

Burro di Fieno Greco — Guida Pratica e Ricettario per Pelle e Capelli

*Routine naturali per
rassodare, nutrire e
risplendere ogni giorno
Un omaggio da
ZenStore*

Una formula vegetale, cremosa, essenziale.
Perfetta per chi cerca qualcosa che funzioni davvero — senza fronzoli, senza ingredienti inutili.

Introduzione

Chi lo prova lo sa: il burro di fieno greco è molto più di un semplice prodotto cosmetico.

È una formula naturale, vegetale, pensata per chi desidera prendersi cura del proprio corpo in modo efficace ma gentile, quotidiano ma concreto.

Abbiamo creato questa guida per chi vuole usarlo al meglio, con gesti semplici ma mirati.

Che tu lo stia applicando per rassodare il seno, nutrire la pelle, dare tono ai capelli o recuperare elasticità dopo un cambiamento del corpo, qui troverai ricette, consigli e routine già testate.

Tutti i trattamenti sono pensati per essere personalizzabili, adattabili ai tuoi tempi e alle tue esigenze.

Perché la bellezza, quella vera, nasce dalla costanza, dalla semplicità... e da una buona crema nel posto giusto.



✓ Come usarlo sul corpo

Routine rassodante per seno, glutei e zone critiche

Il burro di fieno greco è particolarmente indicato per le zone del corpo soggette a perdita di tono, come seno, interno coscia, glutei e pancia. L'effetto non è "volumizzante" nel senso stretto del termine, ma agisce sulla compattezza, elasticità e pienezza visiva dei tessuti.

Trattamento Seno (effetto push-up naturale)

Quando farlo: ogni sera, dopo la doccia o prima di andare a dormire

Come farlo:

- Preleva una piccola quantità di burro (meglio se leggermente riscaldato tra le mani)
- Massaggia con movimenti circolari e delicati dal basso verso l'alto
- Insisti sulla zona centrale del décolleté e lungo i lati
- Continua per almeno 5 minuti: il massaggio aiuta a stimolare la microcircolazione e favorisce il drenaggio

Consistenza: si assorbe meglio se la pelle è leggermente umida

Può essere potenziato con 1 goccia di olio essenziale di geranio (opzionale)

✓ Trattamento Glutei & Interno Coscia

Frequenza consigliata: 3—4 volte a settimana

Come farlo:

- Applicare il burro su pelle asciutta o umida, dopo la doccia
- Massaggiare con movimento circolare e poi a "pizzicotti" leggeri per stimolare i tessuti
- Lavorare anche sui fianchi e sulla parte posteriore della coscia

Ideale in caso di:

- Rilassamento cutaneo post-perdita di peso
- Poca compattezza
- Pelli che tendono a segnarsi facilmente

✓ Pancia & Addome (effetto tonificante)

- Applicare il burro sulla zona dell'addome
- Massaggiare con movimenti circolari, poi a spirale, sempre in senso orario
- Ottimo anche in caso di pelle segnata da sbalzi di peso o post-partum

Se desideri potenziare l'effetto, abbina al massaggio un guanto in cotone o una coppetta in silicone (effetto vacuum). Bastano 2 minuti in più per un risultato visibile nel tempo.

✓ Come usarlo sul viso

Trattamenti mirati per contorno occhi, rughe, pelle secca e labbra

Il burro di fieno greco ha una consistenza ideale per la pelle del viso che ha bisogno di nutrimento, protezione e tono. È particolarmente indicato per pelli secche, sottili, spente o segnate da piccole rughe.

Usalo la sera, come ultimo gesto della tua routine, o nei momenti in cui la pelle è più fragile.

✓ Contorno occhi effetto turgore

- **Quando:** ogni sera, come trattamento notturno

Come:

- Preleva una minuscola quantità di burro
- Scalda leggermente tra i polpastrelli
- Picchietta delicatamente sulla zona perioculare
- Non massaggiare troppo: il tocco leggero è più efficace

Risultato:

- Occhiaie e borse visibilmente più leggere
- Rughe sottili più distese
- Pelle idratata e più compatta al risveglio

✓ Maschera viso nutriente & illuminante

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di burro di fieno greco
- 1 cucchiaino di argilla bianca o rosa
- 1 cucchiaino di miele o idrolato (es. rosa o camomilla)

Come:

- Mescola il tutto fino ad ottenere una crema morbida
- Applica su viso deterso, evitando il contorno occhi
- Lascia in posa 10—15 minuti
- Rimuovi con acqua tiepida e un panno morbido

Indicata per:

- Pelli spente e affaticate
- Pelle secca o matura
- Periodi di stress o cambio stagione



✓ Labbra secche o screpolate

- Applica un velo sottilissimo di burro puro sulle labbra
- Puoi usarlo anche sopra il burrocacao o durante la notte
- Ottimo in inverno o dopo esposizione solar

✓ Come usarlo sui capelli

Nutrimiento, volume e forza dalle radici alle punte

Il burro di fieno greco è amatissimo per i trattamenti capelli, grazie alla sua azione rinforzante, volumizzante e stimolante sulla crescita. Ricco di mucillagini, proteine e fitoattivi, agisce in profondità senza appesantire, soprattutto se usato con costanza e nelle giuste quantità.

✓ Impacco pre-shampoo rinforzante & stimolante:

Quando: 1—2 volte a settimana

Come:

- Preleva una noce di burro e scioglila tra le mani
- Applica su cute e lunghezze, concentrandoti sulle punte
- Massaggia delicatamente il cuoio capelluto per 2—3 minuti
- Lascia in posa per almeno 30 minuti (anche 1 ora se puoi)
- Lava con uno shampoo delicato e risciacqua con cura



Ottimo per:

- Capelli fini, deboli o con caduta stagionale
- Cuoio capelluto secco, sensibile o con forfora
- Chiome stressate da tinte, sole, phon o piastre

Leave-in nutriente per punte secche

Quando: dopo lo shampoo, su capelli tamponati o asciutti

Come:

- Preleva pochissimo prodotto (quantità equivalente a un chicco di riso)
- Scalda bene tra i polpastrelli
- Applica solo sulle punte, evitando le radici

Effetto:

- Punte morbide, meno crespe
 - Protezione da secchezza e doppie punte
 - Ideale anche come tocco finale dopo la piega
-

Maschera capelli ricostituente (extra idratazione)

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di burro di fieno greco
- 1 cucchiaino di olio di ricino
- Gel di amido di mais q.b.

Come:

- Mescola bene fino ad ottenere una crema
- Applica sulle lunghezze e lascia agire 30—40 minuti
- Lava con shampoo delicato

Per capelli spenti, secchi o crespi che hanno bisogno di un “boost” di vitalità

Idee smart e ricette extra per sfruttare al massimo il burro di fieno greco

Il bello di un prodotto naturale, ben formulato e multiuso come questo è che puoi davvero adattarlo alle tue esigenze.

Oltre agli usi classici per pelle e capelli, ecco alcune ricette più particolari suggerite anche da chi lo usa ogni giorno.

Scrub corpo al burro e fieno greco (dolce ma attivo)

Per: rinnovare la pelle, stimolare la microcircolazione, prevenire smagliature

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di burro di fieno greco
- 1 cucchiaio di zucchero di canna o sale marino
- 1 cucchiaio di olio di senape
- (facoltativo) 1 goccia di olio essenziale di cipresso

Uso:

- Mescola tutto fino ad ottenere una crema granulosa
- Massaggia sulla pelle umida con movimenti circolari
- Risciacqua con acqua tiepida
- Tampona e non usare saponi successivi: la pelle resterà nutrita a lungo



Trattamento express mani & piedi

Per: screpolature, ruvidità, pelle ispessita

Uso semplice:

- Massaggia il burro puro su mani e piedi prima di dormire
- Indossa guanti o calzini in cotone
- Lascia agire tutta la notte

Per un effetto “spa”: aggiungi 1 goccia di tea tree oil se hai taglietti, oppure lavanda per un'azione calmante

Burro-gel idratante & lenitivo

Per: pelli che si arrossano facilmente, dopo sole o depilazione

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di burro di fieno greco
- 2 cucchiaini di gel di aloe vera puro
- 1 cucchiaino di oleolito di aloe vera
- 1 goccia di olio essenziale di camomilla blu o lavanda

Uso:

- Emulsiona burro e aloe fino a ottenere un gel cremoso
 - Applica sulle zone da lenire (gambe, viso, braccia, ascelle)
 - Conserva in frigo per un effetto rinfrescante immediato
-

Balsamo leave-in al fieno greco (light, no risciacquo)

Per: capelli secchi, ricci o crespi da domare dopo la piega

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di burro di fieno greco
- 2 cucchiaini di gel d'aloe o gel di semi di lino
- 2 gocce di olio di jojoba o argan

Uso:

- Mescola fino a creare una crema fluida
- Applica sulle lunghezze o solo sulle punte
- Non risciacquare

Ottimo per ravvivare i ricci al secondo giorno o per proteggere le punte dal freddo e dallo sfregamento

Routine Corpo Rassodante — 10 Giorni

Obiettivo: tonificare seno, glutei, pancia e zone che hanno perso tono

Durata: 10 giorni consecutivi (poi mantenimento 2-3 volte a settimana)

- Dopo la doccia, applica il burro su seno e addome con un breve massaggio tonificante

Sera (fondamentale):

- Massaggia 1 noce di burro su:
 - ✓ seno (movimenti circolari)
 - ✓ pancia (movimenti a spirale)
 - ✓ glutei e interno coscia (circolari + pizzicotti leggeri)
- Tempo totale: 5—10 minuti

Dopo i 10 giorni, puoi mantenere la routine 3 volte a settimana per risultati stabili.

Routine Capelli Vitalità & Volume

Obiettivo: capelli più forti, corposi e idratati

Ideale per capelli fragili, fini, sfibrati o stressati

1 volta ogni 15 giorni— Impacco profondo stimolante :

- Applica burro su cute e lunghezze
- Massaggia bene e lascia in posa 30—60 min
- Lava con shampoo delicato

Dopo shampoo — Leave-in nutriente:

- Dopo il lavaggio, applica una punta di burro-gel(vedi ricetta) sulle punte umide
- Lascia asciugare all'aria o con diffusore

1 volta a settimana — Maschera ristrutturante:

- Mescola burro + gel aloe + gel di fieno greco polvere
- Applica su tutta la chioma
- Posa 30 min, poi shampoo

Secondo necessità — Trattamento punte:

- Sulle punte asciutte, dopo la piega
- ½ chicco di burro tra le dita e via: zero crespo, zero secchezza