

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Zafferano: una spezia con tanti benefici anche nella beauty routine!

Che ci crediate o no, lo **zafferano** non è solo la squisita spezia che ha reso celebre il risotto alla milanese, ma grazie alle sue molteplici proprietà lo si può impiegare nella beauty routine per dare benefici a pelle e capelli.



Photo credits Pinterest – Suzy2point0 Creations

Questa spezia dai noti pistilli rossi è molto conosciuta anche in campo estetico, con molte ricette fai da te per ciò che riguarda il settore bellezza. Ma come mai? Beh innanzitutto perché è un buon **antiossidante** ideale per contrastare i radicali liberi, vale a dire quelle sostanze tossiche causate ad esempio dallo stress e dallo smog. Ma è anche ricco di minerali come calcio, fosforo, potassio, ferro per non parlare poi delle importanti vitamine specie la B1 la B2. Per la pelle del viso oltre a combattere l'invecchiamento cutaneo riesce anche a **contrastare le macchie**. Per far sì che abbia un'azione esfoliante mescolatelo con un po' di farina di ceci e vedrete come la vostra pelle apparirà più compatte e levigata.

Avete **scottature**? Impiegate allora questa spezia con del gel d'aloè vera per lenire e sentire meno l'effetto bruciatura momentaneo. A proposito, per **avere un'abbronzatura uniforme** luminosa sul viso fate così: unite lo zafferano alla papaya e lasciatelo in posa sulla pelle del viso asciutta per 15 minuti.

Grazie anche alla papaina contenuta in questo frutto, si toglieranno le cellule morte mentre lo zafferano cercherà di **prevenire macchie e rughe**. Inoltre dona colorito proprio perché quest'ultimo contiene un'alta concentrazione di **licopene**, alfa-carotene beta-carotene.

Anche i capelli possono beneficiare delle proprietà dello zafferano. Per esempio si possono rendere luminosi e rinforzati, sapete come? Facendo una semplice maschera pre-shampoo formata da questa spezia, circa una bustina, del succo di un limone, e 3 cucchiaini di olio evo. Tenete in posa sulla chioma per circa un'ora e avvolgete il tutto con una pellicola trasparente e poi passate all'abituale lavaggio. In questo modo otterrete anche numerosi riflessi naturali.

L'articolo [Zafferano: una spezia con tanti benefici anche nella beauty routine!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).