sintomi legati alle **malattie degli occhi**. Fra queste anche quelli della **retinopatia**, che può essere determinata dal

diabete. La routine, fra l'altro, può combattere gli effetti negativi che i fenomeni ossidativi hanno sull'organismo.