



1 rimedi della nonna

Bellezza fai da te



Le maschere

Maschera illuminante al limone e miele

Ingredienti: 1 cucchiolo di miele millefiori, 1 cucchiolino di succo di limone fresco.

Preparazione: Mescolate il miele e il limone in una ciotolina, emulsionandoli.

Uso: Massaggiate il viso per diversi minuti con il composto e lasciate agire per 5 minuti. Risciacquate con cura con acqua tiepida.

Questa maschera è velocissima da preparare e i suoi ingredienti sono facilmente reperibili in cucina, quindi può essere trasformata in un trattamento veloce prima di un'occasione importante. Grazie all'azione combinata del miele (idratante e nutriente) e del limone (astringente) l'epidermide acquisterà un aspetto più luminoso e sano e risulterà morbida, levigata e tonificata. I risultati saranno meno evidenti.



Maschera nutriente



*I rimedi della
nonna*

Bellezza fai da te





Nota per il lettore. Questo libro è inteso come guida informativa.

Le metodologie terapeutiche indicate vogliono essere un chiarimento cognitivo ed un ulteriore supplemento, non una sostituzione di cure mediche professionali.

Impaginazione e grafica:
Lucia Grande

Foto:
Archivio dell'editore



è un marchio del Gruppo Editoriale Brancato

© Copyright 2013 - Gruppo Editoriale
Brancato

Tel. 095.7513325 - 095.7512752 / Fax 095.7513428

Distribuzione: www.brancatomultimedia.it

SOMMARIO

Per un viso radioso

Tipi di pelle

Pelli normali

Crema detergente al burro di cacao

Latte detergente alle mandorle

Scrub alla farina

Tonico al limone e hamamelis

Tonico all'acqua di rose e hamamelis

Tonico al sandalo

Siero per pelli normali o sensibili

Pelli secche

Detergente alla panna

Cold cream “crema fredda”

Tonico stimolante

Tonico lenitivo allo zenzero

Crema di jojoba

Crema elasticizzante

Siero normalizzante per pelli
secche

Pelli grasse

Latte detergente alle mandorle

Latte detergente all’argilla

Tonico alla salvia e rosmarino

Tonico alla lavanda

Crema per il viso all’aloe e
cajeput

Maschera all’uva e mandorle

Siero per trattamento contro
l’acne

Pelli mature

Latte detergente al cetriolo

Olio antirughe da giorno

Crema antirughe da notte

Maschera lenitiva e antirughe
allo yogurt e patata

Siero anti-età

Le maschere

Maschera illuminante al limone e
miele

Maschera nutriente all'avocado

Maschera delicata al cioccolato

Maschera all'argilla, miele e
aloe

Maschera equilibratrice

Maschera al kiwi

Contorno occhi

Stick contorno occhi alla rosa
mosqueta

Crema antirughe contorno occhi

Crema nutriente contorno occhi

Consigli per attenuare borse e
occhiaie

Labbra e denti curati

Scrub labbra

Scrub esfoliante

Crema labbra

Balsamo labbra al miele

Lucidalabbra

Lucidalabbra protettivo

Burro di cacao colorato al
mandarino

Denti

Dentifricio al bicarbonato

Dentifricio in polvere alla salvia
e menta

Dentifricio sbiancante

Polvere dentifricia all'arancia e
menta

Collutorio all'amamelide

Collutorio alla salvia

Trattamenti per capelli

Sai qual è il tuo tipo di capelli?

Il ghassoul e i capelli

Capelli normali

Shampoo base

Shampoo alla consolida

Dopo shampoo alle erbe per
capelli castani

Balsamo delicato alle erbe

Lozione alla camomilla

Maschera nutriente

Maschera aromatica

Capelli grassi

Shampoo alla farina di ceci

Shampoo alla polvere d'argilla

Balsamo alle erbe

Impacco per capelli grassi

Maschera per capelli grassi

Lacca naturale per capelli grassi

Capelli secchi

Shampoo all'uovo

Maschera nutriente

Impacco per doppie punte

Impacco ai 4 oli

Capelli con forfora

Shampoo al bicarbonato

Lozione all'ortica

Lozione alle erbe

Lozione alla mela

Lozione con nasturzio e ortica

Capelli ricci

Shampoo alla saponaria

Gel effetto bagnato ai semi di
lino

Maschera all'avocado

Balsamo all'arancia e all'olio di
cocco

Corpo

Bagno aromatico

Bagno rilassante alle erbe

Bagno nutriente al latte, miele e
rosa

Bagno rivitalizzante al rosmarino,
rosa e lavanda

Bagno alla crusca per pelli secche

Bagno rivitalizzante per pelli secche

Saponette ai fiori di tiglio

Sali da bagno

Saponette alle mandorle e miele

Sapone al cocco e miele

Saponette all'olio d'oliva

Crema per il corpo idratante

Crema idratante per pelli secche

Latte per il corpo all'aloè vera

Burro per il corpo

Lozione emolliente per il corpo

Lozione per il corpo alla lavanda

Scrub alla farina di mais e miele

Scrub levigante

Scrub esfoliante

Impacco nutriente

Cera allo zucchero per
depilazione sokkar

Deodorante in polvere

Deodorante liquido

Deodorante delicato

Talco alla menta

Mani e piedi curati

Crema per mani screpolate

Crema nutriente alla lavanda

Crema mani alla cera d'api

Crema mani per pelli secche e
screpolate

Maschera per le mani
all'avocado

Pediluvio ai fiori di sambuco

Sali per pediluvio

Pedicure fai da te

Tintura di equiseto per piedi che sudano

Spray piedi profumato

AVVERTENZE GENERALI E CONTROINDICAZIONI

- Gli oli



essenziali vanno sempre utilizzati in piccole dosi.

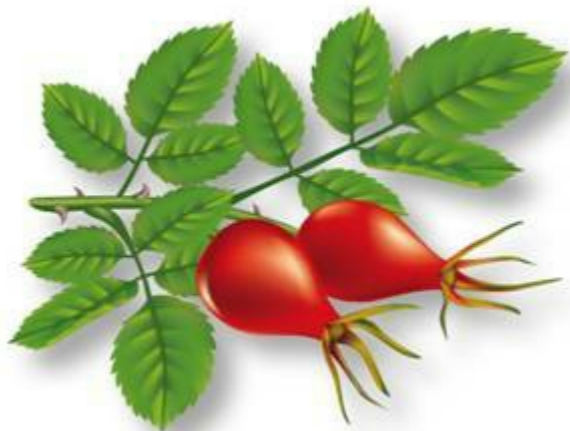
- Non superate mai le dosi normalmente indicate. Se assunti in dosi elevate, alcuni oli essenziali, per esempio canfora, finocchio dolce, limone, salvia e timo, possono provocare fenomeni di tossicità.
- Tenete sempre gli oli essenziali fuori della portata dei bambini.
- Per escludere eventuali reazioni allergiche, peraltro molto rare, la prima volta che utilizzate un olio essenziale limitatevi a una piccola quantità diluita (1 goccia), indipendentemente dalla modalità di assunzione (interna o esterna).
- Quasi tutti gli oli essenziali sono controindicati in gravidanza, e in particolare: basilico, cipresso,

finocchio dolce, issopo, maggiorana, origano, rosmarino, salvia e timo.

- Le essenze di basilico, canfora, eucalipto e finocchio dolce non devono essere somministrate ai bambini.
- Le essenze di canfora, finocchio dolce, issopo, rosmarino e timo sono controindicate in caso di epilessia.
- Le essenze di arancio, basilico, bergamotto, finocchio dolce, limone, menta piperita, origano e rosmarino possono causare sensibilizzazione.
- Le essenze di arancio, bergamotto, finocchio dolce e limone sono fotosensibilizzanti: evitate di applicarle sulla pelle prima dell'esposizione al sole.
- Prima di utilizzare qualsiasi erba,

leggete attentamente le avvertenze.

- Fate molta attenzione al tipo e alle parti da impiegare (stelo, foglie, rizoma, radici, fiori, rami, corteccia) e come usarle (fresca, essiccata ecc).
- Le dosi e le norme d'impiego devono essere sempre scrupolosamente rispettate.
- In presenza di eventuali reazioni negative ricorrete sempre al consiglio di una persona qualificata.
- Nella preparazione e nella conservazione evitate di usare recipienti di metallo o di materiale che a contatto con le erbe possa creare combinazioni dannose all'organismo.



Per un viso radioso

Oggi basta entrare in profumeria, in farmacia o ai grandi magazzini per essere sommerse da una miriade di cosmetici invitanti. Ma ben prima che questi prodotti entrassero nei circuiti commerciali le nostre nonne già sapevano come fare per esaltare il proprio aspetto e la carnagione. Sul loro tavolino da toeletta c'era già tutto quello che serviva per una bellezza naturale. Sapevano come mantenere il viso giovane e fresco proteggendolo dal clima e dal tempo che passa con preparati semplici e naturali. Conoscevano le cure adatte ai vari tipi di pelle e avevano ricette contro le

rughe, la couperose e per proteggere le zone delicate attorno alle labbra e agli occhi.



Tipi di pelle

Per potersi prendere cura dell'epidermide nel modo più corretto bisogna prima individuare il proprio tipo di pelle. Per scoprirlo fate così: premete una velina sul viso, tre o quattro ore dopo averlo lavato. La pelle normale e quella secca praticamente non lasciano tracce di unto, mentre la pelle grassa lascia chiazze su tutta la velina. La pelle mista lascia tracce untuose in corrispondenza di fronte, naso e mento.

PELLE NORMALE

La pelle normale si presenta soda, liscia, morbida ed elastica. Ha anche una grana fine e pori piccoli. Produce

una giusta quantità di sebo, è ben idratata e dona un colorito roseo.

PELLE GRASSA

La pelle grassa è caratterizzata da un'eccessiva secrezione sebacea, si presenta con il caratteristico aspetto lucido e untuoso, con i pori dilatati e la tendenza a formare comedoni (comunemente detti punti neri) e brufoli. Il tessuto è abbastanza spesso d'aspetto e il colore è più opaco, meno rosato di quello di una pelle normale.

PELLE SECCA E ARIDA

La pelle secca è arida e ruvida, spenta, tirata, ha la superficie sottile, tende a desquamarsi ed è facilmente

irritata e infiammata. Appare poco tonica perché non è abbastanza idratata. La funzione barriera e il film idrolipidico sono danneggiati e la rendono sensibile e soggetta alla formazione di rughe sensibili, perciò richiede di essere abbondantemente idratata.

La pelle può essere secca o per mancanza d'acqua, e quindi essere disidratata, oppure per una scarsa produzione di sebo. Quando la pelle è disidratata e fragile è necessario detergerla dolcemente per evitare il senso di stiramento e secchezza che sostanze troppo forti potrebbero procurare; inoltre deve essere idratata in modo appropriato, con prodotti adatti.



PELLE MISTA

La pelle mista è la più diffusa: in genere infatti una persona non presenta una pelle solo secca o solo grassa, ma è facile che abbia sul viso zone più grasse e altre piuttosto secche o normali: la cosiddetta zona T (fronte, naso e mento) tende ad essere grassa, mentre nelle guance e sul collo è quasi sempre secca o addirittura arida. È la percentuale delle zone secche e delle zone grasse che rende la pelle tendente al secco, tendente al grasso o mista.

PELLE CON COUPEROSE E IPERSENSIBILE

La pelle con couperose si manifesta con la dilatazione dei capillari

sottoepidermici che si sfibrano e formano una fitta rete violacea, visibile esternamente, specialmente sulle guance. Generalmente la couperose si manifesta in soggetti emotivi, facili al rossore (che può essere transitorio, con vampate, oppure prolungato nel tempo) e che soffrono di fragilità capillare.

La couperose è presente sulla pelle sottile, secca, delicata, piuttosto sensibile, irritabile, reattiva e allergica. Questo danno estetico peggiora in occasione di sbalzi di temperatura, di esposizione ai raggi solari e di massaggi troppo violenti; occorre invece intervenire sulla couperose con trattamenti protettivi e con sostanze astringenti vasali.



Pelli normali

Crema detergente al burro di cacao

Ingredienti: 1 cucchiaino di cera d'api in grani, 25 g di lanolina, 1 cucchiaino di burro di cacao, 40 ml di olio d'oliva, 40 ml di acqua di rose.

Preparazione: Sciogliete a bagnomaria la cera d'api poi incorporate la lanolina e il burro di cacao. Quando la miscela sarà liquefatta aggiungete l'olio e riscaldate a 65° C. Portate l'acqua di rose alla stessa temperatura, aggiungetela al composto tolto dal fuoco e mescolate finché la crema non si sarà raffreddata e abbia

raggiunto una consistenza pastosa. Travasate in un barattolo, chiudete ermeticamente e conservate al fresco.

Uso: Applicate il detergente su viso e collo lasciando agire 5 minuti prima di toglierlo con acqua tiepida. Questo detergente delicato rimuove ogni tipo di trucco.



La cera d'api vergine (cera grezza o cera d'api gialla) è una massa solida di colore giallastro con sfumature verdi, arancione o brune per la presenza di polline e propoli. Fonde intorno ai 62-65° C e si presenta untuosa al tatto e plastica al calore della mano, con odore aromatico caratteristico che ricorda quello del miele. La cera d'api bianca è ottenuta dalla cera gialla per sbianca ossidativa o per azione della luce naturale del sole.

Le sue proprietà cosmetiche sono note da millenni. La prima citazione scritta sull'uso cosmetico di questa sostanza risale all'antico Egitto, anche se la ricetta più famosa, del medico

Galeno, è di epoca romana: il “Ceratum galeni” (cera d’api, olio vegetale, acqua rosata). Quest’ultima è stata trasformata molto più tardi nella tradizionale “cold cream”. Le spiccate proprietà emollienti sono importanti soprattutto nel trattamento delle pelli secche e irritabili.

Latte detergente alle mandorle

Ingredienti: 55 g di mandorle, 200 ml di acqua di rose, $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di foglie secche di imperatoria.

Preparazione: Riducete in pasta le mandorle nel mortaio con poca acqua di rose, poi unite l’acqua di rose rimasta

mescolando delicatamente. Aggiungete le foglie di imperatoria polverizzate e mescolate ancora. Travasate in un flacone e chiudete bene.

Uso: Questo latte detergente naturale è adatto a ogni tipo di pelle. Usatelo come un normale detergente.



Scrub alla farina

Ingredienti: 115 g di farina di mais, 55 g di farina di frumento, 115 g di latte in polvere.

Preparazione: Mescolate gli ingredienti e chiudeteli in un contenitore a chiusura ermetica.

Uso: Dopo aver lavato il viso, preparate una pasta omogenea aggiungendo dell'acqua tiepida. Massaggiate la pelle per qualche minuto, quindi sciacquate. Questo è un trattamento esfoliante delicato da usare una volta alla settimana.



Tonico al limone e hamamelis

Ingredienti: 1 bustina di tè alla menta, $\frac{1}{4}$ di tazza di hamamelis virginiana (si trova in erboristeria), $\frac{1}{2}$ limone.

Preparazione: Preparate un infuso di tè, aggiungete il limone e lasciate raffreddare. Solo quando il composto è freddo, versate l'hamamelis e ponete in frigo.

Uso: Utilizzate il tonico, sul viso ben pulito, con un batuffolo di cotone. Noterete sin da subito un effetto di freschezza immediato. Questo tonico è consigliato per chi ha pelli normali o grasse. È perfetto per chi ha pori dilatati e pelle tendenzialmente impura per le sue proprietà astringenti.



Hamamelis virginiana

Tonico all'acqua di rose e hamamelis

Ingredienti: 50 ml di acqua di rose, ½ cucchiaino di miele, 50 ml di acqua di hamamelis, 10 gocce di tintura di camomilla.

Preparazione: Scaldate l'acqua di rose e scioglietevi il miele. Aggiungete la camomilla e l'hamamelis. Travasate in un flacone di vetro scuro provvisto di tappo, chiudete e agitate.

Uso: Tamponate viso e collo ben puliti con un batuffolo di ovatta imbevuto di tonico. Questo tonico rinfrescante è adatto a ogni tipo di pelle.



Tonico al sandalo

Ingredienti: 15 g di corteccia di legno di sandalo, 100 ml di alcol etilico al 50%, 250 ml di acqua di rose.

Preparazione: Mettete la corteccia di sandalo in un flacone di vetro scuro provvisto di tappo, aggiungete l'alcol e l'acqua di rose. Chiudete bene e lasciate in infusione per due settimane, poi filtrate con un colino a maglie sottili. Travasate di nuovo nel flacone e agitate bene.

Uso: Inumidite con acqua un batuffolo di ovatta, strizzatelo bene, versatevi qualche goccia del tonico e tamponate il viso.

Siero per pelli normali o sensibili

Ingredienti: 2 cucchiaini di olio di nocciolo di albicocca, 1 cucchiaino di olio di semi di rosa canina, 18 gocce di olio essenziale di camomilla, 12 gocce di olio essenziale di ylang-ylang.

Preparazione: Miscelate gli oli vettori in una bottiglia di vetro scuro. Quindi aggiungere gli oli essenziali ed agitate bene.

Uso: Applicate 2 gocce di siero su viso e collo. Agitate sempre, prima dell'uso. Periodo di validità: 4 mesi.



Rosa canina

AVVERTENZA

Quando si usa il termine “olio vettore” si intende l’olio vegetale (e non l’olio essenziale) che permette di veicolare i principi attivi.



Pelli secche

Quando l'epidermide è secca le ghiandole sebacee non producono sebo a sufficienza, con il risultato che la pelle perde elasticità e si irrita facilmente. La pelle secca tende a screpolarsi e irruvidirsi, risente delle condizioni atmosferiche e dell'inquinamento. Invecchia precocemente ed è facile ad arrossamenti e alla dilatazione dei capillari. Chi ha questo tipo di pelle dovrebbe usare creme molto ricche, sia di giorno che di notte.



CONSIGLI PER IL TRATTAMENTO DELLA PELLE SECCA

- Detergete il viso una sola volta al giorno, la sera, utilizzando un detergente o un non-sapone. Spargetelo sul viso con le mani senza usare batuffoli di cotone, che “asciugano” troppo.
- La mattina non lavate la pelle con il detergente, ma limitatevi a sciacquare il viso con acqua. Così il film idrolipidico formato durante la notte non verrà asportato completamente.
- Gli idratanti adatti a questo tipo di pelle sono quelli a base di glicerina, perché questa sostanza previene la perdita dell’umidità.



Detergente alla panna

Ingredienti: 1 cucchiaino di panna intera, 1 goccia di olio essenziale di sandalo.

Preparazione: In una tazzina mettete la panna e l'olio essenziale di sandalo. Mescolate finché il tutto sarà ben omogeneo.

Uso: Applicate la crema sul viso inumidito con acqua calda. Spalmate bene insistendo per un minuto, come per farlo penetrare, poi sciacquate con acqua calda.



L'olio essenziale di sandalo è spesso usato per la cura della pelle poiché ha un aroma molto persistente e aiuta a idratare la pelle secca. Piccole quantità di olio di sandalo possono essere utilizzate per migliorare gli effetti sul sonno, riduce lo stress ed ha un'azione ansiolitica.



Cold cream “crema fredda”

Ingredienti: 1 cucchiaino di gelatina di aloe, 150 ml di olio di mais, 1 cucchiaino di cera d’api bianca in grani, 2 cucchiaini di lanolina, 2 cucchiaini di acqua di lavanda, 3 gocce di olio essenziale di camomilla.

Preparazione: In una scodella frullate la gelatina d’aloe con l’olio di mais. Sciogliete a bagnomaria la cera e la lanolina, poi lentamente unite la miscela di aloe e olio. Togliete dal fuoco, aggiungete l’acqua di lavanda e l’olio di camomilla mescolando finché il composto non si sarà raffreddato e rappreso. Travasate la crema in un vasetto con coperchio e conservate in frigo.

Uso: Utilizzate la “cold cream” come struccante spalmandola sul viso e strofinando delicatamente. Rimuovetela con un batuffolo di cotone, sciacquate il viso con acqua tiepida e tamponate delicatamente con un asciugamani.



La ricetta della “cold cream” sembra che risalga all’antica Grecia. Adattata nel corso dei secoli, è composta da un’emulsione di diversi grassi e acqua e dà una piacevole

sensazione di freschezza sulla pelle (da cui la definizione “cold“, freddo).

Si può anche usare come emolliente per la pelle screpolata. La “cold cream” fatta in casa non ha conservanti per cui durerà poche settimane.

Tonico stimolante

Ingredienti: 85 ml di acqua di rose, 2 cucchiaini di tintura di calendula.

Preparazione: Versate l'acqua di rose e la tintura di calendula in un flacone di vetro scuro. Agitate bene e conservate al fresco.

Uso: Dopo la pulizia picchiettate viso e collo con un batuffolo di ovatta imbevuto di tonico.

Tonico lenitivo allo zenzero

Ingredienti: 1 pezzetto di zenzero fresco, 2 cucchiaini di olio di sesamo, 2 cucchiaini di olio di nocciolo di albicocca, 2 cucchiaini di olio alla vitamina E, ½ tazza di burro di cacao.



Preparazione: Prendete un pentolino, riempitelo d'acqua e fate scaldare a fuoco lento. Grattugiate lo zenzero finemente, in maniera tale da

ottenere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di succo di zenzero. Versate tutti gli ingredienti in un contenitore di vetro chiuso e immergetelo nell'acqua non troppo calda, fino a quando il burro di cacao sarà completamente sciolto e tutti gli oli si saranno mescolati tra di loro. A questo punto versate il tutto in un nuovo contenitore pulito e asciutto e conservate in luogo fresco. Potete anche aggiungere qualche goccia di olio essenziale d'arancia o di altri oli essenziali di vostro gradimento, per donare al vostro tonico un profumo più intenso.

Uso: Versate qualche goccia di tonico su un batuffolo di ovatta inumidito con acqua e picchiettate sul viso e sul collo precedentemente ben

puliti.



Crema di jojoba

Ingredienti: 1 cucchiaino di cera d'api in grani, 2 cucchiaini di lanolina, ½ cucchiaino di burro di cacao, 30 ml di olio di jojoba, 40 ml di acqua di fiori d'arancio, 3 gocce di olio essenziale di neroli.

Preparazione: Sciogliete la cera d'api, la lanolina e il burro di cacao a bagnomaria, aggiungete l'olio di jojoba e riscaldate il tutto a 60° C. In un altro recipiente riscaldate alla stessa temperatura l'acqua di fiori d'arancio e unitela al composto mescolando delicatamente. Quando la crema sarà diventata tiepida, unite l'olio di neroli e mescolate finché il tutto sarà freddo. Conservate la crema in frigo in un

vasetto chiuso ermeticamente.

Uso: Applicate piccole quantità di crema sul viso pulito, con leggeri movimenti rotatori fino a completo assorbimento.



IL NEROLI

*L'olio essenziale distillato dai fiori di arancio amaro (*Citrus aurantium*) è chiamato Neroli e fa parte degli oli*

essenziali costosi, perché per ottenere 1 litro di essenza occorre circa 1 tonnellata di fiori. L'essenza di Neroli deve il suo nome alla moglie di Flavio Orsini, principe di Nerola, la quale amava talmente il profumo di fiori d'arancio da impregnare sempre i suoi guanti con questa fragranza. Da allora la fragranza ottenuta dai fiori d'arancio viene chiamata neroli. Il suo profumo influisce positivamente sull'umore. Alcune gocce su un fazzoletto vicino al cuscino aiutano a dimenticare una giornata difficile tanto da essere consigliato dagli aromaterapeuti nei disturbi di tipo nervoso. Frequentemente viene utilizzato nei profumi e nelle creme,

dove ha la proprietà di rigenerare la pelle e dare sostegno alla pelle matura.



Crema elasticizzante

Ingredienti: 25 g di lanolina, 25 g di vaselina, 3 gocce di olio essenziale di camomilla, 3 gocce di olio essenziale di geranio.

Preparazione: In un recipiente amalgamate la vaselina e gli oli in modo da ottenere una crema densa e omogenea. Travasate in un barattolo chiuso ermeticamente e conservate in frigo. Aspettate un giorno prima di utilizzarla.

Uso: Potete utilizzare la crema mattina e sera su viso e collo massaggiando dal basso verso l'alto.



Siero normalizzante per pelli secche

Ingredienti: 2 cucchiaini di olio di avocado, 1 cucchiaino di olio di jojoba, 1 cucchiaino di olio di rosa canina, 6 gocce di olio essenziale di gelsomino, 5 gocce di olio essenziale di sandalo, 6 gocce di olio essenziale di ylang-ylang.

Preparazione: Mescolate gli oli vettori e versateli in una bottiglia di vetro scuro. Quindi aggiungete gli oli essenziali e agitate bene.

Uso: Applicatene 2 gocce su viso e collo. Agitate sempre prima dell'uso.



AVVERTENZA

Di solito gli oli essenziali non hanno controindicazioni, comunque si raccomanda di non esagerare. Accertatevi sempre che l'olio essenziale sia davvero puro e che non soffriate di allergie specifiche.



Pelli grasse

La pelle grassa è caratterizzata da pori dilatati che tendono a ostruirsi per l'eccesso di sebo: perciò si formano facilmente punti neri, comedoni e brufoli. Per questo tipo di pelle una pulizia accurata mattina e sera e l'uso di un tonico adatto sono importantissimi. Sono da evitare i prodotti troppo aggressivi a cui la pelle reagirebbe producendo ancora di più sebo.



Latte detergente alle mandorle

Ingredienti: 115 g di mandorle in polvere, 125 ml di latte intero, 1 cucchiaio di olio di mandorle.



Preparazione: Mettete 1 tazza di mandorle in una padella senza olio e fatele tostare per 2 minuti a fiamma bassa, mescolando ogni tanto. Quindi

spegnete il fuoco e lasciate che si raffreddino. A questo punto frullatele nel mixer senza acqua. Raccogliete la polvere e conservatela in un barattolo. In una ciotola miscelate le mandorle in polvere con il latte e l'olio di mandorle. Mescolate il tutto finché il composto non sarà perfettamente amalgamato.

Uso: Applicate la pasta preparata sul viso con le dita, partendo dal mento alla fronte ed evitando il contorno occhi. Massaggiate delicatamente il viso e il collo muovendo le dita in senso antiorario per un minuto. Risciacquate con acqua tiepida e asciugatevi tamponando con asciugamani morbido. Ottimo da utilizzare ogni sera per rimuovere trucco e impurità.



Latte detergente all'argilla

Ingredienti: 1 cucchiaino di argilla verde, 1 cucchiaino di olio di jojoba o di olio d'oliva, 1 cucchiaino di miele, 50 ml di acqua di rose, 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 gocce di olio essenziale di limone.

Preparazione: In una ciotola versate l'argilla, l'olio di jojoba o d'oliva, il miele e l'acqua di rose. Mescolate per amalgamare bene gli ingredienti, quindi unite l'olio essenziale di lavanda e di limone e mescolate nuovamente.

Uso: Massaggiate il viso evitando il contorno occhi e sciacquate con acqua tiepida. Questo latte elimina l'effetto lucido della pelle. Dopo la normale pulizia si consiglia un trattamento con un

decotto di salvia o bardana.



L'argilla verde ventilata ed essiccata al sole è quella maggiormente purificata e con texture più fine. Ha ottime proprietà depurative che le consentono, per osmosi, di assorbire le tossine e le impurità della pelle. Al contrario, i minerali presenti nell'argilla vengono ceduti e vanno a rivitalizzare la cute.



Tonico alla salvia e rosmarino

Ingredienti: 4 cucchiaini di tintura di salvia, 4 gocce di olio essenziale di rosmarino, 75 ml di acqua di hamamelis.

Preparazione: Mescolate l'olio di rosmarino alla tintura di salvia e aggiungete l'acqua di hamamelis. Travasate in un flacone di vetro scuro provvisto di tappo.

Uso: Versate qualche goccia del liquido su un batuffolo di ovatta inumidita con acqua e passate delicatamente sul viso. Questo tonico può essere utilizzato per rimuovere le ultime tracce di trucco o per rinfrescare il viso dopo una giornata stressante. Se

amate l'effetto fresh conservatelo in
frigo.



ATTENZIONE

L'olio essenziale di rosmarino va evitato in gravidanza e per chi soffre di ipertensione ed epilessia. Gli oli essenziali sono molto concentrati e se usati a sproposito possono causare problemi. In caso di dubbi rivolgetevi a un terapeuta.



Tonico alla lavanda

Ingredienti: 100 ml di acqua distillata, 50 ml di acqua di rose, 1 cucchiaino di ossido di zinco in polvere (si trova in farmacia), 5 gocce di olio essenziale di lavanda.

Preparazione: Mettete l'acqua distillata in un contenitore di plastica, aggiungete l'acqua di rose (potete scegliere dell'acqua di rose fai da te o dell'acqua di rose che trovate in commercio, sfruttandone quindi i conservanti per far durare di più il tonico).

In seguito mescolate insieme l'olio essenziale di lavanda e l'ossido di zinco in polvere e aggiungeteli alla preparazione. Mescolate molto bene con

un cucchiaino, lasciate depositare l'ossido di zinco sul fondo e dopo pochi secondi filtrate il composto, versandolo in una bottiglietta: l'acqua dovrebbe essere bianca e ben satura.

Uso: L'ossido di zinco si deposita sul fondo perché non si scioglie in acqua, quindi prima di utilizzare il tonico agitate sempre bene la bottiglietta con cura. Quindi imbevete un batuffolo di cotone col tonico e applicate tamponando sul viso. Se il tonico lascia una striscia biancastra vuol dire che contiene troppo ossido di zinco; è consigliato quindi filtrare nuovamente il tonico in modo da eliminare l'ossido di zinco in eccesso.



L'ossido di zinco purifica ed opacizza la pelle, l'olio essenziale di lavanda è disinfettante, antibatterico e rilassante. L'acqua di rose addolcisce questo tonico e lo rende perfetto per pelli grasse e miste, ma anche per pelli dove l'unica zona lucida è la zona T. Si tratta di una preparazione molto facile e veloce, adatta per chi ha bisogno di un tonico da applicare come base prima della crema al mattino, per

opacizzare la pelle e non farla diventare lucida durante la giornata.



Crema per il viso all'aloë e

cajeput

Ingredienti: 50 ml di gel all'aloè, 1 fiala di zolfo (oligoelemento), 3 gocce di clorofilla, 6 gocce di olio essenziale di cajeput.

Preparazione: Miscelate tutti gli ingredienti con un bastoncino di legno o di porcellana finché tutti i componenti saranno ben amalgamati. Riponetela in un vasetto di una vecchia crema e chiudete ermeticamente.

Uso: Prima di applicarla pulite il viso con latte detergente e tonico specifici per pelli grasse. Vedrete che la vostra pelle sarà da subito più levigata e le imperfezioni diminuiranno gradualmente.





Maschera all'uva e mandorle

Ingredienti: 5 mandorle pelate, 15 acini di uva bianca.

Preparazione: Lavate bene l'uva bianca, ponetela sul tagliere e tritatela con i semi e la buccia, usando una

mezzaluna. Tritate anche le mandorle. In una ciotola unite uva e mandorle e mescolate bene fino a formare una crema omogenea.

Uso: Applicate la maschera sul viso pulito e lasciate agire per 20 minuti. Poi sciacquate con acqua tiepida e tamponate delicatamente la pelle con un asciugamani.



IL CAJEPUT

L'olio essenziale di cajeput si ricava dalle foglie e dai rami giovani della pianta (*Melaleuca leucadendra*) con il metodo della distillazione in corrente di vapore. L'olio essenziale di cajeput viene utilizzato in cosmesi per la sua attività antisettica e per il suo profumo fresco e balsamico. Grazie a queste caratteristiche rappresenta un ingrediente particolarmente indicato per la formulazione di prodotti cosmetici destinati al trattamento di pelli



grasse e impure. L'essenza viene utilizzata come fragranza e agente rinfrescante di saponi, detergenti, shampoo antiforfora e profumi.

L'uva ha proprietà e principi attivi perfetti per rigenerare la pelle e idratarla. I semi sono ricchi di acidi grassi, i quali aiutano la ricostituzione della pelle, mentre le vitamine rendono la pelle levigata e luminosa. Inoltre l'uva è purificante e ricca di antiossidanti e anti-radicali liberi: per questo è perfetta come ingrediente di una maschera di bellezza. Le mandorle contengono vitamina E e stimolano la rigenerazione della pelle, in più la leniscono con delicatezza.

Questa maschera purifica le pelli grasse con dolcezza.



Siero per trattamento contro l'acne



Ingredienti: 3 cucchiaini di olio di
nociola, 7 gocce olio di olio essenziale
di tea tree, 5 gocce di olio essenziale di
cipresso, 2 gocce di olio essenziale di
camomilla, 5 gocce di olio essenziale di
incenso.

Preparazione: Miscelate tutti gli ingredienti in una bottiglia di vetro scuro e agitate bene.

Uso: Applicate 2 gocce di siero su viso e collo perfettamente puliti. Agitate sempre, prima dell'uso.





Acqua di rose

Ingredienti: 1 dl di acqua distillata, petali di rose rosse freschi (servono circa 10 rose), olio essenziale purissimo alla rosa (si trova in erboristeria, specificate l'utilizzo per uso cosmetico).

Preparazione: Eliminate delicatamente dai petali, usando solo le mani, l'eventuale parte bianca dell'attaccatura. Poi lavateli sotto un filo di acqua corrente e lasciateli pochi minuti in una bacinella colma d'acqua. Posateli su un panno ad asciugare. Versate l'acqua distillata in un pentolino e portate ad ebollizione per qualche minuto, quindi unite i petali di rose tenendo il fuoco acceso per altri 10 minuti. Spegnete il gas e lasciate i petali per circa 1 ora nell'acqua bollente, preoccupandovi di controllare che questa non raffreddi. A questo punto fate raffreddare e aggiungete qualche goccia di olio essenziale alla rosa. Con l'aiuto di un colino filtrate il composto, se necessario ripetete l'operazione, e versate l'acqua di rose in una bottiglietta di vetro.



Pelli mature

Latte detergente al cetriolo

Ingredienti: ½ cetriolo, 40 ml di acqua di rose, 30 ml di glicerina.

Preparazione: Pelate e grattugiate il cetriolo, quindi spremetene il succo pressandolo in un telo pulito. Versate il succo con gli altri ingredienti in un flacone di vetro scuro e tappate bene. Agitate e conservate al fresco. Utilizzate il detergente entro una settimana.

Uso: Applicate il latte sul viso con movimenti circolari e risciacquate con abbondante acqua tiepida. Questo latte rinfrescante e rassodante rimuove dal viso lo sporco e le impurità e prepara la

pelle ad assorbire meglio le creme.



Olio antirughe da giorno

Ingredienti: 10 ml di olio extravergine d'oliva, 10 ml di olio di mandorle dolci, 10 ml di olio di germe di grano, 10 ml di olio di avocado.

Preparazione: Mescolate gli oli in parti uguali e poi travasateli in una boccetta di vetro scuro, possibilmente con contagocce.

Uso: Inumidite il volto con una spruzzata d'acqua, poi applicate sul viso poche gocce di olio antirughe con un lungo massaggio per farlo assorbire al meglio.



Germe di grano

L'olio di mandorle dolci è idratante ed emolliente, l'olio extravergine di oliva è idratante, nutriente e vellutante. L'olio di germe di grano è antirughe e rassodante e infine l'olio di avocado è rassodante, antirughe e nutriente.



Crema antirughe da notte

Ingredienti: 70 grammi di burro di karité, 15 ml di olio di macadamia, 10 ml di olio di rosa mosqueta, 2 capsule di vitamina E.

Preparazione: Sciogliete a bagnomaria o nel forno a microonde il burro di karité; una volta sciolto aggiungete l'olio di macadamia, l'olio di rosa mosqueta e infine la vitamina E contenuta nelle capsule. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



Uso: Questa crema da notte per pelli mature va applicata la sera, prima di andare a letto, in piccole dosi in quanto unge molto la pelle, massaggiandola con movimenti circolari.

Il burro di karité, l'olio di macadamia e l'olio di rosa mosqueta sono degli ingredienti naturali ottimi per elasticizzare la pelle e prevenire o attenuare le rughe d'espressione. Il burro di karité idrata e nutre la pelle, inoltre è altamente elasticizzante. L'olio di rosa mosqueta idrata, nutre e rigenera la pelle mentre l'olio di macadamia la rivitalizza e tonifica i tessuti. La vitamina E è elasticizzante e combatte le rughe.



*Maschera lenitiva e antirughe
allo yogurt e patata*

Ingredienti: 1 patata, 1 cucchiaio di

yogurt bianco intero, 10 gocce d'olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Riempite d'acqua fredda un pentolino e immergetevi la patata. Portate a ebollizione e fatela cuocere. Eliminate la buccia e con l'aiuto di una forchetta riducetela ad una pappetta. A questo punto aggiungete lo yogurt, l'olio di extravergine d'oliva e mescolate il tutto fino ad ottenere un miscuglio omogeneo.

Uso: Stendete la maschera su viso e collo dopo aver deterso la pelle e fate agire per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida e applicate una crema idratante adatta al vostro tipo di pelle.



Lo yogurt intero nutre la pelle e la rende morbida e vellutata, senza ingrassarla. La patata è ricca di amido, lenitiva e decongestionante. L'olio extravergine d'oliva è elasticizzante, nutriente e antirughe: questa maschera è l'ideale per una pelle matura e secca, che ha bisogno di nutrimento naturale.

Siero anti-età

Ingredienti: 1 cucchiaio di olio di jojoba, 2 cucchiaini di olio di rosa canina, 2 cucchiaini di olio di calendula, 1 cucchiaino di olio di germe di grano, 4 gocce di olio essenziale di palissandro, 4 gocce di olio essenziale di rosa, 4 gocce di olio essenziale di lavanda.

Preparazione: Miscelate gli oli vettori in una bottiglia di vetro scuro. Quindi aggiungete gli oli essenziali e agitate bene.

Uso: Dopo aver deterso il viso applicate 2 gocce di siero su viso e collo. Agitate sempre, prima dell'uso.



Le maschere

Maschera illuminante al limone e miele

Ingredienti: 1 cucchiaino di miele millefiori, 1 cucchiaino di succo di limone fresco.

Preparazione: Mescolate il miele e il limone in una ciotolina, emulsionandoli.

Uso: Massaggiate il viso per diversi minuti con il composto e lasciate agire per 5 minuti. Risciacquate con cura con acqua tiepida.



Questa maschera è velocissima da preparare e i suoi ingredienti sono facilmente reperibili in cucina, quindi può essere trasformata in un trattamento veloce prima di un'occasione importante. Grazie all'azione combinata del miele (idratante e nutriente) e del limone (astringente) l'epidermide acquisterà un colorito luminoso e sano e risulterà morbida, levigata e tonificata e i pori dilatati saranno meno evidenti.

Maschera nutriente all'avocado

Ingredienti: 2 cucchiaini di yogurt bianco intero, 1 avocado maturo, 1

cucchiaino di miele di acacia, 1
cucchiaino di olio di jojoba, 1
cucchiaino di olio di karité.

Preparazione: Frullate l'avocado e lo yogurt, poi aggiungete il miele e mescolate bene. Infine aggiungete l'olio di jojoba e l'olio di karité fino ad ottenere un composto cremoso e denso, facile da spalmare.

Uso: Stendete la maschera su viso e collo e tenetela in posa per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida e asciugate il viso tamponando delicatamente.

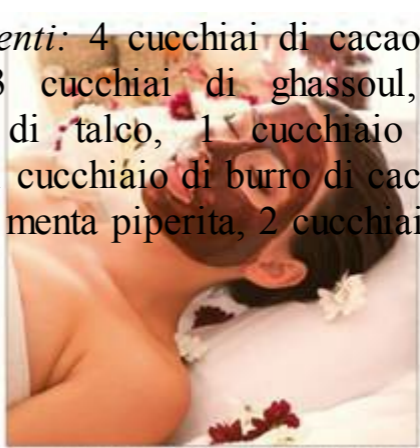


Questa maschera grazie all'avocado e allo yogurt che possiedono proprietà nutrienti; all'olio di jojoba e all'olio di karitè che svolgono una funzione nutriente, rigenerante ed emolliente è ottima per rivitalizzare le pelli spente, opache e segnate grazie agli ottimi ingredienti naturali di cui è composta. La pelle risulterà illuminata, distesa e completamente nutrita.



*Maschera delicata al
cioccolato*

Ingredienti: 4 cucchiaini di cacao in polvere, 3 cucchiaini di ghassoul, 1 cucchiaino di talco, 1 cucchiaino di glicerina, 1 cucchiaino di burro di cacao, 2 gocce di menta piperita, 2 cucchiaini di semi di lino.



Preparazione: Prima di tutto preparate un infuso con i semi di lino: mettete i semi di lino in un pentolino con abbondante acqua tiepida e lasciateli in infusione per alcune ore (meglio tutta la notte), quindi filtrate con un colino. In una scodella mischiate il talco, il cacao e il ghassoul. Sciogliete il burro di

cacao e aggiungetelo al composto insieme alla menta, la glicerina e 1 cucchiaino di infuso di semi di lino. Mescolate bene il tutto.

Uso: Applicate la maschera sul viso con un leggero massaggio e lasciatela in posa per 30 minuti. Eliminate la maschera con acqua tiepida e un batuffolo di cotone. La maschera avanzata, può essere conservata in frigo per una settimana al massimo.



Maschera all'argilla, miele e aloe

Ingredienti: 1 cucchiaio di argilla verde ventilata, ½ cucchiaio di amido di riso, 1 cucchiaino di gel di aloe, 1 cucchiaino di miele millefiori, 5 gocce di succo di limone, acqua distillata.

Preparazione: Mettete l'argilla verde e l'amido di riso in una ciotola. Mescolate il miele, il gel di aloe e il succo di limone e aggiungeteli all'argilla e all'amido di riso. Aggiungete al composto dell'acqua distillata fino a quando non avrete ottenuto una maschera cremosa e densa, perfetta da applicare sul viso.

Uso: Applicate la maschera sul viso

evitando la zona contorno occhi. Lasciate agire per 10-15 minuti e togliete la maschera prima che si secchi con una spugnetta e acqua tiepida. Questa maschera è indicata anche per le pelli grasse e impure, infatti aiuta a opacizzare la pelle e minimizzare le imperfezioni ma non secca l'epidermide.



L'argilla verde libera la pelle da imperfezioni e impurità e funge da sebo regolatrice. L'amido di riso è idratante e lenitivo, perfetto per non irritare la pelle, il gel di aloe idrata la pelle e la ammorbidisce, mentre il miele millefiori è emolliente, purificante e idratante. Per finire, il succo di limone è astringente e purificante.



Maschera equilibratrice

Ingredienti: 15 g di lievito di birra, 4 cucchiaini di panna, 2 cucchiaini di miele millefiori.

Preparazione: In una ciotolina sbriciolate il lievito, unite la panna e mescolate formando una pasta. Incorporate il miele e mescolate nuovamente.

Uso: Inumidite con acqua viso e collo, quindi applicate la maschera e lasciatela in posa per 20 minuti. Risciacquate con abbondante acqua tiepida.



*Il lievito ha un'azione
equilibratrice sulle secrezioni sebacee
mentre panna e miele donano
morbidezza.*



Maschera al kiwi

Ingredienti: 1 kiwi, 2 cucchiaini di yogurt al naturale, 1 cucchiaino di argilla verde.

Preparazione: Sbucciate e tritate finemente il kiwi, aggiungete lo yogurt naturale, mescolate ancora, poi unite l'argilla verde.

Uso: Applicate la maschera sul viso ben pulito spalmando il composto con movimenti circolari. Lasciate agire per 10 minuti poi sciacquate il viso. Questa maschera è ideale per le pelli grasse, infatti i semi presenti nel kiwi contribuiranno ad eliminare l'effetto sebo della cute.



Contorno occhi

Per occhi sempre giovani e splendenti è importante dormire a sufficienza, evitare l'aria viziata e seguire un'alimentazione bilanciata.



Stick contorno occhi alla rosa mosqueta

Ingredienti: 2,5 g di cera d'api, 2,5 g di burro di karité, 20 gocce olio di rosa mosqueta, 5 gocce di olio di mandorle dolci, 5 gocce di olio di ricino.

Preparazione: Mettete la cera d'api in una ciotola e fatela sciogliere a bagnomaria o nel forno a microonde. Quando la cera sarà fusa per metà aggiungete l'olio di ricino, poi continuate a farla sciogliere. Poco prima della completa liquefazione aggiungete il burro di karité, poi terminate la fase di scioglimento. Tirate fuori dal microonde o dall'acqua calda e aggiungete l'olio di

rosa mosqueta. Continuate a mescolare fino a quando il composto sarà tiepido. A questo punto create lo stick vero e proprio. Procuratevi una siringa di plastica monouso e tagliatene l'estremità, dove c'è l'ago. Versate al suo interno la preparazione ancora semiliquida e fate solidificare il composto tenendo la siringa in posizione verticale. Una volta che lo stick è della consistenza desiderata premete lo stantuffo e inserite il piccolo cilindro burroso in uno stick da burrocacao vuoto.

Uso: Applicate con cura lo stick sul contorno occhi la sera prima di andare a letto. Insistete sulla zona dove sono solite formarsi le zampe di gallina.

Questa preparazione è ottima anche per le ciglia: passate i polpastrelli di pollice e indice sullo stick e poi accarezzate le ciglia con delicatezza.



Il burro di karité è molto usato in cosmesi grazie alle sue numerose proprietà: è ricco di vitamine A, B e E, è nutriente ed emolliente, elasticizzante e rigenerante, lenitivo e protettivo.

L'olio di rosa mosqueta viene ricavato dai semi della rosa mosqueta ed è rinomato come antirughe, cicatrizzante, elasticizzante e rigenerante della pelle. L'olio di mandorle dolci è emolliente, nutriente ed elasticizzante mentre l'olio di ricino è emolliente e idratante. In questa ricetta la cera d'api serve per addensare il burro cacao e funge da conservante.

Crema antirughe contorno

occhi

Ingredienti: qualche goccia di olio di mandorle, lanolina.

Preparazione: Mescolate qualche goccia di olio di mandorle con una piccola quantità di lanolina.

Uso: Applicate la crema sulla zona sotto gli occhi picchiettando delicatamente con la punta del dito, partendo dalla zona vicino al naso e andando verso le tempie, prima di coricarvi.



LA LANOLINA

La lanolina è una sostanza di colore giallastro, untuosa al tatto, di odore particolare e molto intenso. È una cera secreta dalla pelle della pecora e che si accumula sul vello della pecora (mantello di lana), dopo essere stata secreta dalle ghiandole sebacee dell'animale. Viene estratta dalla lana con un lavaggio in acqua calda eseguito con particolari detergenti. In questo modo la lanolina, ma anche i grassi ed altri composti, vengono allontanati dalla lana. La lanolina estratta durante il lavaggio viene continuamente rimossa e sottoposta a un processo di purificazione (centrifugazione), al termine del quale viene concentrata tramite scioglimento a 38 gradi centigradi. La lanolina e i suoi derivati sono particolarmente impiegati nelle formulazioni di cosmetici adatti alla cura del corpo e della cute. In passato, alcuni marinai utilizzavano la lanolina per creare una sorta di protezione sottile sulla pelle, contro l'acqua ed altri possibili problemi dovuti alla disidratazione del vento o dell'acqua salata.



Crema nutriente contorno occhi

Ingredienti: 50 ml di olio aromatizzato al rosmarino, 25 ml di olio di germe di grano, 25 gr di burro di cacao, 10 ml di olio di mandorle dolci.



Preparazione: Ponete tutti gli ingredienti in una ciotolina e cuocete a bagnomaria, senza portare ad ebollizione, finché questi non si saranno perfettamente sciolti e amalgamati. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare finché la crema non sarà diventata solida. Travasatela in un vasetto di vetro con tappo e conservate in frigorifero.

Uso: Spalmate sul contorno occhi un velo sottile di crema al mattino e uno strato più corposo la sera prima di andare a letto. Questa crema attenua notevolmente le rughe d'espressione. Conservate la crema al massimo per una settimana.



Consigli per attenuare borse e occhiaie

Per ridurre le occhiaie applicate una fettina di cetriolo sulle palpebre chiuse.



Per attenuare i gonfiori applicate delle fette di avocado.



Potrete inoltre applicare sulle palpebre delle compresse calde e fredde tenendole 15 minuti ciascuna e terminando con una compressa fredda.



*Labbra e denti
curati*



Un sorriso che mostra labbra morbide e denti perfetti è essenziale in ognuno di noi. È quindi importante curarli quotidianamente. Oggi l'industria cosmetica propone una vasta gamma di prodotti ma un risultato perfetto si può raggiungere anche ricorrendo a preparati casalinghi.

Per proteggere le labbra, che sono molto sensibili all'azione del vento, del freddo e dei raggi solari, bisogna idratarle e ammorbidirle con degli emollienti naturali. Per evitare labbra ruvide e screpolate è importante bere un paio di litri di acqua al giorno. Riguardo ai denti si sa quanto sia importante che siano sani e forti. Quindi prima di tutto basta sigarette, caffè, zucchero, dolci e

bevande zuccherate che sono la causa principale della carie e, secondariamente, scegliete cibi che vi diano denti bianchi, forti e splendenti. Non dimenticate infine che una bocca sana si riconosce da labbra e denti ben curati.



CONSIGLI PER LA CURA DELLE LABBRA

Le labbra sono molto sensibili all'azione degli agenti atmosferici per questo, per proteggerle adeguatamente, è meglio applicare più volte al giorno degli emollienti naturali come miele e burro di cacao.

Ogni mattina massaggiare delicatamente le labbra per 1 minuto con uno spazzolino da denti molto morbido e leggermente

inumidito con movimenti circolari e regolari. Per alleviare il fastidio delle labbra screpolate applicatevi della panna, del burro non salato o una fettina di cetriolo.



Scrub labbra

Ingredienti: 1 cucchiaino di zucchero semolato, 1 cucchiaino di olio di jojoba, 10 gocce di fragranza ai frutti di bosco o alla fragola, 10 gocce di colorante alimentare rosa.

Preparazione: Mettete lo zucchero in una ciotola, aggiungete il colorante alimentare e mescolate bene con un cucchiaino finché lo zucchero non sarà colorato, se necessario aggiungete altro colorante. Ora mettete le gocce di fragranza nell'olio di jojoba e aggiungetelo allo zucchero colorato mescolando con cura. Se lo scrub risultasse troppo secco potete aggiungere un po' di olio di jojoba. Conservate lo scrub in un barattolino a

chiusura ermetica.

Uso: Eliminate ogni traccia di trucco, poi esfoliate delicatamente le labbra umide prelevando un po' di scrub con le dita e, usando i polpastrelli, stendete il composto sulle labbra. Sciacquate con cura, poi applicate un balsamo labbra per idratare e nutrire.



Scrub esfoliante

Ingredienti: 70 g di zucchero di canna, 70 g di glicerina, 2 gocce di olio di mandorle, 1 piccola noce di aloe vera in gel, 2 gocce di olio essenziale di lavanda o arancio.



Preparazione: In una ciotola mettete

tutti gli ingredienti e mescolate finché non saranno ben amalgamati.

Uso: Applicate lo scrub con un lieve massaggio e lasciate in posa per qualche minuto. Trascorso il tempo eliminatelo sciacquando con acqua tiepida.



Crema labbra

Ingredienti: 4 cucchiaini di cera d'api vergine, 2 cucchiaini di olio di noce di cocco o di olio di mandorle dolci, 5 gocce di olio essenziale alla menta, 2 cucchiaini di miele.

Preparazione: Grattugiate la cera d'api e mettetela in una ciotola resistente al calore. Aggiungete l'olio di noce di cocco o di mandorla dolce e fatela sciogliere a bagnomaria a fuoco dolce, mescolando continuamente. Togliete dal fuoco e aggiungete l'olio essenziale e il miele. Versate il composto in un vasetto di crema vuoto precedentemente sterilizzato con acqua bollente. Si conserva al massimo per 10 giorni.

Uso: Prelevate una piccola quantità di crema e passatela sulle labbra che diventeranno morbidissime.



Balsamo labbra al miele

Ingredienti: 3 grammi di cera d'api, 3 grammi di burro di karité, 3 grammi di burro di cacao, 3 grammi di miele, 10 gocce di olio di jojoba.

Preparazione: Mettete gli ingredienti in un piccolo contenitore di plastica o di vetro e fate fondere il tutto a bagnomaria, oppure nel forno a microonde per 40 secondi. Una volta che gli ingredienti saranno sciolti, mescolate con un bastoncino di legno, in modo da non far rimanere il miele in fondo, fino a quando il composto non sarà leggermente solidificato. Mettete il balsamo in frigo fino a quando non risulterà ben compatto.

Se non avete la cera d'api, potete

preparare il balsamo labbra anche senza l'olio di jojoba.

Uso: Prendete il balsamo labbra con una mini spatola di plastica o con le dita e applicatelo uniformemente sulle labbra. Ripetete l'applicazione ogni qualvolta sentite le labbra secche. Si conserva per almeno 3 mesi.



Il miele è emolliente e nutriente, il burro di karité e il burro di cacao sono molto nutrienti e ammorbidiscono le labbra. L'olio di jojoba è ricco di proprietà protettive ed emollienti. La cera d'api serve ad addensare il balsamo e a conservarlo meglio.

Lucidalabbra

Ingredienti: 5 g di cera d'api in grani, 5 g di burro di cacao, 5 g di burro di karité, 2 cucchiaini rasi di miele di acacia, 10 g di olio di cocco, 30 g di olio di ricino, 6 gocce di olio essenziale di limone, 4 gocce di olio essenziale di menta piperita.



Preparazione: Mettete in un vasetto

di vetro la cera d'api, il burro di cacao, il burro di karité, gli oli vegetali (cocco e ricino) e fate scaldare a bagnomaria per pochissimi minuti. Quando tutta la miscela sarà perfettamente sciolta togliete dal fuoco, aggiungete il miele e mescolate accuratamente. Continuate a mescolare finché il composto sarà tiepido. A questo punto aggiungete gli oli essenziali e mescolate ancora per miscelare bene il tutto. Conservate il lucidalabbra in un vasetto di vetro con coperchio.

Uso: Utilizzate come un normale lucidalabbra.



CONSIGLIO:

Potete dividere il composto in tante scatoline che siano comode da portare in borsa per avere il lucidalabbra sempre a portata di mano o da regalare alle amiche.



Lucidalabbra protettivo

Ingredienti: 2 cucchiaini di cera d'api in grani, 1 cucchiaino di acqua di rose, 1 cucchiaino di olio di vinaccioli, 1 cucchiaino di olio di mandorle.

Preparazione: Fate sciogliere la cera in un pentolino a bagnomaria, quindi toglietelo dal fuoco e unite gli oli e l'acqua di rose. Una volta freddo trasferite il lucidalabbra in un vasetto di vetro con coperchio.

Uso: Utilizzate come un normale lucidalabbra.



*Burro di cacao colorato al
mandarino*

Ingredienti: 45 g di burro di cacao,

55 g di burro di karité, 10 gocce di olio d'oliva, 5 gocce di olio essenziale di mandarino rosso, piccoli recipienti di vetro con coperchio.



Preparazione: Fondete in un

recipiente di metallo il burro di cacao, quello di karité e l'olio d'oliva a bagnomaria, fino ad ottenere un composto omogeneo. Continuando a mescolare, aggiungete l'olio essenziale e versate il composto in alcuni recipienti (ideali sono quelli delle marmellate piccole).

Uso: Stendetelo sulle labbra asciutte e utilizzate anche più volte al giorno.



Denti

Dentifricio al bicarbonato

Ingredienti: 1 cucchiaino colmo di bicarbonato, 1 cucchiaino di argilla bianca, 4-5 gocce di olio essenziale di tea tree o di menta.



Preparazione: Mescolate in una

ciotola gli ingredienti e amalgamate bene il tutto. Trasferite il composto in un barattolo di crema vuoto ben pulito o in un vasetto di vetro.

Uso: Prelevate una piccola quantità con un cucchiaino e intingervi lo spazzolino umido, usandolo come un normale dentifricio in pasta. Si consiglia di non immergere lo spazzolino umido direttamente nel barattolo per ragioni di igiene. Si ricorda, inoltre, che il bicarbonato è abrasivo, con effetti sulla placca, quindi va usato ogni tanto per una pulizia profonda senza strofinare troppo per non irritare le gengive.



COME SPAZZOLARE I DENTI

I denti non vanno spazzolati in orizzontale, come molti fanno, ma in verticale. Il movimento deve partire dalla gengiva e passare verticalmente sul dente, in modo da eliminare al meglio i residui di cibo.

Per quanto riguarda l'arcata superiore lo spazzolino deve partire dalla gengiva superiore e andare verso

il basso, mentre durante il lavaggio dell'arcata inferiore lo spazzolino deve partire dalla gengiva e andare verso l'alto. Dopo aver spazzolato verticalmente, è importante spazzolare l'interno dei denti e poi usare un movimento orizzontale sui denti posteriori inferiori in modo da pulirne la superficie. Il tempo totale per lavare i denti dovrebbe essere di almeno 2 minuti. La forza esercitata dallo spazzolino non deve essere eccessiva, ma di media intensità e anche le gengive vanno spazzolate regolarmente.

L'uso del filo interdentale è una buona abitudine quotidiana perché elimina i residui di cibo tra un dente e l'altro. Il filo va mosso avanti e indietro

delicatamente e con attenzione, passando sotto le gengive.



Dentifricio in polvere alla salvia e menta

Ingredienti: 2 cucchiaini di bicarbonato, 2 cucchiaini di foglie di salvia essiccate, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di argilla verde ventilata, 4 gocce di olio essenziale di menta, 5-6 chiodi di garofano.

Preparazione: Pestate in un mortaio la salvia fino ad ottenere una polvere e unitela al bicarbonato. Aggiungete l'argilla, le gocce di olio essenziale e mescolate. Versate il composto in un vasetto di vetro e unite i chiodi di garofano interi. Il vasetto va conservato in un luogo secco.

Uso: Applicate una piccola quantità

di polvere sullo spazzolino inumidito e utilizzate come un normale dentifricio.



Dentifricio sbiancante

Ingredienti: 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di caolino (argilla bianca), 2 gocce di olio essenziale di tea tree, 2 gocce di olio essenziale di menta.

Preparazione: Mettete il bicarbonato e il caolino in una ciotola, aggiungete gli oli essenziali e amalgamate bene. Trasferite il composto in un barattolino di vetro munito di coperchio.

Uso: Prelevate una piccola quantità di composto con un cucchiaino e intingetevi lo spazzolino umido, poi utilizzatelo come un normale dentifricio. Si raccomanda di non immergere lo spazzolino umido direttamente nel barattolo. Usatelo massimo 3 volte a

settimana (il bicarbonato sbianca i denti ma è abrasivo) alternato ad un altro dentifricio.

Polvere dentifricia all'arancia e menta

Ingredienti: 40 g di scorza d'arancia non trattata, 25 g di foglie secche di menta, 2 cucchiaini di sale marino.

Preparazione: Grattugiate finemente la scorza d'arancia e lasciatela seccare all'aria per una notte. A questo punto unite il sale e le foglie di menta polverizzate col mortaio e conservate il tutto in un barattolo di vetro sterilizzato munito di coperchio.

Uso: Prelevate una piccola quantità

di composto con un cucchiaino, intingetevi lo spazzolino umido e spazzolante i denti. Questa polvere rinforza le gengive, specialmente se queste hanno cominciato a ritirarsi.



Collutorio all'amamelide

Ingredienti: 300 ml di acqua di amamelide, 4 gocce di olio essenziale di finocchio, 4 gocce di olio essenziale di tea tree, 4 gocce di olio essenziale di limone, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale.

Preparazione: Con un imbuto versate l'acqua di amamelide in una bottiglia di vetro da 300 ml. Unite gli oli essenziali e agitate.

Uso: Aggiungete 2 cucchiaini di miscela a una tazza di acqua tiepida e sciacquate la bocca con questo composto. Prima dell'uso agitate il flacone per disperdere gli oli.



Hamamelis

Collutorio alla salvia

Ingredienti: 6 foglie fresche di salvia, 500 ml di acqua, 1 pizzico di sale.

Preparazione: Versate sulla salvia tritata l'acqua bollente salata. Lasciate raffreddare e filtrate con un colino a maglie fini.

Uso: Dopo aver lavato i denti usate il preparato facendo dei gargarismi. Ottimo in caso di infiammazioni delle gengive e della gola.



ALCUNI CONSIGLI

- Per avere sempre denti bianchi e gengive sane basta strofinarli con l'interno della scorza di limone.
- Per togliere le macchie di nicotina dai denti puliteli con del sale una volta alla settimana.
- Se non potete lavarvi i denti dopo i pasti masticate una gomma senza zucchero o mangiate frutta o verdura cruda.
- Per eliminare il sentore di aglio masticate qualche fogliolina di prezzemolo fresco o dei semi di anice.



Trattamenti per capelli

Avere capelli sani e folti valorizza il nostro aspetto, per questo è importante proteggerli dagli agenti esterni dannosi come sole, vento, inquinamento atmosferico e da trattamenti aggressivi quali tinture, permanenti, lacche e gel. In commercio si trovano molti prodotti per la cura dei capelli, ma le sostanze chimiche contenute potrebbero provocare reazioni allergiche.



A questo scopo è importante utilizzare detergenti naturali. Un tempo le nostre nonne preparavano in casa i trattamenti per i capelli con sapone naturale, erbe fresche o secche e oli essenziali che erano alla base di molte ricette per la cura dei capelli.

*Sai qual è il tuo
tipo di capelli?*



CAPELLI NORMALI

I capelli normali non hanno particolari problemi: non hanno problemi di secchezza o di sebo in eccesso, né sono eccessivamente delicati. Sono sani e luminosi, morbidi ed elastici e non necessitano di cure specifiche come gli altri tipi di capelli: si sporcano dopo 3 o 4 giorni dopo il lavaggio e la cute è in salute, senza desquamazione. Ma anche questo tipo di capelli hanno bisogno di cure che non alterino il loro equilibrio. Utilizzare dei preparati casalinghi non potrà far altro che far risaltare la loro naturale bellezza.



CAPELLI GRASSI

I capelli grassi sono unti, si sporcano subito dopo essere stati lavati e sono spesso opachi e privi di vita. Chi ha i capelli grassi sa bene quanto sono appesantiti, lucidi e apparentemente sempre sporchi. Il problema dei capelli grassi sta nelle ghiandole sebacee del cuoio capelluto, che secernendo grasso in eccesso, va a sporcare i capelli rendendoli oleosi. La cute può produrre poco o molto sebo per fattori genetici o fisiologici. Questa alterazione può essere dovuta a problemi ormonali, un'alimentazione poco corretta o fattori di tipo esterno.



CAPELLI SECCHI E CRESPI

I capelli secchi o aridi si presentano ruvidi al tatto, sfibrati, stopposi, opachi e ricchi di doppie punte. Non producendo abbastanza sebo tendono a diventare fragili e sfibrati quindi sono più inclini a rovinarsi e a rompersi degli altri tipi di capelli, con formazione di doppie punte il cui unico rimedio è tagliarli. Con trattamenti giusti e con cure costanti si può evitare che i capelli inaridiscano troppo e anche i capelli più aridi possono diventare docili.



CAPELLI SOTTILI E DELICATI

Un tipo di capelli molto diffuso e spesso non riconosciuto sono i capelli fini e delicati, che a causa del loro essere sottili si sporcano in fretta e spesso vengono scambiati per capelli grassi. Infatti tendono a ungersi più velocemente a causa di una maggiore presenza di bulbi piliferi sul cuoio capelluto. È importante però fare una distinzione: i capelli fini non sono grassi sono, invece, decisamente delicati, quindi è bene trattarli con cure dolci ed evitare i trattamenti aggressivi. I capelli delicati hanno bisogno di prodotti neutri e addolcenti, inoltre bisognerebbe evitare trattamenti aggressivi come la permanente e l'utilizzo della piastra per stirarli.



Il ghassoul e i capelli

Il ghassoul è consigliato per ogni tipo di capello perché sgrassa senza seccare e regola la secrezione di sebo donando ai capelli un aspetto brillante e setoso; fortifica i capelli ed elimina la forfora dal cuoio capelluto. Si può utilizzare come uno shampoo completamente naturale e delicato.



Ingredienti: 1 o più cucchiaini di

ghassoul, acqua.

Preparazione: Mettete in una ciotola il ghassoul e mescolatelo con un po' d'acqua, fino ad ottenere un composto denso e cremoso. Se avete i capelli corti utilizzate 1 cucchiaino di ghassoul, se invece i capelli sono lunghi usatene 2 o più cucchiaini.

Uso: Applicate il ghassoul sui capelli e sulla cute con un leggero massaggio. Dopo alcuni minuti di posa risciacquate con cura e procedete all'asciugatura. Se i vostri capelli sono secchi ed avete sempre usato shampoo chimici, le prime volte potreste ottenere capelli crespi e stopposi. Per fare in modo che siano brillanti e setosi, applicate dell'olio di oliva o dell'olio

di mandorle sulla cute prima di lavarli. Dopo un breve periodo i capelli si abitueranno alla delicatezza del ghassoul e dopo ogni lavaggio diventeranno forti e lucenti.

STORIA E BENEFICI DEL GHASSOUL

Il ghassoul o rhassoul (pronunciato rasul) deriva dalla parola araba “ghassala” che significa “lavare”. Si tratta di un’argilla saponifera e l’unico giacimento conosciuto si trova in Marocco, nella città di Fez. Il ghassoul è stato usato per secoli dalle donne marocchine per pulire, tonificare e nutrire la pelle lasciandola morbida e liscia. Noto per la sua azione astringente, lenitiva e assorbente è

l'elemento indispensabile per le donne insieme al sapone nero e al guanto Kessa. Viene utilizzato da sempre per i preparativi dell'hammam (il bagno turco).



I suoi usi sono molteplici, può infatti

essere usato, miscelato con acqua di rose e gelsomino, come ingrediente delle maschere per il viso ma anche per detergere delicatamente la pelle e per lavare i capelli. Addolcisce la pelle e la rigenera, eliminando le cellule morte; allo stesso tempo la pulisce in profondità ed elimina le impurità, inoltre riduce la secrezione di sebo. Il ghassoul è disponibile in grossi pezzi di colore grigio scuro o chiaro. Allo stato grezzo viene venduto in polvere o in cialde.



Capelli normali

Shampoo base

Ingredienti: 1 pezzo di sapone di Marsiglia, 100 ml di acqua, 3 gocce di olio essenziale a piacere.

Preparazione: Fate bollire l'acqua, abbassate la fiamma e aggiungete il sapone continuando a mescolare finché non sarà completamente sciolto. Fate raffreddare, quindi unite qualche goccia di olio essenziale. Mescolate nuovamente e versate in un flacone di shampoo vuoto e ben pulito.



SHAMPOO COME E QUANDO?

Più spesso ci laviamo i capelli, più rapidamente ce li ritroviamo sporchi. Bisogna quindi stabilire una frequenza ottimale. Per chi vive in città, tre volte alla settimana dovrebbero essere più che sufficienti. Per chi abita in ambienti più sani e meno umidi, due volte bastano e avanzano. La quantità di shampoo da utilizzare dovrebbe stare nel palmo della mano. Emulsionate il prodotto sui capelli bagnati e massaggiare delicatamente effettuando dei movimenti circolari che attivino la circolazione, oltre ad eliminare qualunque residuo di grasso e sporczia quindi sciacquate bene. La temperatura dell'acqua durante lo shampoo è molto importante, deve essere tiepida, né troppo calda né troppo fredda.



Shampoo alla consolida

Ingredienti: 15 g di radice secca di consolida maggiore, 100 ml di acqua, 2 tuorli d'uovo, 5 cucchiaini di alcool etilico al 50%.

Preparazione: In un pentolino mettete la radice di consolida con l'acqua e lasciate in infusione per tre ore, quindi portate ad ebollizione mescolando continuamente. Coprite e fate raffreddare, poi filtrate e unite i tuorli d'uovo e l'alcol.

Uso: Lavate i capelli con metà dello shampoo, sciacquate e ripetete l'operazione.



Dopo shampoo alle erbe per capelli castani

Ingredienti: 5 dl di aceto di mele, 25 g di ortica fresca, 20 g di foglie d'edera, 10 g di foglie di noce, 10 g di foglie di salvia, 10 g di rosmarino, 10 g di foglie di timo, 1 dl di olio di lino.



Preparazione: Lavate le erbe e tagliuzzatele con le dita, evitando di usare il coltello. Mettetele in vaso di vetro a chiusura ermetica, versate l'aceto di mele, chiudete e fatele macerare per circa due settimane. Trascorso il tempo filtrate il liquido,

versatelo in una bottiglietta e unite l'olio di lino.

Uso: Utilizzate il liquido per fare degli impacchi dopo lo shampoo quindi risciacquate. I capelli diventeranno morbidi e lucenti.



Balsamo delicato alle erbe

Ingredienti: 500 ml di acqua, 1 cucchiaino di foglie secche di ortica dioica, 1 cucchiaino di fiori secchi di verbasco, 1 cucchiaino di aghi e gambi di equiseto essiccati.

Preparazione: Portate l'acqua a ebollizione e versatela sulle erbe. Lasciate in infusione per 10 minuti poi filtrate e fate raffreddare.

Uso: Massaggiate il balsamo sul cuoio capelluto, lasciate agire per 5 minuti, poi sciacquate bene.



Lozione alla camomilla

Ingredienti: 100 ml di acqua, 1 cucchiaino di fiori secchi di camomilla, 6 cucchiaini di succo di limone.

Preparazione: Portate l'acqua a ebollizione e versatela sui fiori di camomilla. Lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate e unite il succo di limone. Fate raffreddare.

Uso: Usatelo sui capelli lavati e tamponati massaggiando bene. Non occorre risciacquare.



CONSIGLIO

Potete variare questa lozione a seconda del colore dei capelli. Usate la camomilla e il limone per i capelli chiari, per i capelli scuri sostituite la camomilla con 1 cucchiaio di gusci di noce tritati con un mortaio o nel macinacaffè e il succo di limone con aceto di frutta.



Maschera nutriente

Ingredienti: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaio di olio di mandorle, 1 tuorlo d'uovo.

Preparazione: Mescolate insieme l'olio d'oliva, l'olio di mandorle e il tuorlo d'uovo in modo da ottenere un composto omogeneo.

Uso: Applicate la maschera sui capelli e lasciatela in posa per almeno 10 minuti. È importante pettinare i capelli mentre la maschera è in posa: questo aiuterà il prodotto a penetrare nella struttura del capello. Eliminate la maschera dai capelli sciacquando con abbondante acqua tiepida, poi procedete allo shampoo. Questa maschera va applicata almeno una volta al mese per avere un effetto ammorbidente e duraturo.

Maschera aromatica

Ingredienti: 50 ml di olio di mandorle, 2 cucchiaini di olio di jojoba, 25 gocce di olio essenziale profumato a piacere.

Preparazione: In una ciotola mescolate l'olio di mandorle e l'olio di jojoba, infine unite l'olio essenziale.

Uso: Massaggiate il cuoio capelluto con la maschera, avvolgete una salvietta attorno alla testa e lasciate agire l'impacco per 30 minuti. Eliminate l'impacco con uno shampoo e sciacquate a fondo.



Capelli grassi

Shampoo alla farina di ceci

Ingredienti: 1 cucchiaio abbondante di farina di ceci, 250 ml di acqua tiepida, 2 cucchiaini di aceto, 1 flacone vuoto e pulito di shampoo.

Preparazione: Con l'aiuto di un imbuto inserite la farina di ceci all'interno del flacone, aggiungendo poi l'acqua tiepida e infine l'aceto. Agitate energicamente il flacone in modo da mescolare bene il contenuto.

Uso: Usate lo shampoo a piccole dosi su tutto il cuoio capelluto, risciacquando infine abbondantemente.

Questo shampoo si basa sul potere “pulente” della farina di ceci, capace di assorbire il grasso inglobando quello dei capelli e rendendoli puliti.



Shampoo alla polvere

d'argilla

Ingredienti: 4 cucchiaini di polvere di argilla bianca, 2 gocce di olio essenziale di limone, ½ bicchiere di acqua tiepida.

Preparazione: Mettete in una terrina tutti gli ingredienti e mescolate energicamente.

Uso: Si tratta di uno shampoo pronto all'uso, quindi da usare immediatamente. Risciacquate abbondantemente dopo l'applicazione con acqua leggermente profumata col vostro olio essenziale preferito.

L'argilla bianca ha proprietà purificanti e riequilibranti che opacizzano i capelli grassi e li

asciugano dal sebo in eccesso.



Balsamo alle erbe

Ingredienti: 1 cucchiaino di foglie secche di rosmarino, 1 cucchiaino di fiori secchi di camomilla, 1 cucchiaino di foglie secche di ortica dioica, 100 ml di acqua, 1 cucchiaio di aceto di mele.

Preparazione: Mettete tutte le erbe in una ciotola, copritele con l'acqua bollente, aggiungete l'aceto e lasciatele in infusione per 10 minuti. Filtrate con un colino a maglie fini.

Uso: Applicate il balsamo sui capelli lavati, ancora bagnati senza risciacquare.



VARIANTE

Potete sostituire la camomilla e l'ortica con timo e equisetto in quantità uguali ottenendo un balsamo ugualmente efficace.



Infuso di equisetto.

Impacco per capelli grassi

Ingredienti: 1 vasetto di yogurt intero, 1 limone, 1 banana.

Preparazione: Mescolate lo yogurt a temperatura ambiente con il succo del limone. Se i capelli sono lunghi aggiungete una banana molto matura e ben schiacciata, se i capelli sono corti ne basta mezza.

Uso: Applicate la maschera sui capelli massaggiando bene. Avvolgete con pellicola trasparente e tenete in posa per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di posa lavate i capelli.



Maschera per capelli grassi

Ingredienti: 1 cucchiaino di olio di semi di lino, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 tuorlo d'uovo, 1

cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di burro, 1 cucchiaio di yogurt bianco intero, 2 cucchiaini di miele.

Preparazione: In un recipiente versate tutti gli ingredienti e amalgamate fino ad ottenere un composto di consistenza cremosa. Le dosi indicate sono per capelli di media lunghezza, nel caso abbiate i capelli molto lunghi o molto corti, vi basterà raddoppiare o dimezzare le dosi.

Uso: Applicate il composto sui capelli asciutti con un pennello per tutta la lunghezza insistendo sulle punte. A questo punto mettete una cuffia di plastica e lasciate in posa per 30 minuti. Passato il tempo di posa risciacquate

accuratamente e procedete allo shampoo.

Lacca naturale per capelli grassi

Ingredienti: 1 limone, 150 ml di acqua distillata, 5 grammi di fruttosio o zucchero semolato, 2 gocce di olio essenziale di neroli, 1 spruzzino.

Preparazione: Per prima cosa sbucciate il limone, mettete da parte la scorza e spremetelo. Mettete il succo in una casseruola insieme all'acqua, al fruttosio e all'olio essenziale. Fate bollire il composto a fuoco dolce per circa 1 minuto, poi versatelo in un contenitore. Aggiungete una scorza di

limone e fate riposare in frigo per 5-7 giorni. Trascorso il tempo versate il tutto nello spruzzino e agitate bene.

Uso: Prima dell'uso scuotete sempre la lacca, poi spruzzatela uniformemente sui capelli e sistemate la piega. In questo modo i capelli saranno fissati naturalmente e profumeranno deliziosamente.



Capelli secchi

I capelli secchi producono poco sebo e tendono a diventare fragili e sfibrati. Sole, tinture e permanenti con prodotti dannosi possono causare ulteriori danni e la formazione di doppie punte. E quando i capelli sono deboli diventa essenziale utilizzare regolarmente trattamenti riparatori per ridurre la formazione di nodi e di doppie punte.

Shampoo all'uovo

Ingredienti: 1 albume, 2 tuorli, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 limone.

Preparazione: In una ciotola sbattete

l'albume con i tuorli, aggiungete il miele, l'olio d'oliva, il succo di limone e amalgamate bene il tutto.

Uso: Utilizzate lo shampoo immediatamente massaggiandolo sul cuoio capelluto e sui capelli bagnati, lasciate in posa per un paio di minuti, poi sciacquate con abbondante acqua tiepida rimuovendo ogni residuo di shampoo.



CONSIGLIO

Per eliminare l'odore dell'uovo, effettuate l'ultimo risciacquo con acqua distillata mescolata insieme a $\frac{1}{2}$ bicchiere d'aceto. L'aceto donerà ai

vostrici capelli lucentezza.

Maschera nutriente

Ingredienti: 3 tuorli d'uovo, 3 cucchiaini di miele, 40 g di olio d'oliva.

Preparazione: In una ciotola sbattete le uova insieme al miele e all'olio d'oliva. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un composto fluido.

Uso: Con l'aiuto di un pennello da parrucchiere applicate la maschera sui capelli, dividendoli ciocca a ciocca. Avvolgete i capelli con pellicola trasparente e lasciate agire il prodotto per circa un'ora. Trascorso il tempo lavate i capelli con uno shampoo delicato risciacquandoli con abbondante acqua tiepida.



Impacco per doppie punte

Ingredienti: 400 ml di olio di ricino, 5 cucchiaini di olio d'oliva, 15 g di foglie secche di timo, 15 g di foglie secche di rosmarino, 15 g di foglie secche di ortica.

Preparazione: Mescolate insieme gli oli. Mettete le erbe in una bottiglia, aggiungere l'olio e sigillate. Lasciate in infusione per 2 giorni, quindi filtrate con un colino a maglie sottili.

Uso: Distribuite il prodotto sui capelli e sul cuoio capelluto, poi avvolgete i capelli in un foglio di pellicola e coprite con un asciugamano. Lasciate in posa per 3 ore poi lavate i capelli.



Ricinus communis.

Impacco ai 4 oli

Ingredienti: 50 ml di olio di mandorle, 30 ml di olio di semi di girasole, 30 ml di olio di ricino, 1 cucchiaino di olio essenziale di rosa.

Preparazione: Versate gli oli in un flacone di vetro, mescolate e lasciate in infusione per 2 giorni in luogo fresco.

Uso: Distribuite l'impacco con un pettine in modo uniforme sui capelli, dalle radici alle punte, poi massaggiare. Avvolgete la testa con pellicola trasparente e lasciate in posa tutta la notte. Il mattino successivo fate uno shampoo delicato e sciacquate abbondantemente.



CONSIGLIO

Il metodo più semplice per combattere il problema dei capelli secchi è un impacco all'olio d'oliva. Applicatelo la sera prima di andare a letto e lasciatelo per l'intera notte, avendo cura di coprire i capelli con un cuffia per evitare di sporcare indumenti e biancheria. Risciacquate al mattino con acqua tiepida e uno shampoo delicato. Ripetete l'operazione una volta ogni due settimane.

Capelli con forfora

La forfora è veramente antiestetica e può comportare qualche disagio psicologico. Solitamente le cellule morte si staccano formando una polvere invisibile, ma quando la perdita delle cellule morte avviene in modo troppo rapido e quando si staccano a gruppi, si forma la forfora.

Esistono due tipi di forfora: quella secca e quella grassa. La forfora secca colpisce spesso durante l'inverno e può essere accompagnata da prurito e da cuoio capelluto irritabile. Quando si ha anche una secrezione sebacea eccessiva, la forfora diventa grassa. Quando la forfora è grassa è decisamente più

fastidiosa di quella secca: le squame restano attaccate al cuoio capelluto, il prurito è maggiore e si perdono molti capelli. Può essere accompagnata da dermatite seborroica, che solitamente colpisce anche altre parti del corpo.



Le cause che scatenano la forfora

sono problemi ormonali (che fanno aumentare la secrezione sebacea), lo stress, l'utilizzo eccessivo di lacche, gel, schiume e tinture per capelli, asciugature con il phon troppo caldo e un'alimentazione sbagliata.

Nei supermercati e nelle farmacie esistono un'infinità di prodotti per combattere il problema, però l'uso prolungato può aumentare la secrezione seborea, quindi, a lungo andare, invece di risolvere il problema, lo peggiorano.

Di seguito vi proponiamo un preparato per lavare i capelli senza l'utilizzo di shampoo.

Shampoo al bicarbonato

Ingredienti: 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 2 cucchiai di aceto di mele, 2 tazze d'acqua.

Preparazione: Sciogliete il bicarbonato in una tazza d'acqua e, a parte, l'aceto di mele in un'altra tazza d'acqua.

Uso: Utilizzate il composto di acqua e bicarbonato come un normale shampoo, massaggiando bene il cuoio capelluto. Se volete potete aggiungere una piccolissima quantità di shampoo delicato. Sciacquate con acqua tiepida utilizzando per gli ultimi risciacqui l'aceto di mele diluito con l'acqua. I capelli saranno gonfi, vaporosi e lisci. Resteranno puliti più a lungo senza diventare flosci e pesanti.



Lozione all'ortica

Ingredienti: 100 g di foglie di ortica, 750 ml di acqua, ½ l di aceto.

Preparazione: Fate bollire l'ortica per 30 minuti nell'acqua dove avrete aggiunto l'aceto. Filtrate il tutto e fate raffreddare.

Uso: Dopo lo shampoo frizionate la lozione ottenuta sul cuoio capelluto e sulla radice di capelli. Dopo 10 minuti versate il liquido rimanente su tutta la capigliatura e risciacquate con acqua tiepida.



Lozione alle erbe

Ingredienti: 1 cucchiaino di aghi e gambi di equisetto essiccati, 1 cucchiaino di foglie secche di rosmarino, 1 cucchiaino di foglie secche di timo, 100 ml di acqua, 1 cucchiaino di aceto di mele.

Preparazione: Versate l'acqua bollente sulle erbe in recipiente resistente al calore; aggiungete l'aceto e lasciate in infusione per 20 minuti. Poi filtrate con un colino a maglie fini.

Uso: Questa lozione riduce l'eccesso di sebo e lenisce l'infiammazione del cuoio capelluto. Utilizzate la lozione dopo lo shampoo massaggiandola sul cuoio capelluto.

CONSIGLIO

Spazzolate spesso i capelli, procedendo in tutte le direzioni.

Lasciate respirare i capelli il più a lungo possibile (no a cappelli, foulard, bandane e fermacapelli).



Lozione alla mela

Mescolate 1 parte di succo di mela con 3 parti d'acqua. Utilizzate questo liquido per frizionare la testa almeno 3 volte a settimana, prima dello shampoo.

Lozione con nasturzio e ortica

In 1 l d'acqua fatta prima bollire e poi raffreddare, versate 3 pizzichi di nasturzio e 3 di ortica, coprite il recipiente e fate riposare per 24 ore. Usate questo infuso per frizionare la testa almeno 2 volte la settimana.



Capelli ricci

Shampoo alla saponaria

Ingredienti: 1 cucchiaio di foglie secche di saponaria, 250 ml di acqua, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 tuorlo d'uovo, 1 goccia di olio essenziale di limone.

Preparazione: Portate a bollore la saponaria con l'acqua, unite gli altri ingredienti e lasciate in infusione per 10 minuti. Travasate in un flacone e tappate.

Uso: Utilizzate come un normale shampoo.

Gel effetto bagnato ai semi di

lino

Ingredienti: 50 g di semi di lino, 300 ml di acqua distillata, 1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di miele, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale, 10 gocce di olio essenziale a piacere (arancia, cannella, vaniglia o neroli).

Preparazione:

Versate i semi di lino in un colino di metallo grosso almeno il doppio del loro volume, poi mettete il colino in una pentola con l'acqua distillata e accendete il fuoco a fiamma bassa. Fate bollire per qualche



minuto sempre mescolando delicatamente facendo attenzione a non farli fuoriuscire. Infine spegnete il fuoco, coprite la pentola con un canovaccio e fate riposare per 5 minuti. Togliete il colino, aggiungete il miele, il sale e l'olio essenziale. Mescolate bene e versate in un flacone con il dispenser. Mettete in frigo il composto e utilizzatelo entro 2 settimane.

Uso: Prelevate una noce di gel dal dispenser, poi spargetela sulle mani e passatele fra i capelli. Questo gel ha una tenuta media e l'effetto bagnato è molto naturale.



Maschera all'avocado

Ingredienti: 1 avocado, 1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di miele.

Preparazione: Per la buona riuscita della maschera utilizzate un avocado ben maturo. Schiacciate la polpa di avocado e mischiatela all'olio d'oliva e al miele.

Uso: Dopo lo shampoo applicate la maschera distribuendola sui capelli, coprite la testa con una cuffia usa e getta e lasciatela in posa per circa 15 minuti. Risciacquate abbondantemente con acqua tiepida. I vostri capelli appariranno morbidi e lucenti.



- Per prima cosa, evitate di pettinare i capelli con una spazzola sintetica o un pettine a denti fitti. Scegliete pettini e spazzole di legno a denti larghi e usateli con delicatezza. Quando i capelli sono bagnati, evitate di pettinarli a testa in giù.
- Mettete sempre un balsamo: serve a renderli meno crespi. Quando utilizzate il balsamo districate i capelli con le dita.
- Dopo aver lavato i capelli, fate l'ultimo risciacquo con 1 cucchiaino di miele diluito in 250 ml d'acqua: in mancanza del balsamo, li renderà soffici e lucenti.
- Prima del phon, utilizzate un gel ai semi di lino per dare forma ai ricci. Se possibile, evitate l'asciugacapelli, oppure, usatelo sempre con il diffusore e con l'aria tiepida.
- Ogni tanto fate qualche impacco prima dello shampoo con olio di mandorle dolci, burro di karité o olio di ricino. I vostri capelli saranno nutriti e lucenti.

Balsamo all'arancia e all'olio di cocco

Ingredienti: 300 ml di acqua distillata, 2 arance, 10 g di olio di cocco (circa 2 cucchiaini), 20 g di gel ai semi di lino.

Preparazione: Scaldate l'acqua fino a farla bollire; sbucciate le arance e conservatene le scorze. Mettete in infusione le scorze di arancia nell'acqua bollente per circa 20 minuti. Mettete l'infuso di scorze di arancia (comprese le scorze) nel mixer, aggiungete l'olio di cocco e frullate il tutto. Filtrate il composto e aggiungete il gel ai semi di lino. Volendo potete aggiungere poche gocce di un olio essenziale a vostro

piacere.

Uso: Dopo lo shampoo, applicate questo composto sui capelli bagnati e lasciate agire per qualche minuto. Poi sciacquate abbondantemente con acqua tiepida e procedete all'asciugatura dei capelli come al solito.



L'olio di cocco è perfetto per i capelli: emolliente, nutriente e ristrutturante. Le arance hanno proprietà addolcenti e benefiche per la chioma, mentre il gel ai semi di lino aiuta a rendere il composto meno fluido e contribuisce ad ammorbidire i capelli.



Corpo

Anche la pelle del corpo ha bisogno di attenzioni continue per mantenersi giovane e tonica. Per prendersi cura del proprio corpo bastano ingredienti semplici e naturali e riscoprire le antiche ricette delle nostre nonne. Di seguito vi proponiamo alcune ricette per preparare ottimi saponi casalinghi, sali da bagno, creme, lozioni profumate e altri rimedi di bellezza a base di ingredienti naturali.



Come per il viso, la pelle del corpo si divide in normale, secca e grassa e ognuna necessita di cure specifiche. Prima di tutto si comincia dalla detersione in doccia o in vasca che deve essere delicata. A questo punto la pelle sarà pronta per l'applicazione di una crema idratante, una lozione, un olio nutriente o un talco. Inoltre curare il corpo significa dedicare del tempo a se stessi abbandonando le tensioni e ritrovando calma e serenità.



Bagno aromatico

Ingredienti: 1 kg di sale grosso, 6 gocce di olio essenziale di cipresso, 3 gocce di olio essenziale di limone, 6 gocce di olio essenziale di finocchio dolce, 2 cucchiaini di estratto fluido di edera (lo trovate in erboristeria).

Preparazione: Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola di vetro.

Uso: Fate scorrere nella vasca l'acqua portandola fino ai 39° C e solo prima di immergervi versate il sale aromatico, rimestando l'acqua per facilitare la dispersione degli oli essenziali. Entrate nella vasca e restateci, rilassandovi, per 20 minuti in modo da sfruttare appieno le possibilità di assorbimento delle essenze.

Uscite dalla vasca, indossate un accappatoio e stendetevi sul letto per 10-15 minuti.



Bagno rilassante alle erbe

Ingredienti: 150 g di fiori secchi di camomilla, 50 g di foglie secche di menta piperita, 60 g di radice essiccata di ireos, 2 l d'acqua.



Ireos, iris o giaggiolo.

Preparazione: Mescolate insieme la camomilla, la menta e la radice di ireos. Ponetele in un recipiente resistente al calore e versatevi sopra l'acqua bollente. Lasciate in infusione per 15 minuti poi filtrate con un colino a maglie fini.

Uso: Aggiungete l'infuso ottenuto all'acqua della vasca, immergetevi e rilassatevi per 20 minuti.



Bagno nutriente al latte,

miele e rosa

Ingredienti: 2 rose rosse, 7 gocce di olio essenziale alla rosa, 100 g di miele d'acacia, 3 l di latte fresco intero, 1 lime.

Preparazione: Riempite la vasca con acqua calda e nel frattempo tagliate il lime a fettine e togliete i petali alle rose. Sciogliete il miele nel latte e aggiungete le gocce di olio essenziale: solo in questo modo l'olio potrà miscelarsi all'acqua del bagno. Versate il latte e miele nella vasca, poi aggiungete i petali delle rose rosse e le fette di lime.

Uso: Immergetevi nell'acqua e rilassatevi. Frizionate l'epidermide con delicatezza utilizzando una spugna morbida. Quando l'acqua sarà fredda,

sciacquatevi con acqua tiepida e uscite dalla vasca. Tamponate la pelle con una salvietta tiepida e poi applicate sul corpo una crema possibilmente anche questa al latte e miele.



CREMA AL LATTE E MIELE

Sbattete 1 albume d'uovo con una forchetta, poi aggiungete 3 cucchiaini di latte intero e 3 cucchiaini di miele d'acacia. Mescolate fino ad ottenere un'emulsione cremosa. Per finire, aggiungete alcune gocce di olio essenziale di rosa e stendete la crema sulla pelle.

Bagno rivitalizzante al rosmarino, rosa e lavanda

Ingredienti: 1 l di acqua, 100 g di foglie secche di rosmarino, 50 g di petali di rosa essiccati, 60 g di fiori secchi di lavanda.

Preparazione: Portate a ebollizione

l'acqua con le foglie di rosmarino e i fiori secchi di rosa e lavanda e lasciate sobbollire per 15 minuti.

Uso: Filtrate il tutto e aggiungete il liquido all'acqua della vasca da bagno.



Bagno alla crusca per pelli

secche

Ingredienti: 200 g di crusca, la buccia grattugiata di 2 limoni, 175 g di latte in polvere, 1 sacchetto di cotone.

Preparazione: Mettete la crusca e la buccia dei limoni nel sacchetto ben chiuso e immergetelo in una pentola con acqua bollente per 1 ora.

Uso: Trascorso il tempo versate il contenuto nell'acqua della vasca, spargete il latte in polvere e diluite il tutto uniformemente. Immergetevi nella vasca e strizzate ogni tanto il sacchetto, che può essere utilizzato come una spugna e frizionato sul corpo.



Bagno rivitalizzante per pelli

secche

Ingredienti: 1 l di acqua, 100 g di fiori secchi di lavanda, 100 g di foglie secche di mora selvatica, 350 g di miele.

Preparazione: Tuffate le erbe in acqua bollente, coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per 30 minuti.

Uso: Filtrate e aggiungete l'infuso all'acqua del bagno insieme al miele. Diluite bene il tutto e immergetevi nella vasca.



Saponette ai fiori di tiglio

Ingredienti: 350 g di sapone di Marsiglia bianco, 300 ml di infuso di tiglio concentrato, 4 cucchiaini di succo di pompelmo, 5 gocce di essenza di violacciocca, 4 cucchiaini di farina d'avena o fiocchi d'avena macinati.

Preparazione: Grattugiate finemente il sapone e scaldatelo a bagnomaria insieme all'infuso di tiglio e il succo di pompelmo. Quando sarà ben sciolto toglietelo dal fuoco e unite l'essenza di violacciocca e l'avena. Mescolate bene con un cucchiaino di legno finché l'impasto non sarà freddo e cremoso e versatelo nelle formine. Coprite con un telo e fate solidificare in luogo caldo e asciutto per circa 3 settimane. Trascorso il tempo togliete le saponette dalle

formine e avvolgetele in carta velina.



Sali da bagno



Ingredienti: 500 g di sale grosso, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 cucchiaio di citrosodina (facoltativo, se volete l'effetto 'frizzante') 15 gocce di olio essenziale nella profumazione preferita (bergamotto, rosa, fresia,

sandalo o lavanda), coloranti liquidi per alimenti (associati all'olio essenziale), erbe aromatiche secche (associate all'olio essenziale), 1 barattolo di vetro a chiusura ermetica.



Preparazione: Versate il sale grosso

in un grande recipiente, possibilmente di vetro o di plastica, setacciandolo grossolanamente in modo da raccogliere solo i granuli più grossi. A parte pestate il bicarbonato con un cucchiaino per ridurlo in polvere. Versate la polvere ottenuta nel recipiente del sale e mescolate delicatamente modo da rendere il composto il più omogeneo possibile. Per ottenere un bagno effervescente aggiungete la citrosodina. A questo punto versate le gocce di olio essenziale nel recipiente e mescolate accuratamente. Allo stesso modo scegliete uno o più colori e versate qualche goccia di colorante nel composto. A seconda della sfumatura di colore che desiderate ottenere versate

qualche goccia in più o in meno, per ottenere così giochi cromatici. Per finire unite le erbe e mescolate ancora. Versate subito il composto ottenuto in un barattolo di vetro capiente, se possibile grande quanto basta per contenere tutto il sale che avete lavorato, e chiudete ermeticamente. Lasciate riposare i sali in un luogo buio e asciutto per circa 20-25 giorni, in modo tale da permettere ai cristalli di assorbire interamente i colori e l'essenza da voi scelta. Per sali più raffinati è possibile usare sali del mar Morto o sale di Epsom (sale inglese) già frizzante di suo.

Uso: Aggiungete qualche cucchiaino di sali all'acqua del bagno.



Saponette alle mandorle e miele

Ingredienti: 300 g di sapone di Marsiglia puro, 250 g di mandorle sgusciate non pelate, 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di miele d'acacia, 1 tazza d'acqua, talco, 8 stampini.



Preparazione: Riducete il sapone a scaglie usando la grattugia julienne. Mettete le scaglie di sapone in una pentola smaltata o di acciaio inox insieme all'acqua e cuocete a

bagnomaria, coperto a fuoco dolce per circa 15 minuti mescolando ogni tanto con delicatezza. Mentre il sapone cuoce, polverizzate le mandorle con il mixer. Quando il sapone sarà uniformemente ammorbidito, unite le mandorle, il miele e l'olio, mescolando a lungo per amalgamare bene il tutto. Spolverizzate gli stampi con il talco, togliete il sapone dal bagnomaria, versatelo negli stampini e lasciate raffreddare. Quando le saponette si saranno solidificate, toglietele dagli stampini, poggiatele su un foglio di carta velina e lasciatele seccare lontano da fonti dirette di calore per 5 o 6 giorni, capovolgendole spesso per farle seccare uniformemente.

Uso: È un sapone delicato dotato di

buon potere levigante, perfetto per ammorbidire e rendere liscia la pelle di tutto il corpo. È particolarmente adatto per trattare le zone interessate dalla cellulite, su cui esercita un piacevole e salutare micromassaggio.



Sapone al cocco e miele

Ingredienti: 3 pugni di sapone di Marsiglia neutro grattugiato, 3 cucchiaini di cocco in scaglie, 1 cucchiaio di miele di acacia, 1 cucchiaio di yogurt bianco intero, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere, 5 gocce di olio essenziale di ylang ylang, 5 gocce di olio essenziale di gardenia, olio d'oliva.



Preparazione: Mettete il sapone grattugiato in una grande ciotola, poi fate una piccola buca al centro e unite il cocco in scaglie e l'estratto di vaniglia.

Mescolate, aggiungete il miele e lo yogurt e versate gli oli essenziali all'interno degli ingredienti liquidi. Mescolate il tutto, impastando con le mani o con un cucchiaino di legno. Ungete con dell'olio d'oliva uno o più stampini, versatevi il composto e mettete in frigo per una notte. Staccate le saponette dagli stampi e metteteli a essiccare su un canovaccio di tela per un paio di giorni.

Uso: Questo sapone al cocco, miele e yogurt è nutriente e profumato. Il cocco è ottimo per nutrire la pelle, il miele è emolliente e idratante, lo yogurt nutre e rispetta la pelle. Un sapone ideale per chi ha la pelle secca e delicata.



Saponette all'olio d'oliva

Ingredienti: 15 g di fiori secchi di calendula, 15 g di fiori secchi di camomilla, 50 ml d'olio extravergine d'oliva, 55 g di sapone di Marsiglia, 100 g di cera d'api bianca in granuli, 50 ml di acqua distillata.



Preparazione: Fate macerare per 2 giorni i fiori secchi e l'olio in un vasetto a chiusura ermetica e filtrate al passino fine. Grattugiate il sapone e fatelo

sciogliere a bagnomaria con la cera. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. A questo punto unite l'olio e scaldate nuovamente a bagnomaria. A parte scaldate l'acqua distillata e unitela al composto mescolando vigorosamente finché il tutto non avrà raggiunto una consistenza cremosa. Versate la pasta ottenuta negli stampi e fate solidificare.

Uso: Questo sapone è ideale per detergere la pelle secca e le mani arrossate.



Crema per il corpo idratante

Ingredienti: 1 tazza di olio di mandorle, 1 tazza d'acqua, 2 cucchiaini di cera d'api vergine grattugiata, 30 gocce di olio essenziale della vostra profumazione preferita (evitate quelli

potenzialmente irritanti come tutti gli oli essenziali di agrumi), frullatore, pentolino, ciotola, spatola, vasetti di vetro muniti di tappo.

Preparazione: Mettete la cera nella ciotola e fatela sciogliere a bagnomaria. Unite l'olio, mescolate e lasciate raffreddare per qualche minuto senza fare indurire il composto. Versate lentamente nel frullatore dove avrete precedentemente messo l'acqua. Aggiungete l'olio essenziale e frullate a velocità bassa fino ad ottenere una crema omogenea. Versate la crema nei vasetti e chiudete con il tappo ermeticamente. La crema si conserva per circa 6 mesi in luogo fresco e asciutto (in estate si consiglia di conservarla in

frigorifero).

Uso: Applicate la crema su tutto il corpo dopo il bagno o la doccia insistendo sui punti critici come gomiti, ginocchia e talloni.



Crema idratante per pelli secche

Ingredienti: 80 g di burro di cacao, 1 cucchiaino di olio di noce di cocco, 1 cucchiaino di olio di avocado, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci, 1 cucchiaino di olio di oliva, 1 cucchiaino di olio di jojoba, 10 ml di vitamina E, 10 gocce di olio essenziale di lavanda, 5 gocce di olio essenziale di patchouli (o legno di sandalo).

Preparazione: Fate fondere il burro di cacao a bagnomaria, una volta eseguita questa operazione aggiungete gli oli (escluso gli oli essenziali) e la vitamina E (pressate bene le capsule per farne uscire il contenuto). Lasciate

raffreddare il composto e unite gli oli essenziali. Mescolate il tutto, versate il contenuto in piccoli stampi (come quelli utilizzati per fare i muffin) e lasciate raffreddare in frigo.

Uso: Questa crema, adatta a tutti i tipi di pelle e in particolare a quelle molto secche, può essere applicata dopo la doccia sulla pelle ancora umida.



Latte per il corpo all'aloè

vera

Ingredienti: 20 g di burro di cacao, 5 g di cera d'api, 10 g di glicerina vegetale, 120 g di gel all'aloe vera, 20 ml di olio di mandorle dolci, 2 cucchiai di olio di jojoba, 1 cucchiaino di vitamina E, 10 gocce di olio essenziale di lavanda, 10 gocce di olio essenziale di geranio, 10 gocce di olio essenziale di palma rosa.

Preparazione: Fate sciogliere il burro di cacao e la cera d'api a bagnomaria mescolando il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Nel frattempo fate riscaldare in un pentolino la glicerina e il gel all'aloe vera. Togliete entrambi i composti dal fuoco e versate quello all'aloe vera in quello

alla cera d'api. Mescolate bene, finché la preparazione si sarà completamente raffreddata. Aggiungete gli oli di mandorle dolci, jojoba e la vitamina E. Mescolate bene, quindi unite tutti gli oli essenziali e mescolate ancora.

Uso: Questo latte è adatto a tutti i tipi di pelle. Massaggiate lo su tutto il corpo dopo il bagno o la doccia.



Burro per il corpo

Ingredienti: 100 g di burro di cacao, 10 g di cera d'api, 55 ml di olio di noce di cocco, 20 ml di olio di jojoba, 30 ml di olio di mandorle dolci, 20 ml di olio di avocado, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio a base di vitamina E, 1 cucchiaino di glicerina vegetale, 50 gocce di olio essenziale a vostra scelta.

Preparazione: Fate fondere il burro di cacao e la cera d'api a bagnomaria. Una volta tolto dai fornelli aggiungete l'olio di cocco, l'olio di jojoba, l'olio di mandorle dolci, l'olio di avocado, la base di vitamina E e amalgamate con cura il tutto. Lasciate raffreddare per 10-15 minuti quindi aggiungete la glicerina vegetale e l'olio essenziale. Mescolate

tutto bene e una volta ottenuto un composto omogeneo, con l'aiuto di un cucchiaino versate il tutto in un barattolo di vetro e conservatelo in un luogo fresco e asciutto.

Uso: Questo burro è adatto per nutrire le pelli secche e disidratate, in particolar modo nelle zone di gomiti, piedi e ginocchia. È particolarmente efficace durante la stagione invernale, quando la pelle secca più facilmente. Con questa ricetta potrete usare il vostro burro per almeno un mese.



Lozione emolliente per il corpo

Ingredienti: ½ cucchiaino di lanolina, 1 cucchiaino di burro di cacao, 85 ml di olio di mandorle, 3-5 gocce di olio essenziale di rosa, lavanda o ylang-ylang.

Preparazione: Sciogliete a bagnomaria la lanolina e il burro di cacao, quindi unite l'olio di mandorle. Lasciate sul fuoco e mescolate finché il tutto non sarà diventato limpido. Togliete dal bagnomaria e mescolate. Lasciate raffreddare e aggiungete l'olio essenziale preferito, sempre mescolando.

Uso: Frizionate la lozione sul corpo

dopo la doccia o il bagno.



Lozione per il corpo alla lavanda

Ingredienti: 1 manciata di fiori secchi di lavanda, 100 ml di alcol etilico al 50%, 300 ml di acqua, 1 cucchiaio di miele, 4 gocce di olio essenziale di lavanda.

Preparazione: Fate macerare per 4 settimane nell'alcol, al buio, i fiori di lavanda in un recipiente di vetro a chiusura ermetica. Trascorso il tempo filtrate con un colino a maglie fini. Scaldate l'acqua e fatevi sciogliere il miele, quindi unite l'olio essenziale di lavanda, l'alcol profumato, mescolate e travasate il preparato in una bottiglia di vetro munita di tappo.

Uso: Massaggiate questa lozione tonica su tutto il corpo dopo il bagno o la doccia. È ideale per stimolare la circolazione.



Scrub alla farina di mais e

miele

Ingredienti: 1 cucchiaino di farina di mais, 1 cucchiaino e mezzo di miele.

Preparazione: Mettete in una ciotola la farina di mais. il miele, un po' di acqua tiepida e continuate a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo e denso.

Uso: Massaggiate lo scrub su tutto il corpo con movimenti circolari, poi sciacquate con acqua tiepida.



Scrub levigante

Ingredienti: 5 gocce di olio essenziale di pompelmo, ½ kg di sale o di zucchero di canna, 2 cucchiaini di olio di jojoba, 1 vaso di vetro.

Preparazione: Versate gli ingredienti nel vaso di vetro e mescolate bene.

Uso: Prelevate un cucchiaino del composto e iniziate a massaggiare i piedi, insistendo bene sulla pianta, sui talloni e sotto la radice posteriore delle dita. Prelevate altre 2 cucchiainate di prodotto e massaggiate le gambe con movimenti lunghi, seguendo le ossa lunghe e con movimenti rotatori sulle ginocchia. Proseguite su tutto il corpo fino ad esaurimento del prodotto, insistendo sui gomiti e senza dimenticare

il dorso delle mani.



Scrub esfoliante

Ingredienti: 2 cucchiaini di panna intera da montare, 1 cucchiaino di sale.

Preparazione: Sbattete la panna con il sale fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Uso: Applicate lo scrub dopo il bagno o la doccia su tutto il corpo con movimenti circolari massaggiando delicatamente e con più vigore nelle zone più ruvide come ginocchia, gomiti e talloni quindi sciacquatevi sotto la doccia.



Impacco nutriente

Ingredienti: 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di olio di mandorle, 4 cucchiaini di olio di avocado, 2 cucchiaini di olio di germe di grano, il succo di ½ limone.

Preparazione: In una ciotola sbattete il rosso d'uovo, unite gli oli goccia a goccia fino ad ottenere una pasta cremosa. Aggiungete il succo di limone e mescolate ancora.

Uso: Spalmate l'impacco su tutto il corpo dal collo ai piedi. Coprite con uno strato più spesso le zone dove la pelle è più ruvida come: gomiti, ginocchia e talloni. Avvolgete il corpo in un lenzuolo e stendetevi a riposare, lasciando agire l'impacco per almeno un'ora, solo così darà il risultato

desiderato. Si elimina con una doccia.



Cera allo zucchero per depilazione sokkar

Si chiama sokkar ma anche halawa il segreto di bellezza delle donne orientali, che viene utilizzata negli hammam per rendere la pelle bella e levigata. È una ricetta completamente naturale senza impiego di sostanze chimiche. La preparazione è semplice quanto l'utilizzo ma sono necessari alcuni accorgimenti per dosare gli ingredienti ed evitare di scottarsi.

Assicuratevi che abbia la giusta consistenza prelevandone un po' col cucchiaino e lasciandone cadere qualche goccia su un piattino. Deve essere ben sodo e aver cambiato colore, diventando

ambrato. Lasciate raffreddare un po' in modo che possiate maneggiarlo senza rischiare di scottarvi (anche un paio d'ore se necessario).

Conservate la ceretta avanzata in un barattolo di vetro per un successivo utilizzo. Diventerà dura, ma basterà ammorbidirla a bagnomaria oppure con il getto del phon perché torni di nuovo fluida.

Potrete variare le dosi secondo necessità. Tenete conto che con una sola pallina potrete eseguire tre o quattro strappi. È un'alternativa economica e anche completamente naturale a molti prodotti di produzione industriale che contengono ingredienti aggressivi per la nostra pelle.



Ingredienti: 16 cucchiaini da tè di zucchero di canna integrale, 3 cucchiaini da tè di succo di limone, 2 cucchiaini da minestra di miele, 2 cucchiaini di acqua di

rose damascene.

Preparazione: In un pentolino di acciaio mettete lo zucchero di canna integrale, il succo di limone, il miele e l'acqua di rose. Mescolate un po' a freddo e lasciate che il limone e l'acqua di rose sciolgano bene lo zucchero e il miele. Poi fate bollire per pochi minuti a fiamma medio-bassa, sempre mescolando e aspettate che caramelli. Quando cambia colore (deve acquisire un colore biondo, più scuro diventerebbe inutilizzabile) e profumo togliete il pentolino dal fuoco e fate una prova con una goccia su un piatto leggermente inumidito: se viene una pallina lavorabile tipo pongo, va bene, se no rimettete su fiamma bassissima

ancora qualche secondo. A questo punto mescolate subito e bene. Immergete poi il pentolino in acqua fredda e quando il caramello sarà tiepido lavoratelo con le mani umide fino ad ottenere una palla dall'aspetto lucido, ma morbida e appiccicosa. L'unica difficoltà consiste nell'ottenere la giusta consistenza del composto, che dipende da come sono stati scaldati tutti gli ingredienti.



Uso: Inumiditevi le mani con acqua

fredda, prendete un po' di composto, fatene una pallina e stendetela sulla pelle seguendo il verso dei peli. Poi rimuovete in senso contrario a quello della crescita dei peli, strappando con decisione. Manipolate di nuovo un po' la cera ogni volta che vi spostate sulla pelle e ricominciate l'operazione. Quando si raffredda riscaldate un po' il composto nello stesso pentolino immerso in acqua calda a bagnomaria. A fine depilazione, è sufficiente risciacquarsi con acqua tiepida.



Se per depilarvi scegliete questo

metodo ci sono alcune regole da rispettare per una perfetta depilazione:

1) I peli dovrebbero essere lunghi al massimo $\frac{1}{2}$ centimetro, altrimenti il dolore rischia di essere molto più elevato. All'inizio bisognerebbe farsi la ceretta ogni 4-6 settimane, poi i peli iniziano a crescere con una certa regolarità.

2) È importante non usare il rasoio tra i vari metodi di depilazione o i peli saranno irrobustiti e più difficili da strappare.

3) Fate un leggero scrub qualche giorno prima della ceretta per rimuovere le cellule morte e facilitare l'aderenza dei peli alla cera e rifate lo scrub anche 3 giorni dopo la depilazione, così i peli

non cresceranno incarniti sottopelle. Va bene anche il guanto di tessuto (Kassa, Magic Peeling), che assicura un'ottima esfoliazione non traumatica.

4) Pianificate di eseguire la ceretta dopo il ciclo mestruale, perché la pelle del corpo è meno sensibile.

5) Bisogna evitare caffeina, alcol e aspirine prima della depilazione perché sensibilizzano la pelle.

6) Poiché occorrono almeno 24 ore perché sparisca l'irritazione dovuta alla ceretta, durante questo lasso di tempo è meglio evitare il sole, i peeling, le creme irritanti e il calore eccessivo.



Deodorante in polvere

Ingredienti: bicarbonato di sodio, amido, olio essenziale per profumare (opzionale).

Preparazione: In un barattolino unite bicarbonato di sodio e amido in polvere di qualsiasi tipo, il bicarbonato impedisce al sudore di trasformarsi in cattivo odore, l'amido è assorbente. La quantità di bicarbonato deve essere maggiore di quella di amido, altrimenti non avrà lo stesso risultato. Se volete potete profumare con qualche goccia di olio essenziale lavorando con un pestello nel mortaio (o schiacciando con un cucchiaino) per qualche minuto in modo da amalgamare bene il profumo in tutta la polvere.

Uso: Applicate il deodorante con un piumino o in mancanza con le dita, senza strofinare.



Deodorante liquido

Ingredienti: bicarbonato, acqua, olio essenziale per profumare (opzionale).

Preparazione: In un bicchiere mettete dell'acqua, aggiungete del bicarbonato, mescolate e lasciate riposare per circa 40 minuti. Poi travasate solo la parte liquida (avrete ottenuto una soluzione satura di bicarbonato) in uno spruzzatore.

Uso: Utilizzate come un normale deodorante.



Deodorante delicato

Ingredienti: $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di mentolo, 30 ml di alcol etilico a 90°, 50 ml di acqua di rose, $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di allume di potassio.

Preparazione: Mescolate l'alcol e il mentolo. Riscaldare l'acqua di rose e fatevi sciogliere l'allume, quindi aggiungete l'alcol mentolato. Conservate in un flacone di vetro ben chiuso.

Uso: Agitate bene prima dell'uso e utilizzate come un normale deodorante. Applicato quotidianamente sotto le ascelle, vi donerà una piacevole sensazione di freschezza e agirà sulle ghiandole sudorifere naturalmente, regolando la sudorazione senza però bloccare la traspirazione.



Talco alla menta

Ingredienti: 1 cucchiaino di farina di mais, 2 gocce di olio essenziale di menta piperita, 5 cucchiaini di polvere di talco.

Preparazione: Mettete gli ingredienti in una scatola di latta con coperchio, chiudete e agitate bene. Passate il tutto con un setaccio a maglie fini e riponete nella scatola.

Uso: Applicate il talco dopo la doccia con un piumino e togliete l'eccesso con una velina. Vi darà una sensazione di freschezza che durerà per tutta la giornata. Per un profumo più femminile usate olio essenziale di rosa o di gelsomino.



Mani e piedi curati

Uno dei maggiori desideri delle donne è avere le mani e i piedi ben curati, morbidi con unghie regolari e pulite, possibilmente ricoperte da un velo di smalto. Le mani sono spesso sottoposte alle aggressioni esterne come freddo, caldo o lavori di casa perciò, sia le mani che le unghie, possono mostrare segni di fatica o di trascuratezza. Lo stesso vale per i piedi che sopportano ogni giorno il carico del corpo e spesso vengono trascurati. Per rigenerarli occorrono creme e prodotti specifici e la natura ci offre tutto ciò che serve per restituire la loro originale bellezza.

Crema per mani screpolate

Ingredienti: una manciata di riso, acqua, 1 limone, 3 cucchiaini di amido di riso, 1 cucchiaino di olio di mandorle.

Preparazione: Mettete ammollo il riso in $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua per 20 minuti, quindi prelevate la patina biancastra di amido che si sarà formata sulla superficie dell'acqua. Mescolate il succo del limone, l'amido di riso e l'olio di mandorle, fino ad ottenere un impasto abbastanza consistente.

Aggiungete un po' alla volta l'acqua di riso, continuando a mescolare finché non otterrete una crema della consistenza desiderata. Versate la crema in un barattolino e chiudete ermeticamente. Per conservarla oltre 1

settimana è meglio tenerla in frigo.

Uso: Utilizzate la crema ogni volta che vi lavate le mani. In caso di pelle molto screpolata, applicate un abbondante strato di crema, indossate un paio di guanti di cotone e lasciate agire per tutta la notte.



Crema nutriente alla lavanda

Ingredienti: 3 cucchiaini di cera d'api in grani, 4 cucchiaini di olio di mandorle, 4 cucchiaini di olio di cocco, 6 cucchiaini di glicerina, 6 gocce di olio essenziale di lavanda.

Preparazione: Sciogliete la cera d'api, insieme all'olio di mandorle e a quello di cocco in un recipiente posto sopra una pentola d'acqua bollente. Mescolate e aggiungete la glicerina goccia a goccia. Togliete dal fuoco e continuate a mescolare finché il composto avrà assunto la consistenza di una crema. Per ultimo unite l'olio di lavanda e mescolate ancora per amalgamare il tutto. Conservate la crema in un vasetto di vetro chiuso

ermeticamente in luogo fresco.

Uso: Stendete un piccola quantità di crema sulle mani e massaggiare in profondità fino a quando la pelle non l'avrà assorbita completamente.



GEL IGIENIZZANTE MANI

In un periodo in cui vanno a ruba gli igienizzanti per le mani provate a prepararne uno con ingredienti completamente innocui per la pelle. Mescolate 1 cucchiaino di aloe in gel, 1 cucchiaino di alcool e qualche goccia di olio essenziale di lavanda. Versate il tutto in una bottiglietta di vetro. Spalmate il gel sulle mani ogni qualvolta occorra, si asciugherà in un attimo.

Crema mani alla cera d'api

Ingredienti: 18 g di cera vergine d'api, 2 g di lecitina di soia, 60 g di olio di mandorle dolci, 20 g di acqua di rose, 5 gocce d'olio essenziale di rosa.

Preparazione: Fate sciogliere la cera d'api a bagnomaria e quando sarà

liquefatta, aggiungete la lecitina di soia, l'olio di mandorle e l'acqua di rose. Mescolate il tutto e togliete il composto dal fuoco, continuando a mescolare così che possa raffreddarsi. Una volta che il composto si sarà raffreddato e solidificato, aggiungete le gocce d'olio essenziale di rosa. È meglio conservare in frigo una piccola parte della crema, il resto, surgelatela in freezer, così da poterla mantenere più a lungo.

Uso: Utilizzate la crema mattina e sera, avrete così mani morbide e delicatamente profumate.



Crema mani per pelli secche e screpolate

Ingredienti: una manciata di fiori secchi di calendula, 100 ml di olio d'oliva, 15 g di cera d'api in grani, 4 gocce di olio essenziale di melissa.

Preparazione: Fate sobbollire a fuoco bassissimo per 20 minuti i fiori di calendula e l'olio d'oliva quindi filtrate al passino fine. Versate l'olio alla calendula in un recipiente posto sopra un pentolino di acqua bollente e aggiungete la cera d'api. Quando sarà sciolta, levate dal fuoco e sbattete con un frullino finché il composto diventerà cremoso, in ultimo unite l'olio essenziale di melissa. Conservate al

fresco in un vasetto ben chiuso.

Uso: Applicate la crema sulle mani massaggiando a fondo anche le cuticole e le pellicine attorno alle unghie. La crema alla calendula non solo idrata e non permette alla pelle di seccarsi ma lenisce la pelle delle mani dopo che è stata esposta al vento e al freddo, e in modo debole combatte le rughe.



Maschera per le mani

all'avocado

Ingredienti: la polpa di 1 avocado, latte.

Preparazione: Frullate la polpa dell'avocado con tanto latte quanto basta ad ottenere una pasta omogenea.

Uso: Applicate la crema sulle mani, massaggiare con cura e lasciate agire per 15 minuti. Risciacquate con acqua tiepida, asciugate bene e applicate una crema mani specifica.



MANICURE PERFETTA

Per una corretta manicure date alle unghie una forma arrotondata con una lima di cartone. Immergetele per qualche minuto in un bagno di olio di mandorle o d'oliva tiepido e spingete indietro le cuticole con l'apposito bastoncino e mai con un oggetto aguzzo. Lucidate le unghie con un cuscinetto di pelle scamosciata. Immergere le punte delle dita in un infuso di acqua tiepida e mandorle tritate contrasta le unghie fragili e tendenti a sfaldarsi. Applicate regolarmente sulle unghie l'olio di avocado, massaggiato sui contorni le renderà bellissime.



Pediluvio ai fiori di sambuco

Ingredienti: 5 mazzetti di fiori di sambuco freschi, 1 manciata di foglie fresche di menta piperita, 1 l di acqua.

Preparazione: Portate a bollore l'acqua con il sambuco e la menta. Fate sobbollire per ½ minuto e togliete dal fuoco. Fate raffreddare.

Uso: Versate il preparato in una bacinella con 2 l di acqua tiepida e immergetevi i piedi per almeno 10 minuti. Asciugateli tamponando. Ideali per piedi gonfi e affaticati.



Sali per pediluvio

Ingredienti: 1 cucchiaino di olio essenziale di salvia, 1 cucchiaino di olio essenziale di rosmarino, 4 cucchiaini di alcol etilico al 70%, 500 g di sale marino.

Preparazione: Diluite l'olio di salvia e di rosmarino nell'alcol quindi unite il sale e mescolate per amalgamare bene il tutto. Versate in un recipiente di vetro a chiusura ermetica.

Uso: Sciogliete 2 cucchiaini di sale in 3 l di acqua tiepida e immergetevi i piedi per almeno 10 minuti, preferibilmente la sera. Questo pediluvio stimola la circolazione, è però da evitare in gravidanza e per chi soffre di epilessia.



Consiglio

Dopo una lunga giornata trascorsa in piedi potete aggiungere all'acqua del sale grosso da cucina, utile contro gonfiori e stanchezza o del bicarbonato di sodio che esercita un'efficace funzione rinfrescante.

Pedicure fai da te

Iniziate col togliere eventuali residui di smalto con un batuffolo di cotone imbevuto con del solvente specifico. Immergete i piedi, per circa 10 minuti, in una bacinella d'acqua calda a cui aggiungere essenze a base di lavanda per un effetto emolliente e idratante oppure a base di mentolo per un'azione deodorante e defaticante. A questo punto eliminate le parti più dure della pelle utilizzando, con estrema delicatezza, strumenti specifici come spatole e pietra pomice inumidite.

La fase successiva prevede la cura e il taglio delle unghie. Al contrario di quelle delle mani, le unghie dei piedi sono più sensibili e necessitano di un taglio dritto per evitare che crescendo

danneggino la pelle e si incarniscano, provocando dolore ed infezioni. Una cura altrettanto particolare va riservata alle cuticole che vanno spinte delicatamente verso l'interno con un bastoncino di legno. Per completare la preparazione dei piedi prima dell'applicazione dello smalto, bisogna massaggiarli con una crema idratante. Il movimento deve essere circolare in modo da permettere un completo assorbimento della crema e riattivare la circolazione.



Adesso non rimane che applicare lo

smalto. Ricordate sempre che il primo strato deve essere realizzato con dello smalto trasparente per evitare che colori più scuri applicati direttamente sull'unghia, possano alterarne il colore. Per aiutarvi nell'applicazione potete utilizzare degli appositi separatori o dei batuffoli di cotone con cui separare le dita per evitare che lo smalto possa macchiarle. Per dare un tocco più preciso e definito, sarà sufficiente utilizzare un cotton fioc imbevuto con del solvente per eliminare eventuali sbavature dai bordi delle unghie.



*Tintura di equiseto per piedi
che sudano*

Ingredienti: 100 g di aghi e gambi

freschi di equiseto, 100 ml di alcol etilico a 90%.

Preparazione: Mettete l'alcol e l'equiseto in una bottiglia, tappate bene e lasciate macerare per 3 settimane. Filtrate con un passino a maglie fini, imbottigliate nuovamente e tappate.

Uso: Massaggiate la tintura sui piedi ogni giorno, prima di vestirvi, insistendo sulla pianta e tra le dita.



Spray piedi profumato

Ingredienti: 90 ml di acqua distillata, 50 ml di vodka al 40%, 10 gocce di olio essenziale di menta, 10

gocce di olio essenziale di lavanda, 10
gocce di olio essenziale di timo

Preparazione: Mettete in una
bocchetta di vetro scuro la vodka e
aggiungete gli oli essenziali. Mettete
l'acqua distillata in un contenitore con
spray e aggiungete 10 ml della soluzione
appena preparata, agitando bene.

Uso: Spruzzate il composto sui piedi
e nelle scarpe al bisogno: saranno più
freschi e profumati, inoltre anche il
sudore sarà minore. Per un trattamento
defaticante al top fai un pediluvio
rilassante prima di andare a dormire e
spruzza lo spray su piedi e gambe: gli
oli essenziali saranno di aiuto anche per
le gambe stanche e gonfie.

