

Os grãos podem ser utilizados como produto de beleza graças a três princípios ativos:

- **Ácido Ferúlico:** tem ação antioxidante e anti-inflamatória, aumenta a proteção das vitaminas C e E contra raios ultravioletas e tem potencial de clareamento;
- **Glicosíngolípido:** aumenta a proteção cutânea;
- **Peptídeos:** previnem rugas, melhoram a elasticidade da pele e diminuem o desgaste na exposição ao sol;

Faça em casa:

- **Banho de saquê:** Misture o líquido na água e faça um banho de imersão. O banho amacia e limpa a pele, elimina toxinas e estimula a circulação.
- **Máscara de arroz:** Cozinhe o arroz em água até ficar pegajoso. Deixe esfriar e amasse com as mãos até virar uma pasta. Se quiser, acrescente chá de alecrim. Espalhe o creme no rosto e deixe agir de 10 a 15 minutos. Retire e lave bem. Faça a máscara duas vezes por semana.
- **Máscara de farelo de arroz:** Coloque duas colheres de sopa de farelo de arroz no centro de um pano de prato. Faça uma trouxinha e feche firme com um cordão. Coloque-a de molho em uma bacia com água por 20 minutos. Ao retirar, esprema até um líquido leitoso começar a sair pelo tecido. Deslize a trouxa úmida pela face, friccionando levemente. Gaste cinco minutos nesse movimento e lave o rosto. A mesma receita pode ser usada três vezes. É só pendurar a trouxinha com o farelo de arroz até secar e a mergulhar na água novamente a cada aplicação.

Fonte: <http://www.heloisabernardes.com.br/>

.....

### Máscara de beleza

Máscara de beleza caseira, cujos resultados a longo prazo, no combate ao acne, são bastante eficazes. Esta máscara não só previne o aparecimento de novas bolhas, espinhas e pontos negros, como também hidrata e limpa a pele em profundidade. A aplicação do tratamento deve ser semanal (uma vez por semana), no entanto, para os casos mais graves, a

sua aplicação deverá ser entre duas a três vezes por semana.

Esta máscara anti-acne também pode ser aplicada no corpo, sobretudo nas costas e braços, para eliminar o tão incômodo e inestético acne corporal.

#### Máscara de Arroz

- Arroz cozido
- Leite

#### Modo de Aplicação

Triture um pouco de arroz cozido (isento de condimentos) com leite suficiente para obter uma mistura cremosa e consistente.

Aplique na área a tratar e deixe atuar cerca de 10 minutos. Massageie bem antes de limpar com água morna.

Logo que retirar a máscara, deixe secar ao ar livre e assim que a pele estiver completamente seca, passe um creme hidratante à base de água. Os resultados deste tratamento de beleza são garantidos!

Fonte: <http://www.amar-ela.com>

.....

### Sabonete de Arroz

Desde tempos antigos, o arroz, além do consumo alimentar, é utilizado, no Japão, para deixar a pele mais bonita. O farelo de arroz, contendo vitaminas como a B1, B2 e E, tem a propriedade de deixar a pele mais alva, clareando manchas, além de limpar e hidratar. Aprenda a fazer um sabonete especial, que, além do arroz, inclui outras propriedades, como o pó de castanha-da-índia, que funciona como um tônico circulatório, o extrato de

leite de cabra, que é amaciante, e o óleo de amêndoas doces, que vai nutrir e tonificar sua pele, evitando o aparecimento de rugas precoces. Um tratamento completo de beleza!

Material:

- **1 kg de base glicerizada branca**
- 30 ml de óleo de amêndoas doces
- 60 ml de essência de aveia
- 50 ml de extrato de leite de cabra
- 80 ml de lauril líquido
- 1/2 colher (sopa) de pó de castanha-da-índia
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- Panela esmaltada
- Bacia plástica
- Forma retangular para barra
- Saco plástico transparente
- Colher de inox ou espátula de silicone
- Becker (medidor de líquidos)
- Tábua para corte
- Faca sem serra

**Modo de preparo:**

- 1 - Pique a glicerina em cubos, coloque-a na panela esmaltada e leve à fonte de calor (fogão elétrico simples, com resistência), para derreter.
- 2 - Quando a glicerina estiver em estado líquido, retire-a do fogo, tampe e reserve (nunca deixe ferver).
- 3 - Depois de triturar o arroz em um liquidificador até que fique quase em pó, junte-o à bacia plástica com todas as outras propriedades, misturando tudo muito bem.
- 4 - Acrescente à bacia, a glicerina derretida e misture ininterruptamente, com movimentos circulares, até que a glicerina esfrie e engrosse e para que o arroz não fique no fundo da barra.
- 5 - No passo 4, leva-se de 10 a 15 minutos e obtêm-se o ponto de goma para despejar na forma já preparada com o saco plástico, evitando o contato direto e mantendo a higiene.
- 6 - Deixe a barra secar, por aproximadamente 1 hora, e desenforme, retirando-a com o saco plástico.
- 7 - Coloque a barra sobre a tábua e corte-a em pedaços de 2 cm de espessura.
- 8 - Está pronto o seu sabonete!

Fonte: <http://www.nippobrasil.com.br>

.....

### **Banho de Vinho de Arroz para Pele Brilhante como Jóia**

O banho de vinho de arroz tem três mil anos.

Apesar de suas propriedades medicinais para eliminação de toxinas, estímulo da circulação e alívio de dores musculares, ele se tornou lendário por acentuar a beleza.

A pele fica tão suave e macia com sakeburo que esse saquê especial para o banho é vendido em todo o Japão com o nome de "saquê para pele brilhante como jóia".

Qualquer vinho de arroz pode ser usado, com os mesmos resultados.

**Efeitos:** Elimina toxinas, Regenera, Alivia fadiga e dores musculares, Revigora, Amacia a pele, Estimula a circulação, Aquece, Provoca transpiração.

**Indicações:** Todos os tipos de pele. Uso semanal.

**Ingredientes:** 2 litros de saquê.

**Preparo:** Encha a banheira com água quente e depois acrescente de 1 a 2 litros de saquê.

**Modo de usar:** Permaneça por trinta minutos, no mínimo. Embora o corpo tenha sido bem lavado antes de entrar na banheira, o vinho de arroz é tão eficaz na eliminação das toxinas que, ao final do banho, a água estará visivelmente suja.

Extraído do livro: Beleza Japonesa  
Autora: Michelle Dominique Leigh  
Editora Best Seller

Fonte: [www.willarte.com.br/](http://www.willarte.com.br/)

## **ARROZ - DICAS DE BELEZA**

### **Arroz Vermelho**

Cultivado em Camargue, uma região selvagem nas fronteiras da Provence, o Arroz Vermelho é um grão completo de arroz reconhecido pelos excelentes benefícios para a saúde e a dieta. A sua cor vermelha é o resultado dos pigmentos naturais vermelhos contidos na sua casca. Foram adaptadas todas as partes do grão para oferecer benefícios saudáveis e matificantes para a pele mista e oleosa, em produtos como sabonetes e cremes.

Fonte: <http://www.loccitane.com.br>