

**Cura Naturale della Pelle**  
**per**  
**Giovani Satanisti**

## Trucchi per avere una pelle pulita :

- Non fumate sigarette! La roba tossica esce dai pori della pelle; i risultati sono macchie, brufoli, e più avanti nella vita pelle che sembra una maschera di Halloween. Le sigarette sono roba cattiva!
- Per le donne – Non andate MAI a dormire con il trucco ancora indosso. Il trucco ostruisce i pori ed i risultati di questo sono punti neri, brufoli, ed altri difetti.
- Mangiare troppo cibo fast food come McDonalds ed altra roba cattiva non va bene per la vostra pelle. Non mangiate questa roba cattiva ogni giorno.
- Per le donne – circa una settimana prima del vostro ciclo può essere il periodo peggiore per la vostra pelle, perché gli ormoni aumentano e portano brufoli ed altre cose noiose. Questo sparisce dopo questo periodo.
- Le cellule morte della pelle devono essere rimosse dal viso ogni giorno, oppure si accumuleranno e ostruiranno i pori. Questo non significa fare uno scrub, ma soltanto usare una salvietta per lavarsi oppure uno spazzolino [molstrato qui sotto]. Lo spazzolino deve essere soffice e non abrasivo per la vostra pelle! Spazzolini simili si possono comprare in tutti i centri commerciali e nei negozi di cosmetica. Pulite la vostra pelle con movimenti circolari delicati e risciacquatevi portando acqua al viso con le mani a coppa.



Ci sono moltissimi prodotti per la cura della pelle sul mercato. Tutti contengono prodotti chimici. Se una cosa per voi funziona e non avete alcun problema, continuate ad usarla. I prodotti chimici possono causare reazioni allergiche ed altre reazioni negative, specialmente se avete una pelle sensibile. Prodotti chimici come l' "UREA Formaldehyde resin" vengono messi nei cosmetici, ma sono usati anche per imbalsamare i cadaveri. Questo tipo di prodotti chimici è ovviamente dannoso. UREA è anche un nome più educato per indicare il PISCIO ossia L'URINA. Altri prodotti contengono "sebo" animale che non è altro che olio e residui dei pori di animali che sono stati macellati. Ovviamente non è una cosa che voglio mettere sulla mia pelle. Il prodotto chimico "Stearic Acid" può causare ustioni, rossore, pungere, ed altre reazioni allergiche, e viene usato nella maggior parte dei prodotti per la cura della pelle.

Le seguenti informazioni e ricette per la cura della pelle sono tutte fatte con prodotti naturali come le erbe. Potete farli con facilità e senza grosse spese a casa.

## **Gli ingredienti per la cura della pelle ed i loro effetti.**

Gli oli di **Sesamo e Mandorla** proteggono e condizionano la pelle senza ostruirla.

**L'Aloe Vera** accelera il rinnovo cellulare e la riparazione della pelle.

**La Camomilla** è ottima come tonico per la pelle sensibile.

**Il Comfrey (Consolida)** promuove la crescita sana delle cellule della pelle ed agisce come un leggero astringente.

**La Farina di Granoturco** è un ottimo esfoliante per rimuovere le cellule morte della pelle.

**Le Uova** contengono molti minerali e vitamine, che sono essenziali per la pelle sane.

**L'olio di Eucalipto** è un antisettico e controlla le ghiandole sebacee.

**Il Miele** guarisce, calma e contiene silicone naturale, una sostanza che è già presente nelle cellule della pelle, che previene la flaccidità. Il miele è stato usato per secoli dagli Antichi Egizi come prodotto di bellezza per la pelle.

**Il Limone** tonifica la pelle ed è ottimo per la pelle grassa

Per preparare un tè/tisana:

Scaldate l'acqua finché bolle e mettete la/e bustina/e del tè nell'acqua in un contenitore di plastica o di vetro, lasciateli macerare [infuso] per 20-30 minuti. Togliete le bustine. Il tè è pronto per essere usato.

Il tè dovrebbe idealmente essere in bustine e contenere il 100% delle erbe elencate sopra. **NON** usate erbe miste o qualsiasi cosa che non sia al 100% l'erba richiesta per la ricetta. Le erbe sono come medicinali e possono dare risultati differenti se si aggiungono altre erbe, come in molti mix da bere.

Le bustine si possono comprare in molti supermercati, negozi di cibo biologico o in ogni luogo che venda erbe. Se usate le erbe sfuse, invece di usare le bustine da tè, versate l'acqua bollente sulle foglie e lasciatele infuse per lo stesso periodo di tempo. Usate un colino per rimuovere le foglie una volta finito.

**NON USATE NESSUN CONTENITORE O UTENSILE DI METALLO NELLE PREPARAZIONI DELLE ERBE!! ESSI REAGISCONO NEGATIVAMENTE CON LE ERBE.**



## **SCRUB**

Gli scrub si dovrebbero usare da 1 a 3 volte alla settimana per rimuovere le cellule morte della pelle e per stimolare la circolazione. Se uno scrub punge o lo sentite troppo duro sulla pelle, allora diminuite il numero di volte in cui lo usate. Le seguenti ricette per la pelle dovrebbero dare una sensazione piacevole. Le persone che hanno la pelle sensibile devono sperimentare e vedere che cosa funziona meglio per loro stessi.

### **Scrub per rinnovare le cellule per pelli normali/secche :**

1 cucchiaino di farina d'avena istantanea [macinata o tritata fine]

1 cucchiaino di farina di mais

1 cucchiaio di yogurt bianco

1 cucchiaio di olio di sesamo o olio di mandorla

Mescolate bene e poi massaggiare il viso facendo dei movimenti circolari e delicati. Risciacquate con acqua calda. [Mettete le mani a coppa e sciacquate la faccia con l'acqua finchè sarà pulita].

### **Scrub per rinnovare le cellule per pelli normali/grasse :**

1 cucchiaino di farina d'avena istantanea [macinata o tritata fine]

1 cucchiaino di farina di mais

1 cucchiaio di yogurt bianco

Mescolate bene e poi massaggiare il viso facendo dei movimenti circolari e delicati. Risciacquate con acqua calda. [Mettete le mani a coppa e sciacquate la faccia con l'acqua finchè sarà pulita].



## **TONICI PER LA PELLE**

I tonici o tonificanti per la pelle si dovrebbero applicare sulla pelle usando una pallina di cotone pulito dopo che vi siete lavati la faccia. I tonici si dovrebbero usare ogni volta che pulite la pelle.

Si possono portare sotto al trucco. I tonici nutrono la vostra pelle ed aiutano a tenerla pulita e prevengono l'acne ed altri problemi alla pelle.

### **Tonico a base di erbe per pelli normali/secche :**

¼ di tazza di infuso forte di camomilla

¼ di tazza di infuso forte di frutti di rosa

1 cucchiaio di succo di limone

Mettete tutto quanto sopra in un contenitore di plastica. Se l'apertura è stretta usate un imbuto. Agitate bene e tenete in frigorifero per una settimana. I tonici dovrebbero essere fatti ogni settimana in modo che siano freschi.

### **Tonico a base di erbe per pelli normali/grasse :**

¼ di tazza di infuso forte di camomilla

¼ di tazza di infuso forte di foglie di comfrey (consolida)

1 cucchiaino di succo di limone

Mettete tutto quanto sopra in un contenitore di plastica. Se l'apertura è stretta usate un imbuto. Agitate bene e tenete in frigorifero per una settimana. I tonici dovrebbero essere fatti ogni settimana in modo che siano freschi.



### **IDRATANTI**

Gli idratanti servono alle persone che hanno la pelle secca.

### **Iidratante per la notte per pelli secche :**

3.000 UI (Unità) di Vitamina E [capsule]

60.000 UI (Unità) di Vitamina A [capsule]

3 cucchiaini di olio di sesamo o di mandorla

Spremete l'olio delle vitamine che sono nelle capsule e mescolate bene. Mettete in frigorifero. Agitate prima dell'uso.



### **MASCHERE**

Le maschere si dovrebbero usare una volta alla settimana. Servono a nutrire la vostra pelle, a rimuovere le impurità, ed a mantenere sana la pelle. Le maschere si applicano dopo che avete pulito la pelle. Non serve mettere alcun tonico prima di fare una maschera. Lavatevi semplicemente la faccia con acqua e sapone, come detto prima, ed applicate la maschera. Questo è anche un buon momento per meditare, quando avete la maschera sulla pelle.

### **Maschera a base di oli caldi per pelli normali/secche**

1 cucchiaino di olio di oliva

1 cucchiaino di miele

Mette l'olio ed il miele insieme e scaldateli sul fuoco oppure per qualche secondo nel forno a microonde. Massaggiate il composto sulla vostra pelle e lasciatelo per 10-20 minuti. Quindi rimuovete la maschera al miele con una salvietta calda e bagnata. Non è necessario applicare alcun tonico o nessun altro prodotto. Il momento migliore per farlo è prima di andare a dormire.

### **Maschera alla carota e siero di latte per pelli normali/grasse :**

1 cucchiaino di succo di carota

1 cucchiaino di siero di latte

Metteteli entrambi in un contenitore e mescolateli bene. Massaggiate il composto sulla vostra pelle e lasciatelo per 10-20 minuti. Quindi risciacquate via la maschera con acqua calda mettendo le mani a coppa, e sciacquando la faccia finchè la maschera non è completamente rimossa.

### **Maschera al pomodoro e yogurt per pelli grasse :**

1 cucchiaino di yogurt

1 cucchiaino di succo di pomodoro

Mescolateli bene e massaggiate il composto sulla vostra pelle e lasciatelo per 10-20 minuti. Quindi risciacquate via la maschera con acqua calda mettendo le mani a coppa, e sciacquando la faccia finchè la maschera non è completamente rimossa.

### **Maschera al miele per tutti i tipi di pelle**

Mettete un po' di miele in un contenitore, scaldatelo sul fuoco o nel microonde per qualche secondo, e poi massaggiate sul viso. Il miele è un antisettico naturale, ed accelera la guarigione dell'acne e di altri problemi della pelle. Lasciatelo agire per 15-30 minuti. E' un ottimo momento per rilassarsi e meditare.

### **Maschera al lievito di birra**

Anche se il lievito di birra non ha un odore molto piacevole, gli effetti di questa maschera tirano la pelle, rimuovono le impurità e forniscono molto nutrimento. La maschera si ritirerà man mano che si secca e questo tirerà fuori le impurità che sono sotto la pelle, in modo che possano essere lavate via. Questa maschera è anche ottima per stimolare la circolazione. [Il lievito di birra in polvere si trova in tutti i negozi alimentari o nei supermercati forniti].

1 cucchiaino di lievito di birra in polvere

1 cucchiaino di succo di aloe vera

1 bianco d'uovo

Mescolate tutto fino a creare una pasta densa. Applicatela sulla pelle EVITANDO LA ZONA INTORNO AGLI OCCHI. La maschera si ritirerà man mano

che si secca. Quando sarà seccata del tutto, rimuovetela con una salvietta calda e bagnata, e poi risciacquate il viso con acqua.



## **SCRUB PER IL CORPO**

La seguente ricetta si può usare nella doccia per rimuovere le cellule morte dalla vostra pelle, per stimolare la circolazione, e per mantenere la pelle morbida e libera da impurità.

### **Scrub per il corpo**

3 cucchiaini di olio di mandorla

2 cucchiaini di yogurt

2 cucchiaini di sale marino

2 cucchiaini di farina di mais

Mettete tutto in un contenitore o in una ciotola e poi dopo aver inumidito la pelle nella doccia, massaggiare quanto sopra facendo dei movimenti circolari sulla pelle del corpo. Poi risciacquate.



I cosiddetti "esparto" dicono che i brufoli ed i punti neri non si dovrebbero mai schiacciare. Non sono per nulla d'accordo, ma questo è un problema soggettivo. Fate ciò che è meglio per voi come individui.

Quando spremete i brufoli o i punti neri, tenete a disposizione delle palline di cotone e dell'alcool. Appena dopo l'estrazione, accertatevi di mettere un po' d'alcool sulla zona usando una pallina di cotone imbevuta di alcool in modo che ogni batterio venga distrutto e che la zona sia pulita.



## **OPZIONALE: VAPORI PER IL VISO**

Vaporizzare il viso rimuove le impurità, apre i pori, e porta in superficie uno strato naturale di grasso fresco della pelle. Questa è solo un'opzione e si può fare quando volete. Non vaporizzate la pelle più di tre volte alla settimana, perché può stimolarla eccessivamente ed anche irritarla.

1. Lavate delicatamente il viso
2. Versate acqua bollente su delle erbe [possono anche essere molte] in un contenitore di plastica o di vetro

3. Mettete nel microonde per 30-60 secondi
4. Mettete una salvietta grande sopra la testa e formate una tenda sopra al contenitore, e poi mettete il viso sopra di esso – la salvietta dovrebbe coprire tutta la vostra testa e la faccia in maniera che il vapore resti all'interno.
5. Lasciate arrivare il vapore sul viso. La vostra faccia dovrebbe essere a circa 20 centimetri dal contenitore. Potete anche soffiare nel contenitore ogni tanto per far salire più vapore.
6. Restate così per 5-10 minuti e poi risciacquate la faccia con acqua fredda per chiudere i pori. I pori rimarranno aperti per circa un'ora dopo che avete vaporizzato la pelle. E' consigliabile non uscire per almeno un'ora dopo che avete vaporizzato la pelle.

### **Ricette per fare i vapori :**

Mescolate una qualsiasi quantità delle erbe elencate sotto. Potete usarle tutte o solo alcune, quante volete. Le foglie si usano una volta sola. Dopo che avete finito di usare le erbe, potete schiacciarle dentro una garza e metterle nella vasca per fare un bagno di erbe se volete, oppure metterle nelle piante da appartamento se sono nutrienti per le piante.

### **Pelli normali e secche :**

- Radice di liquerizia
- Polvere di finocchio
- Camomilla
- Chiodi di garofano
- Radice o foglie di comfrey

### **Pelli grasse e normali :**

- Scorza di limone
- Citronella
- Amamelide foglie o corteccia
- Lavanda

### **Vapori per l'acne :**

- Lavanda
- Radice di liquerizia
- Radice di comfrey