



PRIGIONIERE DELLA BELLEZZA

*" Ha gli occhi, se occorre, ora azzurri, ora grigi, neri, allegri,
senza motivo pieni di lacrime."*

- " Ritratto di donna" -Wisława Szymborska

"La vostra gioia è il vostro dolore senza maschera."

Khalil Gibran

Questo piccolo libro è frutto del percorso realizzato in carcere dal consorzio della cooperazione sociale Con.Solida., che da anni collabora con le Case Circondariali di Trento e Rovereto. La possibilità di migliorare la qualità di vita delle persone in carcere attraverso la formazione, ha significato concretamente fornire strumenti e competenze per migliorare l'erogazione dei pasti, l'igiene degli ambienti, delle sezioni e delle celle costantemente sovraffollate. Ma ha significato anche e soprattutto prendersi cura delle persone, del loro benessere e di aprire un ponte sulla comunicazione e sulla cultura. Entrando in carcere per la prima volta ho riconosciuto gesti e suoni degli anni in cui, educatore, mi capitava di visitare qualche paziente nei reparti psichiatrici di diagnosi e cura: l'identificazione all'ingresso, l'apertura delle porte davanti a me e il loro immediato richiudersi al mio passaggio. E ancora le chiavi, le sbarre, le divise, rappresentazione di ordine e controllo di luoghi deputati a sconfiggere l'irrazionale, la devianza, l'antinorma. Controllo e sicurezza sono parole d'ordine che costringono a guardare ai cambiamenti come pericolo, alla curiosità come fondamento di incertezza, al nuovo come rischio che modifica le consuetudini. Fu proprio la vita del carcere ad offrirci la possibilità di svolgere il nostro mestiere mostrandoci la grave situazione di ozio nella quale si trovavano molti detenuti esposti ad uno schema del quotidiano scandito solo da esigenze

organizzative. Ozio che metteva in pericolo la sicurezza del carcere stesso, in costante tensione per la minaccia di rivolte, malcontenti e disagi. La formazione - e non solo la nostra! - diventava la reale possibilità di migliorare le condizioni di vita dei detenuti, di tener conto della singolarità dell'individuo e delle esigenze di ognuno anche nello spazio chiuso del carcere. Questi cambiamenti non sono, per chi li ha vissuti, di poco conto; lo testimoniano i docenti con la loro consapevolezza di poter trasferire qualità e competenze anche in un ambiente difficile, gli stessi allievi con la loro partecipazione interessata e le loro lettere di ringraziamento, gli agenti e gli educatori. Crediamo che sia questo il compito della formazione a favore dei "ristretti": contribuire a cambiare la qualità della loro vita, sia per quanto riguarda le condizioni materiali, sia rispetto all'immagine profonda che possono acquistare di loro stessi. Contribuire, con l'intervento di soggetti pubblici e privati, ad arricchire le occasioni per sviluppare un'autentica socialità dell'incontro dove poter trarre reciprocamente vantaggio.

Corrado Dallabernardina
Responsabile Servizio Formazione di Con.Solida.

**PRIGIONE, BELLEZZA
BEN-ESSERE**

Voci dal carcere

La detenzione viene concepita per lo più al maschile, probabilmente perché le donne detenute sono molto meno degli uomini (circa il 9% della popolazione carceraria). Questo pensiero si riflette pure sulla fisicità della struttura, anche se negli ultimi tempi l'amministrazione carceraria vi presta maggiore attenzione, differenziando, ad esempio, i regolamenti degli Istituti Penitenziari a seconda che riguardino sezioni maschili o femminili.

In carcere la femminilità è abbandonata fuori dalla porta, è facile sentirsi brutte. In prigione non si possono portare le scarpe con i tacchi, i collant, lo smalto o altri prodotti cosmetici per la propria cura: quando si entra questi prodotti vengono ritirati e restituiti solo quando si riacquista la libertà. La detenzione al femminile, quindi, priva e mortifica la bellezza e la vanità delle donne e diventa così violenza sull'identità femminile.

In carcere le detenute si lasciano andare alla trascuratezza, ma l'incontro con il marito, il compagno o i figli, è l'occasione in cui sentono maggiormente il bisogno di piacersi, di apparire belle per loro. E anche per sé.

Per la donna è estremamente faticoso conservare la propria femminilità, anche al naturale, in una condizione di privazione della libertà in cui vengono limitati anche

"gli strumenti di bellezza" e in cui non ci si può specchiare. Gli specchi, in prigione, sono un tabù perché devono essere fatti con materiale che consenta di riflettersi, ma inoffensivo. Ora si è pensato di munire i reparti femminili di specchi che riflettano tutta la figura, non solo il volto. E la differenza non è da poco nell'autopercezione del sé. Un sé, che a ben pensare, è già costretto in spazi, tempi e socialità che sono quelli del carcere. Il sentirsi e il percepirsi in modo negativo incide molto sul ben-essere in senso lato della persona. In generale, la donna vive in maniera più traumatica la detenzione perché caratterialmente è in grado di avere una visione molto più ampia di ciò che le viene imposto ed è quindi più portata a contestarlo. Le detenute, inoltre, hanno una proiezione maggiore sull'esterno dove, il più delle volte, lasciano le proprie responsabilità, l'essere madri, mogli o figlie.

Gli strumenti incidono molto sul ben-essere delle detenute, ma se si continua ad avere timore di ogni cosa, ciò che si può concedere loro sarà sempre limitato. Bisognerebbe avere meno paura di dare e più coraggio di tentare.

Antonella Forgione
Direttrice delle Case Circondariali di Trento e Rovereto

Non è facile mettere insieme queste tre parole. Tre parole più o meno gravi.

La prigione è il luogo in cui ti fanno pagare gli errori commessi. Non posso dire che in quel posto ogni persona riesca a capire che determinate azioni non si debbano compiere, perché a volte sei abbandonato al destino che scrivi con le tue mani. Lì esiste il gran potere di sentirsi abbandonati dal mondo intero, quindi è capibile lasciarsi andare.

Le giornate sono interminabili, sei rinchiuso in quattro mura assieme a persone che non ti sei scelto, assolutamente diverse da te, ma con qualcosa che accomuna: una condanna e un malessere che vigila come un'epidemia contagiosa.

Sono poche le ragazze che, facendosene una ragione, riescono a raggiungere un certo equilibrio. Ma prima o poi anche loro iniziano a vacillare.

Sono rari gli spazi di svago dove non pensi. Eh già... perché lì dentro i pensieri ti rincorrono 24 ore su 24 e sono pesanti come macigni. Alcuni dei momenti in cui "stacchi" e "stai bene" (per quanto sia possibile) sono i corsi formativi a cui ci si può iscrivere. Questi ti offrono la possibilità di imparare qualcosa, di guadagnare qualche euro per mantenerti e di dimostrare la tua buona volontà di cambiamento.

È durante uno di questi corsi che ho conosciuto Samira, donna "libera" che non ha avuto timore di entrare in carcere. Con lei non c'è stato solo un rapporto tra insegnante ed alunne, è subentrata l'amicizia. Non ci ha mai fatte sentire donne "diverse".

Seguendo il corso per la "cura del benessere", abbiamo ricominciato a considerarci come donne, nonché esseri umani. Perché cercando di migliorare l'aspetto estetico in automatico migliori l'aspetto interiore. Piano piano riconquisti un minimo di dignità, impari a volerti bene, a piacerti e così l'autostima sale di qualche punto.

Ecco come in *prigione* la *bellezza* può essere un *benessere*.

- Giuliana, ex detenuta -

"*La bellezza salverà il mondo*", ha scritto Dostoevskij. E' questa la prima cosa a cui ho pensato sfogliando questo piccolo libro. Se il carcere ti toglie dalla società per farti capire che hai sbagliato, hai avuto un brutto modo di stare al mondo, la bellezza - che con quel mondo pare non aver nulla a che fare - può aiutare a ritrovare l'interiorità che avevi perso.

Lavorando nella cooperazione sociale e occupandomi di inserimento lavorativo di persone in difficoltà, credevo di essere in una posizione privilegiata per poter osservare l'animo umano: il disagio e il recupero, la solitudine e la solidarietà. Avvicinarmi al carcere mi ha permesso di aprire ancora di più lo sguardo sull'identità degli uomini e delle donne.

Considerare l'umanità che vive dentro le mura può essere di estrema utilità anche per chi sta fuori. Il "dentro" e il "fuori": un'umanità spaccata che deve dialogare. Il carcere viene percepito dall'esterno come un "non mondo", come una negazione della società e delle relazioni umane. È il posto dove crediamo i detenuti ammettano e scontino le proprie colpe. Pensiamo sia giusto. Ma là deve esserci la possibilità per loro - proprio perché privati della libertà - di poter (ri)costruire una bellezza propria. Ed è questa la responsabilità

dell'istituzione carcere, della cooperazione sociale e di tutti coloro che lavorano dentro le mura.

C'è un solo modo per rimediare alle pieghe, alle brutte pieghe della pelle o della vita: prendersene cura. Vincere la pigrizia, la rassegnazione e il pregiudizio; compiere gesti sinceri e concreti che mettano assieme elementi essenziali e semplici. È giusto che ciascuno, anche detenuto, possa immaginare per sé stesso una pelle, ma anche un'anima più bella.

Questo piccolo libro ci offre anche un'altra possibilità: il punto di vista femminile. Si fa davvero fatica a comprendere la detenzione delle donne. Eppure, se le carceri superassero il modello "maschile" dove prevale la regola ferrea e ruvida, per adottarne uno più "femminile" centrato sulla responsabilità - dell'istituzione certo, ma anche di ciascun individuo - di prendersi cura di sé e degli altri, potrebbe diventare luogo più terapeutico da dove sia possibile uscire con la pelle più liscia e il volto luminoso, e non con l'animo più duro di quando si è entrati.

Silvano Deavi

*Presidente di Con.Solida., consorzio della cooperazione sociale
trentina*



PRENDERSI CURA DI SÈ

con prodotti naturali

LA PELLE

La pelle è il nostro biglietto da visita per il mondo esterno, è il principale mezzo di comunicazione con gli altri e perciò merita le giuste cure.

Ci protegge dalle aggressioni esterne come lo smog, dal freddo e dal vento d'inverno e dal sole d'estate e come ogni altro organo respira, cresce, si nutre, si rigenera e invecchia col passare degli anni. Insomma è in continua attività.

Interagendo con tutti gli organi interni, col sistema nervoso e ormonale, la pelle rivela il nostro mondo interiore, è specchio dei nostri pensieri e del nostro stato di salute. Per questo squilibri, disfunzioni, stress, agitazione, ma anche una scorretta alimentazione, fumo o alcol influiscono sul suo aspetto.

Come prendersene cura?

Per mantenere sana e bella la pelle è importante curarla non solo dall'esterno, ma anche dall'interno, bevendo molta acqua e seguendo una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura, possibilmente fresca di stagione.

È importante mantenerla pulita e idratata regolarmente, prestando particolare attenzione ai cambi di stagione e durante l'inverno.

Le piante e le erbe che ci circondano hanno proprietà che (se si conoscono e si sanno sfruttare) possono contribuire a risolvere i piccoli problemi della nostra pelle.

I rimedi proposti di seguito sono fatti con ingredienti naturali e di uso quotidiano come frutta, vegetali ed erbe: poco costosi, di facile realizzazione e senza composti chimici.

CHE COSA OCCORRE?

- Un pentolino
- Un contenitore (meglio con coperchio)
- Un mestolo di legno
- Una frusta (elettrica o manuale) o un frullatore
- Uno spremi agrumi (facoltativo)
- Una forchetta
- Un cucchiaino
- Un cucchiaino
- Un coltello di plastica o acciaio

PELLE SECCA

Così come il nostro corpo, anche la pelle ha costante bisogno di essere idratata per mantenersi sana e apparire luminosa. La pelle secca è più vulnerabile ai fattori esterni, come vento smog o sole, è poco elastica e quindi più soggetta alla formazione di rughe. La pelle disidratata appare arrossata, tesa e provoca fastidiose sensazioni di prurito. Particolare attenzione va prestata nei cambi di stagione, in special modo quando si entra nell'inverno e le temperature più basse rendono la pelle più facilmente irritabile ed esposta ad agenti esterni.

Con impacchi e maschere veloci e facili da realizzare, possiamo ristabilizzarla rendendola morbida e luminosa.

Impacco di carote

Ingredienti

2 carote piccole

2 cucchiaini di olio di mandorle o di oliva

Bollite le carote e frullatele per farne una crema.

Aggiungetevi i due cucchiaini d'olio e mescolate bene con un mestolo di legno.

Applicate sul viso l'impacco ancora tiepido e lasciate agire per 30 minuti. Sciacquate prima con acqua tiepida e poi con acqua fredda.

Ripetete l'impacco una o due volte alla settimana.

Impacco di patate

Ingredienti

1 patata bollita di medie dimensioni

1 tuorlo d'uovo

1 cucchiaio di latte

In una scodella schiacciate bene la patata, aggiungete il tuorlo d'uovo, il latte e amalgamate il tutto.

Applicate il composto ottenuto sul viso per 30 minuti, poi sciacquatevi con acqua tiepida e infine fredda.

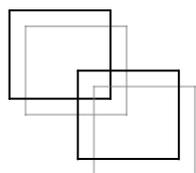
Impacco di latte e lattuga

Ingredienti

1 foglia di lattuga
2 cucchiaini di latte
1 cucchiaino di miele

Tagliuzzate finemente la lattuga, poi unite il latte e il miele mescolando bene.

Fate un impacco sul viso lasciando agire per 30 minuti. Sciacquate con acqua tiepida, poi con acqua fredda.



Impacco d'uovo

Ingredienti

1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino d'olio di mandorle o di oliva

In un recipiente mescolate il tuorlo d'uovo con l'olio, quindi applicate sul viso per circa mezz'ora. Pulite accuratamente la pelle con acqua tiepida, poi sciacquatevi con acqua fredda.

Impacco al lievito di birra

Ingredienti

2 cucchiaini di olio di mandorle o di oliva
1/2 cucchiaino di latte
1 cucchiaino d'acqua
1 cucchiaino di aceto di mele
1 dado di lievito di birra
2 tuorli d'uovo
2 cucchiari di miele
1 cucchiaino di crema nutriente o idratante

Massaggiate il viso con l'olio per un paio di minuti aiutandovi con un po' di cotone.

In un recipiente fate sciogliere il dado di lievito nei liquidi (latte, acqua e aceto), poi aggiungete i tuorli d'uovo, il miele e la crema, amalgamando il tutto con un mestolo.

Applicate il composto ottenuto su viso e collo per 20 minuti, evitando il contorno occhi.

Sciacquate abbondantemente ed infine idratate la pelle con una normale crema da giorno.

Maschera alle pere

Ingredienti

1/4 di pera matura
1 cucchiaino di miele
1 bianco d'uovo

Schiacciate bene la pera con una forchetta e aggiungete il miele. In una ciotola a parte montate a neve il bianco d'uovo e unitelo delicatamente al resto. Amalgamate bene e spalmate la crema ottenuta sul viso per 30 minuti. Sciacquate con acqua tiepida.

Maschera al miele

Ingredienti

1 cucchiaino di latte
1 dado di lievito
1 cucchiaino di miele

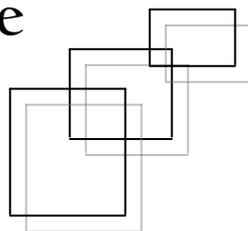
Versate il latte in un recipiente e aggiungete il lievito continuando a mescolare finché si è sciolto. Unite il miele e amalgamate bene.

Applicate il composto sul viso per 20 minuti e poi sciacquate con acqua tiepida. Per terminare, tamponate la pelle con un batuffolo di cotone imbevuto di tonico.

Maschera con patata e latte

Ingredienti

1 patata ben bollita
1 cucchiaio di latte



Schiacciate la patata con una forchetta fino ad ottenere un impasto morbido, poi aggiungete il latte continuando a mescolare. Applicate sul viso per circa 15 minuti e poi sciacquate con acqua tiepida.



Se il composto risulta essere troppo denso aumentate la quantità di latte.

Crema idratante per mani, piedi e labbra

Ingredienti

Succo di 1 limone
1 bicchierino d'olio di oliva o di semi
1 candela bianca

Mettete l'olio, il succo di limone e la candela in un recipiente e fate sciogliere a bagnomaria finché il tutto diventa una crema. Conservatela in un contenitore o in un barattolo con coperchio e usatela all'occorrenza.



*"Ma tu che vai, ma tu rimani
vedrai la neve se ne andrà domani
rifioriranno le gioie passate
col vento caldo di un'altra estate"*

- Inverno- Fabrizio De Andrè

PELLE GRASSA

La pelle impura e grassa è un problema che riguarda in modo particolare il periodo dell'adolescenza, ma può presentarsi anche in età più avanzata. Le cause sono molte: fattori ambientali, come i cambi di stagione, oppure emozionali come periodi di forte stress e preoccupazione. In generale, ciò che caratterizza questo tipo di pelle è un'eccessiva produzione di sebo, cioè una sostanza grassa che protegge la cute. Ci sono essenzialmente due tipi di pelle grassa: quella "asfittica", cioè spessa e tendente alle impurità sotto pelle, come punti neri e foruncoli, che è tipica dell'adolescente e quella "oleosa", visivamente lucida e con i pori aperti soprattutto nella cosiddetta zona a T, compresa tra fronte, naso e mento.

Le ricette proposte di seguito sono indicate per purificare la pelle e regolarizzare la produzione di sebo; alcune sono maschere da applicare sul viso, mentre altre sono sieri con cui tamponare la pelle fino ad assorbimento.

Siero al bianco d'uovo

Ingredienti

1 albume d'uovo

1 cucchiaino di miele

1/2 cucchiaino di succo di limone

Montate a neve il bianco d'uovo (preferibilmente con un frullino elettrico, altrimenti a mano) poi unitevi il miele e il succo di limone. Amalgamate bene e spalmate accuratamente sul viso lasciando in posa per 20 minuti. Sciacquate bene con acqua tiepida.

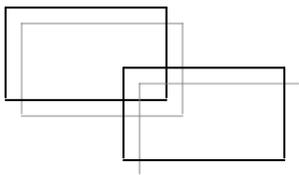
Impacco all'ananas

Ingredienti

2 cucchiaini d'ananas tagliato finemente

1 cucchiaino di succo di limone

Mescolate l'ananas con il succo di limone in un recipiente e applicate sul viso per 30 minuti. Sciacquatevi con acqua fredda.



Impacco al prezzemolo

Ingredienti

2 cucchiaini di carota bollita

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di farina di grano integrale

2 o 3 cucchiaini di limone

Tritate o tagliuzzate la carota e aggiungetela al prezzemolo mescolandoli assieme finché risulta un composto morbido. Unite la farina e il succo di limone fino ad ottenere una crema densa. Lasciate in posa sul viso per circa 30 minuti, infine sciacquate prima con acqua tiepida, poi con acqua fredda.

Impacco di patate

Ingredienti

1 patata bollita

1 pomodoro bollito

Frullate (o sbattete con la frusta a mano dopo averle tagliuzzate) la patata e il pomodoro, poi applicate sulla pelle per 15 minuti.

Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida.

Impacco di pesca

Ingredienti

1 pesca matura

1 cucchiaino d'olio di mandorle o di oliva

Sbucciate la pesca, tagliatela a pezzetti e mettetela in un pentolino sul fuoco continuando a mescolare finché diventa una crema. A questo punto togliete dal fuoco e aggiungete l'olio.

Applicate il composto sul viso per 20 minuti circa, poi sciacquate con acqua tiepida e tamponate la pelle con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua di rose (facoltativo).

Maschera di carote

Ingredienti

3 carote piccole ben bollite

1 bianco d'uovo

In un recipiente o piatto fondo schiacciate le carote con una forchetta, poi aggiungete il bianco d'uovo e mescolate.

Spalmate la crema ottenuta sul viso lasciando in posa per 30 minuti, poi sciacquate con acqua tiepida.

RIMEDI PER L'ACNE

La pelle impura e grassa può alle volte portare all'acne, causa di forti infiammazioni cutanee. Ecco alcuni consigli per curarla.

Maschera all' uovo

Ingredienti

- 1 bianco d'uovo
- 1 cucchiaino di latte
- 1 cucchiaino di miele

Mettete tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolate bene. Applicate sul viso e lasciate agire per 15 minuti, poi sciacquate accuratamente con acqua fredda.

Maschera al miele

Ingredienti

- 2 cucchiaini colmi di miele
- 1 cucchiaino d'olio di mandorle o di oliva

Mescolate e amalgamate bene il miele con l'olio. Applicate la crema così ottenuta sul viso massaggiando in modo che la pelle la assorba più facilmente. Lasciate in posa per circa 20 minuti, poi sciacquate il viso con acqua tiepida.



*"Anima circonflessa, circonconfusa e incapace, anima circonconcesa,
che fai distesa nel corpo?"*

- Alda Merini -

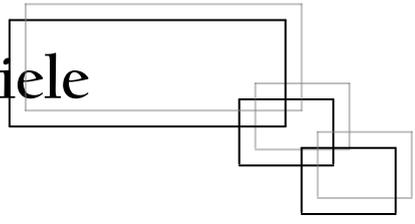
PELLE SENSIBILE

La pelle sensibile è spesso intollerante a creme, saponi o trucchi e riguarda in modo particolare le donne, a qualsiasi età. Normalmente si presenta sottile, fragile, con rossori permanenti o temporanei; alle volte è calda al tatto, sintomo di un'inflammazione in corso che in alcuni casi può portare alla couperose, cioè all'arrossamento intenso e cronico (con evidenti venuzze rosse) soprattutto di guance e naso.

Generalmente la pelle sensibile è ereditaria, ma ci sono anche diversi fattori esterni che possono incidere, come stress, cambi di stagione, acari della polvere, o ciclo mestruale.

La pelle sensibile va trattata con cura, evitando frequenti lavaggi, saponi aggressivi e acqua troppo calda.

Impacco al miele

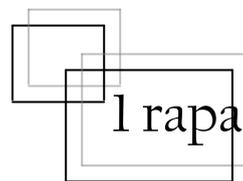


Ingredienti

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di olio di oliva

Mettete tutti gli ingredienti in un recipiente e amalgamate con un mestolo di legno.
Applicate sul viso per 20 minuti, poi sciacquate con acqua fredda.

Maschera di rapa



Ingredienti

- 1 rapa piccola bollita
- 1 carota

Bollite la rapa e la carota e schiacciatele in un recipiente a parte finché sono ancora calde. Amalgamate il tutto in modo da ottenere un composto cremoso.
Applicate sul viso per 10 minuti, poi sciacquate con acqua fredda.

*In mancanza della carota si possono utilizzare
2 rape.*



Maschera alle fragole

Ingredienti

3 fragole grandi
100 ml di latte

Schiacciate le fragole con un cucchiaino, unitevi il latte e mescolate bene. Applicate sul viso il composto ottenuto e lasciatelo in posa per circa 20 minuti, poi sciacquate.

Maschera al cetriolo

Ingredienti

2 cetrioli
120 ml di latte

Tagliate e tritate i cetrioli nel frullatore poi, continuando a mescolare, aggiungete il latte. Lasciate riposare il composto per qualche ora, poi applicatelo su viso e collo per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida.

Da ripetere più volte in settimana.

Maschera al latte

Ingredienti

1 carota grande

3 foglie di lattuga

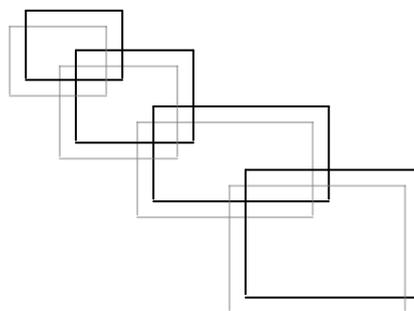
6 cucchiaini d'acqua bollente

10 cucchiaini di latte

Bollite la carota e verso fine cottura aggiungete le foglie di lattuga. Allontanate dal fuoco, sbucciate la carota e schiacciatela con una forchetta in una ciotola a parte. Sminuzzate le foglie di insalata e aggiungetele alla carota insieme a 6 cucchiaini d'acqua della cottura.

Lasciate riposare il composto per 8 ore, dopodiché aggiungete il latte amalgamando bene il tutto.

Applicate la crema ottenuta sul viso e lasciate in posa per circa 20 minuti, dopodiché pulite la pelle con acqua tiepida aiutandovi con una spugnetta.



PELLE MATURA

Con l'avanzare degli anni la pelle comincia a cambiare: le normali attività fisiologiche rallentano, così come la circolazione dei capillari, l'idratazione cutanea si riduce diventando meno elastica e facilitando lo sviluppo di rughe e di segni di espressione.

Ma oltre al naturale processo di invecchiamento della pelle, ci sono anche altri fattori che lo possono facilitare, come l'eccessiva esposizione ai raggi solari o a condizioni climatiche rigide, il fumo e l'alcol.

È quindi importante prendersene cura fin dalla giovinezza con maschere e impacchi che la mantengano idratata, rassodata ed elastica.

La pelle matura può presentare anche macchie scure, in modo particolare su mani, collo e décolleté, generalmente difficili da eliminare, ma schiaribili con alcuni metodi naturali proposti più avanti.

Maschera all'uovo

Ingredienti

1 tuorlo d'uovo

1 cucchiaino d'olio d'oliva

5 gocce di succo di limone

Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola finché sono ben amalgamati. Applicate sul viso e dopo circa 20 minuti sciacquatevi con acqua tiepida.

Maschera all'aceto di mele

Ingredienti:

1 tuorlo d'uovo

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di aceto di mele

5 cucchiaini d'olio d'oliva

Sbattete il tuorlo d'uovo con una forchetta, poi aggiungete lo zucchero, l'aceto e l'olio mescolando il tutto fino ad ottenere una crema morbida. Spalmatela sul viso lasciando in posa per 20 minuti, poi sciacquate con acqua fredda.

Maschera latte e miele

Ingredienti

2 cucchiaini d'acqua

2 cucchiaini di miele

1 tuorlo d'uovo

140 ml di latte

Mettete il miele unito all'acqua in un pentolino e fatelo sciogliere sul fuoco. Nel frattempo, in una terrina a parte, sbattete il tuorlo d'uovo, aggiungetevi il latte e unite il tutto al composto di acqua e miele. Mescolate accuratamente e togliete dal fuoco. Versate la crema ottenuta in un contenitore (preferibilmente di vetro) e lasciate riposare in frigo per circa mezz'ora. Applicare sul viso per 30 minuti, poi sciacquate con acqua fredda. Il trattamento è da ripetere più volte in settimana.

Impacco di carote

Ingredienti:

1 carota bollita

1 cucchiaino di miele

Schiacciate bene la carota in una ciotola e aggiungete il miele amalgamandoli insieme. Applicare sul viso per 30 minuti poi sciacquate con acqua fredda.

LE MACCHIE DELLA PELLE

Le macchie della pelle possono essere presenti fin dalla nascita ma possono anche insorgere col trascorrere degli anni. Le cause sono diverse: modificazioni ormonali, scottature solari, ustioni, ma anche l'uso di alcuni farmaci o cosmetici fotosensibilizzanti (cioè che stimolano l'azione del sole sulla pelle) come ad esempio il bergamotto, essenza spesso utilizzata come componente di profumi. Le macchie possono anche essere semplicemente "senili", cioè dovute al naturale invecchiamento della pelle e alla sua irregolare pigmentazione.

In generale, le macchie si presentano sulle zone più esposte ai raggi del sole - come viso, mani, collo, décolleté e schiena - e dove quindi è più stimolata la produzione di melanina, sostanza responsabile dell'abbronzatura. Per questo è molto importante proteggere la pelle applicando sempre, anche d'inverno, lo schermo totale ogni tre ore nelle zone più scoperte.

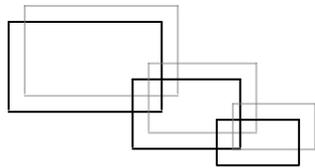
Maschera di farina

Ingredienti

2 cucchiaini di farina di ceci

3 cucchiaini d'acqua di rose o tonico per il viso

Mescolate gli ingredienti fra loro e applicate sul viso per 30 minuti, poi sciacquatevi con acqua tiepida.



Maschera al grano duro

Ingredienti

2 cucchiaini di miele

1 tuorlo d'uovo

1/2 bicchiere di farina di grano duro

In un recipiente mescolate assieme miele e tuorlo d'uovo, poi aggiungete la farina e amalgamate bene. Applicate sul viso per 30 minuti infine sciacquatevi accuratamente con acqua tiepida e poi con acqua fredda.

Maschera allo yogurt

Ingredienti

1 cucchiaino di miele

3 cucchiaini di yogurt naturale

1 tuorlo d'uovo

1 cucchiaino di una crema idratante (meglio se schiarente)

1 cucchiaino di aceto di mele

1 cucchiaino scarso di succo di limone (o frullato di cetriolo)

Scaldate il miele in un pentolino finché si scioglie. A questo punto aggiungete lo yogurt, il tuorlo d'uovo, la crema, l'aceto e il succo di limone. Mescolate il tutto amalgamando bene gli ingredienti e applicate sul viso per 30 minuti. Sciacquate con acqua tiepida.

Siero di limone

Ingredienti:

1 cucchiaino di succo di limone

1/2 cucchiaino di olio d'oliva

Mescolate il succo di limone e l'olio fra loro. Immergete un batuffolo di cotone nel siero ottenuto e picchiettate sul viso per circa 15 minuti. Lavate la pelle con acqua tiepida aiutandovi con una spugnetta.



*"Sono in
contatto con me stessa in una libertà che coincide con me"*

- Marguerite Duras -

NON SOLO PELLE...

Capelli sani e luminosi e unghie forti ben curate migliorano il nostro aspetto esteriore. Per questo non vanno trascurati, ma valorizzati con i giusti rimedi.

Cura i capelli...

Contro la caduta

Ingredienti

4 cucchiaini di origano

1 litro d'acqua

Fate bollire l'acqua con l'origano per 5 minuti, poi lasciate raffreddare. Usate quest'acqua per sciacquare i capelli dopo che li avete lavati, massaggiando bene il cuoio capelluto per facilitarne l'assorbimento.

È un trattamento che va seguito per almeno 3 settimane.

Contro la forfora

Ingredienti

2 cucchiaini di ortica
100 ml d'acqua (della bollitura)
3 cucchiaini di miele

Fate bollire le ortiche nell'acqua, così che rilascino le loro proprietà benefiche, e lasciate raffreddare. Prendete 100 ml dell'acqua della bollitura (fredda), e unitela al miele in un recipiente a parte. Applicare sui capelli come un impacco lasciando agire per 20 minuti, dopodiché sciacquate abbondantemente.
Da seguire almeno per 1 mese.

Rafforza le unghie...

Ingredienti:

1 limone

Spremete il limone e con il suo succo tamponate bene le unghie ogni sera prima di coricarvi, lasciando agire per tutta la notte. Sciacquate al mattino.
Da seguire per almeno 3 settimane.

Ingredienti

1 litro d'acqua

1 rametto di salvia

1 rametto di rosmarino

1 rametto di foglie del noce (facoltativo)

1 bustina di camomilla

1 spicchio d'aglio

Mettete l'acqua e gli altri ingredienti in una pentola e fate bollire. Spegnete, lasciate intiepidire e immergetevi le mani o i piedi per 10 minuti.

Da fare una volta in settimana.

Valorizza il corpo...

Ceretta a freddo

Ingredienti

1 bicchiere di zucchero

1/2 bicchiere di succo di limone

Mettete lo zucchero in un pentolino e, mescolando, fatelo sciogliere a fuoco lento. Aggiungete il succo di limone e continuate a mescolare. Spegnete il fuoco quando lo zucchero si è sciolto e si è ben amalgamato con il succo di limone fino a formare un liquido dorato. Continuando a mescolare aspettate che si raffreddi e si

addensi, dopodiché travasatelo in un contenitore che si possa chiudere con un coperchio.

Applicate la cera sulla zona che volete depilare e strappate con le mani in modo deciso e a raso pelle in direzione opposta a quella dei peli.

Se vi occorre più cera raddoppiate le dosi proporzionalmente: la quantità di zucchero deve essere sempre doppia rispetto a quella del succo di limone.



Migliora lo sguardo...

Impacco per occhi gonfi e arrossati

Applicate una bustina di camomilla ben strizzata su ogni occhio per 10/15 minuti.

Rimedio per occhiaie profonde e scure

Tagliate due rondelle di un cetriolo e applicatele sugli occhi, meglio se prima di utilizzarle le lasciate in frigo o in un luogo fresco per 10 minuti.

Potete tritare la parte restante del cetriolo, applicarla sul viso per 20 minuti e poi sciacquare abbondantemente con acqua fredda. Questa maschera è indicata in modo particolare per le pelli grasse.



oppure

Tagliate due fettine di una patata e applicatele sugli occhi per 10 minuti.

Questo piccolo libro è frutto del percorso formativo "*La cura del corpo e della propria immagine*" realizzato da Con.Solida in collaborazione con la Casa Circondariale di Rovereto - sezione femminile - e finanziato dal Fondo Sociale Europeo.

Tutte le ricette sono state realizzate dalle detenute insieme all'estetista e docente del corso Samira Fatih, Centro Estetica Samira, via Mazzini 12/7 Lavis (TN).

Alla stesura hanno collaborato: Miriam Branz, Corrado Dallabernardina, Silvano Deavi, Silvia De Vogli, Samira Fatih, Antonella Forgione, Giuliana.

Foto di: Stefania Bordignon

La stampa è stata realizzata dalla cooperativa sociale ITER di Rovereto, via Lungo Leno Destro, 27.



Ministero della Giustizia
Dipartimento Amministrazione Penitenziaria
CASA CIRCONDARIALE TRENTO

In collaborazione con:



UNIONE EUROPEA
Fondo sociale europeo



**MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI**

**Direzione Generale per le Politiche
per l'Orientamento e la Formazione**



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
SERVIZIO EUROPA



ITER
COOPERATIVA SOCIALE

Via Lungo Leno Destro, 27
38068 Rovereto (Trento)
Telefono 0464.401611
Fax 0464.487242
E-mail iter@cooperativa-iter.it
Web www.cooperativa-iter.it