

Cambio pelle in 7 passi: come rivoluzionare la cura del corpo!

Cambio pelle in 7 passi: curarsi con l'autoproduzione di Lucia Cuffaro!

Cambio pelle in 7 passi: in attesa di poter leggere questo  libro riporto un piccolo elenco di rimedi naturali utili a svariati casi, che andrò poi a integrare successivamente con i passi essenziali del libro.

Elenco alcuni casi che ho preso in considerazione e per ognuno descrivo alcuni dei più banali ma sempre molto utili rimedi naturali

1. Rimuovere le verruche
2. Rimedi per la vitiligine
3. Curare il raffreddore e l'influenza

1. Come rimuovere le verruche con metodi naturali

Ogni volta che ti guardi allo specchio e vedi quelle brutte verruche sul tuo corpo vorresti toglierle ma non sai come fare. Di seguito riporto alcuni rimedi casalinghi per la rimozione di verruche.

Le verruche sono causate da un virus, il papilloma umano (HPV), che promuove lo sviluppo delle cellule in modo rapido. Le verruche sono considerate una sorta benigna di piccoli tumori.

Queste formazioni affioranti nella pelle sono altamente contagiose e la tonalità e le dimensioni variano e possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo. Alcune possono scomparire naturalmente e poi ne appaiono di nuove. Sono generalmente in zone come mani, piedi, schiena, torace e volto.

Per prevenire lo sviluppo di verruche è consigliabile consumare alimenti ricchi di vitamine A e C, bere molta acqua ogni giorno e mangiare verdure crude. Inoltre, dovrebbe essere evitato il cosiddetto cibo "spazzatura".

Aceto di mele: questo prodotto è uno dei più efficaci per il trattamento delle verruche grazie al suo elevato contenuto di antiossidanti, proteine, batteri ed enzimi. L'aceto di sidro ha proprietà antimicrobiche e aiuta ad abbassare i livelli di zucchero nel sangue, la perdita di peso è un grande alleato per la salute del cuore e aiuta a prevenire il cancro.

Istruzioni

Con un po' di cotone si assorbe dell'aceto di mele e si applica con piccola pressione sulle zone dove si trovano le verruche, in modo che l'aceto penetri la pelle. Lasciare per un tempo di almeno mezz'ora. Eseguire questa procedura una volta al giorno. Le verruche spariranno completamente.

2. Rimedi per la vitiligine

Non perdere tempo, denaro e fatica con trattamenti convenzionali che non riescono a eliminare questo problema. La soluzione è quella di affidarsi a rimedi casalinghi che consentono di risolvere il problema dalla radice ed eliminarlo completamente.

Rimedi per la vitiligine più efficaci

Cetriolo: il cetriolo è un alimento perfetto per combattere la vitiligine. Prendere un cetriolo medio, tritarlo e mescolarlo con aloe vera. Inserire il composto in un frullatore per ottenere un liquido ideale per curare in modo omogeneo la vitiligine.

Kiwi: è ideale frullato con l'aggiunta di un cucchiaino di polline. Si consiglia di bere questo frullato ogni mattina al risveglio, prima della prima colazione.

Fragola: ottime per la malattia e aiutano un sistema immunitario indebolito, il consumo giornaliero di fragole è particolarmente vantaggioso.

Ceci: i legumi come i ceci hanno un alto contenuto di aminoacidi, sostanze fondamentali per la produzione di melanina responsabile per il tono della pelle. Il consumo di ceci consente di recuperare il colore della pelle.

Basilico: aggiungere foglie di basilico al succo di limone fresco e applicare sulle zone bianche della pelle. E' importante ripetere questo processo ogni giorno per diversi mesi e si possono vedere buoni risultati in modo graduale.

Con l'utilizzo di questi 5 rimedi casalinghi per la vitiligine è possibile recuperare il colore della tua pelle progressivamente, naturalmente, in modo sicuro, efficiente e rapido. Smetti di soffrire per le macchie bianche della pelle e sicuramente potrai dire addio alla vitiligine.

3. Curare il raffreddore e l'influenza

Zenzero: una forza della natura

In caso di emergenza ma non solo, preparare questa infusione: un cucchiaino di zenzero fresco aggiunto a una tazza di acqua bollente. E' possibile aggiungere del miele e un po' di

limone. Lo zenzero ti aiuterà al meglio con il suo effetto analgesico, antipiretico e con proprietà antibatteriche.

I trattamenti con vapore di eucalipto

Ottimo per aprire le vie respiratorie, allevia l'irritazione della gola, il vapore di eucalipto ha proprietà espettoranti. Versa dell'acqua calda con cautela in una pentola vuota e aggiungi le foglie di eucalipto. Poni un asciugamano sulla testa per contenere il vapore e fare lunghi e lenti respiri.

Scopri "Cambio Pelle in 7 Passi" di Lucia Cuffaro

Indice completo del libro

[Estratto PDF del libro!](#)

