

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come usare l'aceto di mele nella beauty routine

L'**aceto di mele** sta divenendo sempre più popolare grazie al suo uso non solo in cucina, ma anche nella nostra beauty routine. Eh sì, avete capito bene, un valido alleato anche per pelle e capelli. Scopriamo insieme perché!



photo credits Pinterest-@ feo didi

L'**aceto di mele** è un prodotto ricco di **sali minerali** come calcio, fosforo, magnesio e potassio. Ma è altrettanto ricco di oligoelementi come ad esempio il ferro, per non parlare delle molteplici vitamine in particolar modo la a e la c. Ha una spiccata dermo compatibilità oltre che delicatezza specie per riequilibrare le pelli più problematiche. Utilissimo contro disturbi della pelle quali prurito, arrossamenti e, grazie alle sue proprietà antibatteriche, contrasta acne e brufoli. Invece te con l'aceto di mele un cotton fioc e passateli sulla zona dove sta per spuntare oppure è già spuntato il brufolo. Lasciatelo agire per 15 minuti poi tamponate questa parte con acqua per renderlo più sopportabile. Se avete la pelle grassa, fate una maschera a base di un cucchiaino di aceto ed uno di acqua termale. Applicate il composto e, solo quando sarà asciutto, rimuovetelo con una spugnetta inumidita sempre di acqua termale.



photo credits Pinterest-@Moon River

Per i capelli, le sue proprietà ne favoriscono la crescita contrastando nella caduta ma anche l'eccesso di sebo. Per quest'ultimo caso, provate a fare una maschera a base di un cucchiaino di argilla verde, 100 ml di aceto di mele e 300 ml di acqua. Applicatela dalle radici alle punte e tenere in posa per 10 minuti. Potete usare altrimenti un cucchiaino di aceto diluito in mezzo litro di acqua facendo un ultimo risciacquo alla chioma dopo aver effettuato lo shampoo e vedrete come questo vi permetterà di rendere i vostri capelli più lucidi e brillanti.

L'articolo [Come usare l'aceto di mele nella beauty routine](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).