

27 Giugno 2013

La pelle? Fresca come una lattuga

[articolo] Preparare una maschera purificante o dormire sonni tranquilli: tutto è più facile con le foglie verdi della lattuga



[articolo] Preparare una maschera purificante o dormire sonni tranquilli: tutto è più facile con le foglie verdi della lattuga

Tenera e delicata, la lattuga è da sempre protagonista degli orti d'Abruzzo e dei piatti estivi di tutto il Paese. Quest'anno il verde ortaggio è anche balzato agli onori delle cronache grazie a un saluto eccentrico [1] pronunciato da papa Francesco. "Ti trovo bene: sei fresco come una lattuga" aveva detto il Santo padre al presidente dell'Ecuador Rafael Vicente Correa. L'affermazione ha fatto sorridere il mondo, ma a ben vedere il papa non aveva poi tutti i torti. Oltre ad avere un'azione rinfrescante, la lattuga si candida infatti come perfetto elisir di bellezza. Ricca di vitamina A [2] e C, ha azioni digestive e **può diventare ingrediente di una maschera per il viso alternativa**.

Per eliminare le impurità della pelle provate a lavare qualche foglia di lattuga (della varietà che si preferisce) e mettetela a bollire per circa venti minuti in un pentolino con 10 cl di acqua già portata a ebollizione. Il decotto va poi filtrato e lasciato raffreddare e, con un batuffolo di cotone, si applica sul viso mattina e sera per una pelle senza brufoli o punti neri.

La lattuga aiuta inoltre a dormire sereni. Basta farne bollire un cespo per circa 15 minuti in mezzo litro d'acqua, filtrare il liquido e berlo prima di coricarsi

Potrebbe interessarti anche

Qual è la vera stagione della lattuga? In Abruzzo c'è tempo fino a ottobre [3]

Links

[1]

http://www.ilmessaggero.it/primopiano/vaticano/vaticano_papa_francesco_ecuador_lattuga/notizie/271411.shtml

[2] <http://www.gedeone-e-coop.it/fondamenti.asp?fondID=141&chiave=9>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/qual-%C3%A8-la-vera-stagione-della-lattuga-abruzzo->

c%E2%80%99C3%A8-tempo-fino-ottobre