

Burro di Fieno Greco: Guida Pratica e Ricettario

Routine naturali per rassodare,
nutrire e risplendere ogni giorno



Un omaggio da ZenStore

Indice

1. Introduzione

2. Come usarlo sul corpo

- Trattamento seno (Effetto Push-up Naturale)
- Trattamento Glutei e interno coscia
- Trattamento pancia e addome (effetto tonificante)

3. Come usarlo sul Viso

- Contorno occhi effetto turgore
- Maschera viso nutriente e illuminante
- Labbra secche o screpolate

4. Come usarlo sui Capelli

- Impacco pre-shampoo rinforzante e stimolante
- Leave-in nutriente per punte secche
- Maschera Capelli Ricostituente (Extra Idratazione)

5. Idee smart e ricette extra

- Scrub corpo al burro di fieno greco (dolce ma attivo)
- Trattamento express mani e piedi
- Burro-Gel idratante e lenitivo
- Balsamo Leave-in al fieno greco

6. Routine Corpo rassodante 10giorni

7. Routine Capelli vitalità e volume

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.



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

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:

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

💡 Si assorbe meglio se la pelle è leggermente umida

Può essere potenziato con 1 goccia di olio essenziale di geranio

Trattamento Glutei & Interno Coscia

Frequenza consigliata: 3—4 volte a settimana

Come farlo:

1. Applicare il burro su pelle asciutta o umida, dopo la doccia
2. Massaggiare con movimento circolare e poi a “pizzicotti” leggeri per stimolare i tessuti
3. 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

Trattamento pancia & addome (effetto tonificante)

1. Applicare il burro sulla zona dell’addome
2. Massaggiare con movimenti circolari, poi a spirale, sempre in senso orario
3. 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

Procedimento

1. Preleva una minuscola quantità di burro
2. Scalda leggermente tra i polpastrelli
3. Picchietta delicatamente sulla zona perioculare
4. 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

Indicata per pelli spente e affaticate, pelle secca o matura, periodi di stress o cambio stagione.

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:

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

Labbra secche o screpolate

Procedimento:

1. Applica un velo sottilissimo di burro puro sulle labbra
2. Puoi usarlo anche sopra il burrocacao o durante la notte
3. Ottimo in inverno o dopo esposizione solare

Come usarlo sui capelli

Nutrimento, 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.

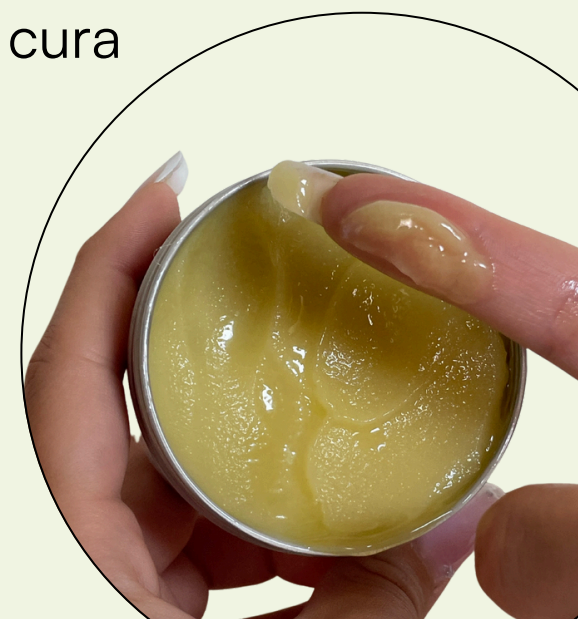
Impacco pre-shampoo rinforzante & stimolante:

Ottimo per capelli fini, deboli o con caduta stagionale, ma anche per cuoio capelluto secco, sensibile o con forfora e, infine, per chiome stressate da tinte, sole, phon o piastre.

Quando: 1—2 volte a settimana

Come:

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



Leave-in nutriente per punte secche

Per ottenere punte morbide, meno crespe e proteggere i capelli da secchezza e doppie punte. Ideale anche come tocco finale dopo la piega

Quando: dopo lo shampoo, su capelli tamponati o asciutti

Come:

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

Maschera capelli ricostituente (extra idratazione)

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

Ingredienti:

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

Come:

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

Idee smart e ricette extra

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)

Ottimo per rinnovare la pelle, stimolare la microcircolazione, prevenire smagliature

Ingredienti:

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

Procedimento:

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



Trattamento express mani e piedi

Per screpolature, ruvidità, pelle ispessita

Uso semplice:

1. Massaggia il burro puro su mani e piedi prima di dormire
2. Indossa guanti o calzini in cotone
3. 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 e 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

Procedimento:

1. Emulsiona burro e aloe fino a ottenere un gel cremoso
2. Applica sulle zone da lenire (gambe, viso, braccia, ascelle)
3. 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. Ottimo per ravvivare i ricci al secondo giorno o per proteggere le punte dal freddo e dallo sfregamento.

Ingredienti:

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

Uso:

1. Mescola fino a creare una crema fluida
2. Applica sulle lunghezze o solo sulle punte
3. Non risciacquare



Routine Corpo Rassodante 10 Giorni

Consigliata a chi desidera 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

La sera (fondamentale):

Massaggia 1 noce di burro su

- seno (movimenti circolari)
- pancia (movimenti a spirale)
- glutei e interno coscia (circolari + pizzicotti leggeri)



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

1. Applica burro su cute e lunghezze
2. Massaggia bene e lascia in posa 30—60 min
3. Lava con shampoo delicato

Dopo lo shampoo:

Leave-in nutriente

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

1 volta a settimana:

Maschera ristrutturante

1. Mescola burro + gel aloe + gel di fieno greco polvere
2. Applica su tutta la chioma
3. 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