

# Cosmetici naturali fai da te

Materiale raccolto da informazioni presenti sul web

## Libri proposti

### Cosmetici naturali fai da te

di Giulia Penazzi  
edizioni Tecniche Nuove  
pagine 148 - prezzo 7,90 euro  
8 maggio 2006  
Fonte: La Scelta - webstore vegetariano

Il piacere di elaborare con le proprie mani i cosmetici rappresenta un incontro diretto, senza intermediari (conservanti, coloranti, profumi, emulsionanti, solventi ecc.), con la natura, intesa come fonte di energia vitale "viva". Per questo i vegetali vanno utilizzati freschi e di stagione: solo così la ricchezza delle vitamine, dei minerali e degli altri componenti preziosissimi è a totale disposizione, come non sarebbe mai possibile con un cosmetico confezionato. Con il fai da te si ha inoltre l'importante possibilità di modificare le ricette in base alle esigenze specifiche e personali. Nelle pagine del libro, dopo una prima parte di introduzione e di inquadramento teorico, troverete formulazioni già pronte e testate, ma anche tanti suggerimenti per preparare prodotti con caratteristiche studiate solo per voi. Potete così sbizzarrirvi a provare nuovi preparati per la pulizia quotidiana e prodotti cosmetici veri e propri. Per ogni ricetta: ingredienti, modalità di preparazione e indicazioni d'uso.

Giulia Penazzi, nata a Bologna nel 1969, fin da piccola ha coltivato un interesse particolare per la natura e la pelle, le prime "pozioni" con le mucillagini dei fiori di malva risalgono al periodo delle scuole elementari. Laureata in Farmacia e specializzata in Scienza e Tecnologie Cosmetiche, è consulente di aziende cosmetiche e attiva "formulatrice" di prodotti cosmetici.

### Ecomanuale di casa

La sopravvivenza del nostro pianeta, la salute dei nostri cari, il benessere degli animali dipendono dalla nostra capacità di scegliere prodotti più sani, meno inquinanti ma ugualmente efficaci. In questo libro è raccolta l'esperienza maturata in anni di conferenze e laboratori aperti ai cittadini, durante i quali si è cercato di trovare soluzioni semplici alle sfide che la nostra vita, sempre più complessa, ci pone. Non è necessario rinunciare ai nostri standard di igiene e di efficienza, ma è fondamentale recuperare la conoscenza e la sapienza antica che sapeva andare di pari passo con la necessità di prevenire, curare, accudire e nutrire la famiglia, rispettando gli equilibri naturali, utilizzando le risorse che la Terra ci offre.

TIPO	Libro
ARGOMENTO	Animali
PREZZO:	18.00 €
AUTORE	Ornella Navello
EDITORE	<u>Edizioni Cosmopolis</u>
ANNO	2005
GENERE	Guida

---

## Ricette per prodotti vegan fai-da-te

*Per l'igiene della casa...*

### PICCOLI GESTI SEMPLICI ed EFFICACI:

1. elimina i prodotti superflui! (spreco di detersivi = inquinamento = spreco economico)
2. al posto dei soliti spruzzini con detersivi convenzionali prepara e usa spruzzini con ACQUA e ACETO e/o con ACQUA e ACIDO CITRICO (è l'acido che si trova nel succo di limone) e/o con ACQUA e BICARBONATO (*vedi ricette*)

3. utilizza i PANNI MAGICI in microfibra; asciutti per spolverare, bagnati per pulire e sgrassare
4. utilizza ACQUA CALDA (potenzia qualunque tipo di lavaggio e detersivo)
5. lascia agire QUALCHE MINUTO i detersivi e i disinfettanti prima di rimuoverli
6. usa sempre i GUANTI

E' stato dimostrato in laboratorio che la metà esatta di una dose di detersivo, sia esso tradizionale o biologico, compie la grandissima parte del lavaggio.

L'altra metà serve solo ad ottenere un lieve miglioramento del lavaggio.

Da questa consapevolezza possiamo imparare ad usare sempre meno detersivo di quanto ne viene consigliato, e valutare i risultati.

## PIATTI A MANO

*consiglio per consumare meno acqua e detersivo:*

- *apri l'acqua calda nella vaschetta del lavaggio, piano, così non si riempie subito*

- *metti qualche goccia di detersivo direttamente sulla spugna, pulisci la stoviglia e risciaquala con l'acqua che sta riempiendo la vaschetta lavaggio*

usa un detersivo per piatti tradizionale (meglio se bio)

per stoviglie poco unte puoi usare solo il "detersivo lavastoviglie fai da te" (*vedi ricetta*); è anche un ottimo anticalcare per il lavello

utilizza i tovaglioli di carta, se li hai usati a tavola, per assorbire l'unto in eccesso dalle pentole e dai piatti (*così consumi meno detersivo*)

pretratta le pentole e le stoviglie incrostate con lo spruzzino all'aceto/acido citrico o al bicarbonato (*aiuta a sgrassare e ammorbidire lo sporco*).

Oppure sciogli un cucchiaino di bicarbonato con acqua calda nella pentola sporca e lascia un po' in ammollo; in caso di sporco ostinato usa l'apposita spazzola per staccare i residui.

il bicarbonato aumenta l'efficacia sgrassante del detersivo piatti convenzionale.

l'acqua di cottura della pasta e del riso è particolarmente sgrassante, soprattutto se usata calda.

puoi usare lo spruzzino al bicarbonato o aceto anche per pulire il lavandino, soprattutto quando ci devi lavare alimenti.

## DETERSIVO PER I PIATTI (a mano e in lavastoviglie)

**Ingredienti:** 3 limoni, 400 ml di acqua, 200 gr di sale, 100 ml di aceto bianco.

Tagliare i limoni in 4-5 pezzi togliendo solo i semi, frullarli con un mixer insieme ad un pò di acqua e al sale, mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire per circa dieci minuti girando con una frusta perchè non si attacchi. Quando si è addensato e un po' raffreddato mettere in vasetti di vetro e usarne due cucchiaini da minestra per la lavastoviglie e a piacere per i piatti a mano.

E' anche un ottimo anticalcare per il lavello e la stufa soprattutto se sono in inox.

Consiglio: aggiungere un po' di detersivo ecologico per piatti a mano, se i piatti da pulire sono unti (per togliere il grasso, infatti, ci vogliono i tensioattivi).

## LAVASTOVIGLIE

2 cucchiaini di "detersivo lavastoviglie fai da te" al limone, sale e aceto (*vedi ricetta*)

*Questo detersivo unito al calore della lavastoviglie lava benissimo e non lascia residui chimici sulle stoviglie!*

Se si usa detersivo tradizionale lavastoviglie, sarebbe meglio fosse bio in quanto le stoviglie entrano in contatto con ciò che mangiamo. Si può anche alternare: a volte detersivo polvere, a volte detersivo "fai da te". Meglio evitare del tutto il brillantante tradizionale. Puoi evitare di usare sostanze brillantanti, oppure puoi riempire la vaschetta del brillantante di aceto (o una soluzione al 15% di acido citrico – 100 ml di acqua e 15 g di acido citrico) e regolare la relativa manopola graduata sul numero più alto. L'acido citrico si compra in drogheria o farmacia (acido citrico anidro puro – ha effetto anticalcare, disincrostante, ammorbidente, brillantante, è l'acido che si trova nel succo di limone, se proprio non lo trovi, usa dei pezzi di limone e spremili). controlla spesso il livello del sale e pulisci il filtro ogni due settimane.

## LAVATRICE

Il detersivo in polvere lava più del liquido, ed è indicato per bucati più sporchi. Il liquido è indicato per bucati delicati e meno sporchi. Il liquido inquina di più.

**Quando possibile sono da preferire i detersivi in polvere (biologici o tradizionali), meglio se concentrati: richiedono un imballaggio più piccolo e non sono riempiti di sostanze inutili e inquinanti atte solo ad aumentarne il volume.**

pesa (**GR, polvere**) e misura (**ML, liquido**) il detersivo; leggi sempre le indicazioni riportate sulla confezione e fa attenzione ai ml e ai gr! **Il detersivo in eccesso rimane depositato nei tessuti, penetrando poi nella nostra pelle.**

usa la pallina dosatrice nel cestello! (sia con il detersivo polvere che con quello liquido). Grazie alla sua azione meccanica (sbatte i panni nel cestello) *aumenta l'efficacia dei detersivi favorendone lo*

*scioglimento e permettendo così di ridurre il dosaggio del 20% !  
pesa i panni, così puoi valutare con precisione la quantità di detersivo da usare*

*L'ammorbidente tradizionale è spesso causa di irritazioni ed è il primo prodotto che i dermatologi consigliano di **non usare**. Si può ottenere un'ottima azione ammorbidente usando aceto al suo posto.*

*Non rimane l'odore di aceto! ma solo il profumo del detersivo.*

*Versa 100 ml di **aceto bianco** nella vaschetta dell'ammorbidente: efficace sia come **ammorbidente** che come **anticalcare**. Meglio ancora una soluzione di acido citrico al 10% (100 ml di acqua e 10 g di acido citrico)*

*In alternativa puoi usare un ammorbidente ecologico.*

*se l'acqua non è particolarmente calcarea non è comunque necessario l'uso dell'anticalcare in quanto è già presente nel detersivo stesso, invece se l'acqua è molto calcarea si può aggiungere l'anticalcare, ma dosa la quantità di detersivo come per acqua dolce.*

*Per **decalcificare** periodicamente la lavatrice in modo semplice (circa 1 volta al mese se l'acqua di casa è molto dura) lancia un programma lungo a 60° C, versando nel cestello 1 litro di aceto oppure la soluzione di acido citrico al 15% ( 150 g di acido citrico in 1 litro d'acqua).*

*come **sbiancante** aggiungi 1 cucchiaino da tavola di **percarbonato** al detersivo polvere o liquido. In genere è già presente nei detersivi biologici. Quindi lo si aggiunge solo quando si ricerca un'azione sbiancante aggiuntiva. E' anche igienizzante già a 30° C. Il percarbonato è uno sbiancante ecologico; da NON confondere con il perborato che è teratogeno (causa tumori).*

*per **smacchiare**: pretratta le macchie con sapone di marsiglia. In caso di macchie grasse: qualche goccia di detersivo liquido per piatti direttamente sulla macchia. Solo per capi bianchi!: applicare sulla macchia del percarbonato diluito (a formare una pappetta tipo yogurt) e lascia agire circa 1 ora prima del lavaggio (non su capi delicati).*

## **PAVIMENTI**

*Per lavare i pavimenti 1 bicchiere di aceto in acqua calda. Puoi anche usare detersivo (meglio se bio) alternando: una volta l'uno e una l'altro, a seconda delle necessità.*

*Per spazzare i pavimenti sostituisci eventuali velette elettrostatiche con un panno in microfibra.*

*All'occorrenza invece di cambiare veletta/panno raccogli lo sporco con un po' di carta igienica inumidita e continua a pulire; così ne usi solo una per ogni pulizia. Meglio evitare le velette inumidite che sono intrise di prodotti chimici.*

## **PARQUET**

*Puoi lavare il parquet con acqua calda e panno in microfibra ben strizzato oppure con acqua calda con un po' di aceto e panno in microfibra o in alternanza acqua calda con pochissimo detersivo per pavimenti (meglio se ecologico) e panno microfibra*

## **VETRI**

*acqua calda e aceto o lo spruzzino all'aceto (semplice ed efficace)*

*oppure pulivetri "fai da te" – *delizioso!* (vedi ricetta)*

*oppure fogli di giornale (quotidiano) e acqua; passa il vetro con la spugna bagnata e asciugalo con il foglio di giornale accartocciato. L'inchiostro del giornale fa risplendere il vetro.*

## **SANITARI**

*Premesso che vanno puliti con adeguati detergenti per sanitari, a volte alterne si può lavarli anche con acqua calda e bicarbonato di sodio oppure con acqua calda e aceto. In questo modo si ha un'azione profonda dovuta ai detergenti più aggressivi e un lavaggio leggero con detergenti più delicati quando i sanitari sono solo da ripassare.*

## **RUBINETTI**

*spruzza aceto, meglio se caldo, sui rubinetti per lucidare e togliere segni di calcare*

*Se il calcare ha ostruito le griglie rompigitto di rubinetti e della doccia, svitali e immergili nell'aceto finché il calcare non inizia a sciogliersi, dopodiché sciacquali e rimettili a posto.*

## **WATER**

*Premesso che una pulizia a fondo con un buon detergente per sanitari sia necessaria, si può alternare con questi metodi:*

*pulisci usando lo scopino del water su cui hai versato del bicarbonato di sodio (*detergente, igienizzante, neutralizza gli odori*)*

*oppure aceto puro diluito in acqua caldissima versata sullo scopino*

## **STURALAVANDINI**

*mescola 150 g di sale da cucina e 150 g di bicarbonato di sodio o soda da bucato e versali nello scarico. A seguire versa una pentola di acqua bollente.*

*Attenzione: se non si versa l'acqua subito si rischia di intasare lo scarico!*

*Utilizzando questo sistema con dosi ridotte e ripetendo la procedura una volta al mese, ci garantiremo sempre scarichi liberi.*

## **FORNO**

pulisci spesso il forno con lo spruzzino all'aceto o al bicarbonato (meglio se a forno tiepido) e lascia agire qualche minuto prima di sciacquare. *I prodotti puliforno spray chimici sono parecchio tossici soprattutto se non risciacquati bene!*

## **FORNO MICROONDE**

mezzo bicchiere di acqua e succo di limone (o acqua e aceto) in parti uguali nel microonde. Fallo partire a potenza massima per 5-6 minuti e poi aspetta un paio di minuti prima di togliere il bicchiere e passare con una spugna morbida inumidita.

## **FRIGORIFERO**

pulisci con lo spruzzino all'aceto o con quello al bicarbonato e sciacqua per togliere gli odori dal frigorifero: metti qualche cucchiaio di bicarbonato in una ciotola larga e lasciala in frigorifero. Ha un'efficacia di circa 3 mesi.

## **TAGLIERI DI LEGNO E SUPERFICI A CONTATTO CON GLI ALIMENTI**

passali con una pasta fatta di acqua e bicarbonato (1 parte acqua e 3 parti bicarbonato) e sciacqua dopo qualche minuto (*ha effetto igienizzante, sgrassante e toglie gli odori*)

## **FUGHE PIASTRELLE**

applica del percarbonato diluito con acqua (fino alla densità del latte) sulle fughe annerite della ceramica per tutta la notte

## **LETTIERA PER GATTI**

il bicarbonato cosperso puro sulla lettiera del gatto ne assorbe gli odori.

## **PULIZIA ARGENTO**

prepara una pastella di bicarbonato e acqua e passala sull'argento con uno straccio, sfregando bene.

## **ATTENZIONE!**

**CANDEGGINA, AMMONIACA, TRIELINA, VERNICI, ANTIPARASSITARI, INSETTICIDI... SONO PERICOLOSI PER LA SALUTE E INQUINANO L'AMBIENTE SE DISPERSI!**

## **OLI ESSENZIALI**

Gli oli essenziali sono sostanze oleose profumate che si estraggono da parti di piante: fiori, frutti, buccia, radici e foglie.

Da non confondere con le "essenze" o "aromi" che si trovano al supermercato, gli oli essenziali da noi indicati e utilizzati si trovano nelle erboristerie e nei negozi biologici e devono essere specificati come PURO OLIO ESSENZIALE NATURALE (meglio se bio).

Vanno utilizzati con CURA E ATTENZIONE, IN PICCOLE DOSI E MOLTO DILUITI.

Si conservano per circa tre mesi quando diluiti, conviene preparare spruzzini e detergenti in quantità limitate.

Gli oli essenziali non si sciolgono in acqua; si sciolgono invece negli oli grassi, nell'alcool e nel sapone liquido.

Non si devono mescolare con aceto e limone, che li inattivano.

Indichiamo alcuni oli essenziali con potere disinfettante: tea tree (detto anche melaleuca o albero del tè), lavanda, limone, timo.

Attenzione all'uso di oli essenziali in presenza di donne in gravidanza e bambini o persone facenti uso di rimedi omeopatici

## **DETERSIVO LAVASTOVIGLIE "fai da te"**

3 limoni, 400 ml di acqua, 200 gr di sale, 100 ml di aceto bianco

Tagliare i limoni in 4-5 pezzi togliendo solo i semi (è più facile se tagliate i limoni a rondelle).

Frullarli con un mixer insieme ad un po' di acqua e al sale. Per evitare intasamenti del filtro lavastoviglie, frullate a lungo e molto finemente la poltiglia.

Mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire per circa 10 minuti girando con una frusta perché non si attacchi. Quando si è addensato e un po' raffreddato mettere in vasetti di vetro. Usane due cucchiai da minestra nella vaschetta del detersivo.

Può essere utilizzato anche per il lavaggio a mano delle stoviglie non unte.

## **PULITUTTO E LAVAVETRI "fai da te"**

Per 500 ml servono: - 100 ml di alcool per liquori \*

- 400 ml di acqua \*\*

- 8-10 gocce di detersivo per piatti

- qualche goccia di olio essenziale a scelta ( 5 gocce o poco più).

Miscelare il tutto in uno spruzzino.

*\* l'alcool alimentare bianco è inodore e ottimo per questo detersivo, ma se non vi dà fastidio l'odore dell'alcool rosa si può usare anche quello alimentare*

*\*\* usare acqua distillata se l'acqua di rubinetto è troppo calcarea (quest'ultima potrebbe lasciare aloni di calcare su superfici più delicate e brillanti, come vetri e acciaio)*

### **SPRUZZINO CON ACQUA E ACETO**

Diluire a scelta il 20%, 30% o 40% di aceto in restante acqua.

Per 500 ml: 20% = 100 ml di aceto in 400 ml di acqua

30% = 150 ml di aceto in 350 ml di acqua

40% = 200 ml di aceto in 300 ml di acqua

*Se l'acqua di rubinetto è troppo calcarea puoi usare l'acqua distillata per evitare macchie di calcare.*

*Eventualmente usa l'aceto di mele che ha un odore più gradevole.*

*Attenzione: non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.*

### **SPRUZZINO CON ACQUA E ACIDO CITRICO - soluzione al 15%**

Sciogliere 75 g di acido citrico in 500 ml di d'acqua.

Elimina le incrostazioni calcaree.

Lasciare agire qualche minuto prima di risciacquare.

*Attenzione: non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.*

### **SPRUZZINO CON ACQUA E BICARBONATO**

Sciogliere al massimo 48 g di bicarbonato in 500 ml d'acqua.

Agitare sempre prima dell'uso.

*Il bicarbonato è igienizzante, sgrassante e assorbe gli odori.*

*Attenzione: l'aceto e l'acido citrico (acidi) non vanno assolutamente mescolati al bicarbonato (basico), in quanto chimicamente opposti (si invalidano a vicenda).*

---

### **Per l'igiene personale...**

#### **DETERGENTE VISO**

**Ingredienti:** una manciata di mandorle sbucciate (o un pugno di farina di mandorle), una cucchiata di gel d'aloè, un cucchiaino colmo di argilla (bianca è più delicata, verde aggressiva), tonico eco-bio a scelta quanto basta, due gocce due di olio essenziale di lavanda.

Tritate le mandorle finemente nel frullatore, e mescolatele col resto degli ingredienti. Deve risultare un composto quasi solido.

Si usa staccandone un pezzettino, mischiandolo ad acqua nel palmo della mano fino a renderlo cremoso, e poi passandolo sul viso. La mandorla è emolliente e lenitiva, l'argilla deterge, la lavanda equilibra.

Conservato in frigorifero regge da una settimana a dieci giorni, per questo è meglio prepararne poco alla volta!

#### **DEODORANTE**

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

In un bicchiere mettere dell'acqua, aggiungere bicarbonato mescolando finchè non si scioglie più e lasciare riposare una mezz'oretta. Poi travasare solo la parte liquida (avremo ottenuto una soluzione satura di bicarbonato) in uno spruzzatore (magari recuperato da un vecchio deodorante finito e ben lavato). Il deodorante è pronto!

Conservare in frigo.

Esempio di ricetta: in uno spruzzino di deodorante (hanno il pregio di essere ricaricabili) mettere 20 gocce di olio essenziale di limone, 20 gocce di olio essenziale di lavanda, 1 goccia di olio essenziale di Salvia sclarea. Profumo sorprendente ed euforizzante. Agitare prima dell'uso.

Un'unica controindicazione: questi sono deodoranti, non antitraspiranti. Quindi se si ha la sudorazione particolarmente abbondante non la bloccano assolutamente (le ascelle ringraziano.... gli antitraspiranti che lasciano la pelle così asciutta dopo un certo periodo di uso continuato danno un prurito pazzesco!). E se si suda su una maglietta molto aderente e magari sintetica si rischia che la maglietta (ma non la nostra pelle) dopo qualche ora assuma un leggero odore di sudore.

## DENTIFRICIO AL BICARBONATO

Lascia la bocca freschissima e una sensazione di pulito difficile da provare con i comuni dentifrici.

Mescolare in una ciotola un cucchiaino colmo di bicarbonato e uno di argilla bianca (caolino). Aggiungere 4/5 gocce di olio essenziale di tea tree e/o di menta. Pestare gli oli essenziali con un pestello da mortaio e amalgamare bene. Trasferire in un barattolo tipo quelli delle creme.

Per l'utilizzo prelevare una piccola quantità con un cucchiaino (io uso quelli di plastica del gelato) e intingervi lo spazzolino umido, usare come un normale dentifricio in pasta. Attenzione: non immergere lo spazzolino umido direttamente nel barattolo.

Si raccomanda di non immergere lo spazzolino umido nel barattolo per ovvie ragioni di igiene; inoltre ricordiamo che il bicarbonato è abrasivo, quindi va usato ogni tanto per una pulizia profonda, senza strofinare troppo pena irritazione delle gengive! Ricordiamo anche che l'olio essenziale di salvia è neurotossico ed epatotossico, meglio lasciare il suo uso agli esperti del settore.

---

### Per la cura del corpo...

## SCRUB CACAO E SALE

Ricetta veloce per una pelle nuova!

Prendere cacao, sale fino e bicarbonato in parti uguali (può andar bene un cucchiaino), mescolarli bene a secco, e poi aggiungere poco alla volta dell'olio a piacere (meglio di mandorle o di jojoba), e amalgamarlo bene agli altri ingredienti fino a formare una "palla" compatta.

Spalmare sulla pelle bagnata. eventualmente inumidire il composto quando si applica, se sembra troppo duro. a seconda delle esigenze si può aumentare o diminuire la dose di sale, per rendere più o meno delicato lo scrub.

## LUCIDALABBRA

**Ingredienti:** 2 cucchiaini di burro di karitè, 1 quadratino di cioccolato fondente (contenente lecitina).

Si fanno fondere tutti in un vasetto e si fa raffreddare.

Il risultato è un balsamo per labbra, che le lascia leggermente colorate.

L'unica pecca è la durata... bisogna rimetterselo spesso.

**Per la preparazione di queste ricette e di altri cosmetici fatti in casa, consigliamo vivamente ed esclusivamente l'utilizzo, nel caso in cui la ricetta lo preveda, di cacao e frutta esotica provenienti dal commercio equo e solidale.**

---

### Piccole regole, grandi benefici.

**Acquistare** frutta e verdura locali o di stagione. Quelle che arrivano dall'estero possono contenere più parassitari. O anche essere ricoperte da cere, applicate per sigillare l'acqua all'interno e mantenerle fresche più a lungo. Le cere però fissano gli antiparassitari che non vengono eliminati neppure con un buon lavaggio.

**Evitare** i sacchetti di plastica per conservare frutta e verdura in frigorifero. Se li alimenti dovessero contenere residui di nitrati, infatti, essi si trasformerebbero in nitriti, dannosissimi per l'organismo.

**Eliminare** subito le parti avariate, ma anche quelle ammaccate perchè; lì i germi si moltiplicano più rapidamente.

**Conservare** le pastelle in vasi di vetro, riporle in frigo usarle massimo entro 2 giorni.

**Stendere** maschere sul viso nei momenti di relax: ad esempio durante il bagno, anche perchè i vapori dell'acqua calda dilatano i pori della pelle e facilita l'assorbimento dei principi attivi.

---

### Maschera sbiancante per l'epidermide 2

Ingredienti

- 10g di succo di limone;

- 10g di succo d'arancia;

- 10g di polpa di frutti di rosa canina (privati dei peli pungenti interni);
- 60g di acqua di fiori d'Arancio;
- 5g di sorbitolo;
- 4g di farina di semi di carrube

#### Procedimento

Mescolate tutti gli ingredienti e applicate il composto sul viso.  
Questa maschera dona un colorito più luminoso alla pelle.

#### **Maschera sbiancante per l'epidermide**

E' una maschera adatta a tutte le pelli e a tutte le età, tranne che alle pelli eccessivamente aride. Mescolare 20 g di amido di mais con tanta panna liquida (vegetale) quanta ne serve per ottenere una pastella cremosa e densa. Applicare su viso e collo finché si sente la pelle "tirare". Toglietela delicatamente con un spugnetta umida, sciacquare con abbondante acqua tiepida, picchiettare con tonico e applicare una buona crema idratante. Può essere ripetuta una volta alla settimana con grande beneficio della pelle che risulterà luminosa, liscia e setosa.

**MASCHERA AL RAVANELLO** (Ottima per attenuare le macchie lasciate dalla tintarella estiva)  
una decina di ravanelli, sale da cucina.

Tagliare a fette i ravanelli, lasciarli per circa mezz'ora in un colino con sale per far eliminare l'acqua. Frullateli e stendeteli sul viso. Sciacquare dopo mezz'ora.

**MASCHERA ALLA ROSA CANINA** (E' schiarente, tonificante e levigante per ogni tipo di pelle.)  
una manciata di drupe (i frutti rossi che maturano nel tardo autunno) di rosa canina.

1. Aprite ogni drupa e asportate molto bene la peluria interna, quindi lavatele per togliere ogni residuo, asciugatele e mettetele nel frullatore.
2. Quando sono diventate una crema fluida sono pronte per essere usate da mettere sul viso e sul collo e lasciate agire per 10-15 minuti.
3. Poi una volta rimossa la maschera, sul viso perfettamente asciutto, passate, con un batuffolo di cotone, acqua di rose.

#### **LEMON RUB** (per schiarire la pelle)

- 2 limoni interi
- 1 cucchiaio di puro olio vegetale

Prima lavate i limoni con acqua molto calda, spazzolateli energicamente, e asciugateli bene. Gratugiate tutta la scorza e lasciate asciugare su un panno. Quindi l'olio vegetale alla scorza già seccata ottenendo una poltiglia.

#### Applicazione ed effetti.

Questa vecchia ricetta inglese non è destinata a una pulizia quotidiana della pelle: si adopera piuttosto a intervalli di circa 15 giorni per schiarire e raffinare la carnagione. Spalmate il composto ottenuto sul viso ben pulito e frizionate con movimenti circolari, facendo attenzione a non graffiare la pelle, per circa 5 minuti. Risciacquate con abbondante acqua calda.

#### **CREMA ALLE FRAGOLE** (per schiarire e rinfrescare le pelli grasse)

- 1 o 2 fragole fresche
- 1 cucchiaino di crema nutriente
- 1 spruzzo di succo di limone

Se le fragole sono molto grosse ne basta una per un cucchiaino di crema nutriente. Lavate accuratamente le fragole, schiacciatele con una forchetta e mescolate bene amalgamandole con crema e succo di limone.

#### Applicazione ed effetti.

Le fragole fresche sono sempre state usate per pulire e schiarire la pelle. Dato il loro alto contenuto di zolfo, sono ottime per pelli grasse ed impure. Sono eccellenti per rinfrescare e ristorare l'epidermide eccessivamente esposta al sole e, poiché hanno un leggero effetto sbiancante, si usano anche per pelli macchiate o lentiginose.

---

## IL BAGNO

**Nota bene:** è copnsigliabile non fare il bagno (o limitarsi a farlo solo sporadicamente) preferendo la doccia. Chi opta per il bagno deve essere consapevole dello spreco enorme di acqua che esso causa (in media 150-180 litri a bagno, contro i 30-35 di una doccia normale)

**ammorbidente** aggiungere all'acqua della vasca un sacchetto contenente una manciata di crusca  
**ammorbidente e sgrassante** mettere in un sacchetto di cotone ruvido tre grossi pugni di crusca e la buccia grattugiata di un limone, immergerlo in precedenza nell'acqua molto calda della vasca e usarlo come una spugna  
**disinfiammante e rinfrescante** sciogliere 500g di amido di riso o mais nella vasca  
**antigonfiore e antistanchezza delle gambe** 150g di bicarbonato  
**calmante** aggiungere all'acqua della vasca un infuso di camomilla o menta  
**emolliente e sedativo** aggiungere un infuso di 50g di tiglio  
**iodico** infuso forte di foglie di noce  
**rilassante** una manciata di foglie di alloro  
**ristoratore** sale marino integrale  
**stimolante** schiacciare una manciata di bacche di ginepro, metterle in un litro di acqua bollente per un'ora a macerare e poi aggiungere all'acqua del bagno

## I CAPELLI

**al mare** prima dello shampoo, massaggiare i capelli con olio e qualche goccia di limone  
**caduta** bollire 100g di ortica in un litro e mezzo di acqua e 250ml di aceto di mele, filtrare, intiepidire frizionare sul cuoio capelluto.  
**stimolante della crescita** decotto di rosmarino frizionato sul cuoio  
**ammorbidente** mescolare una tazza di farina bianca con due terzi di acqua, applicare sui capelli asciutti da lavare per un'ora  
**antiforfora** decotto di ortica, oppure dopo ogni shampoo massaggiare la cute con sale fino quindi sciacquare  
**inarditi da vento o sole** fare un impacco con olio di cocco, o di oliva, o di soia, insistendo sulle punte, avvolgere i capelli con un asciugamani immerso in acqua bollente e ben strizzato. Lasciate agire per un'ora sciacquare e lavare

## CELLULITE

**prevenzione** prima della doccia frizionare glutei e cosce con guanto e olio di mandorle; sciogliere mezzo chilo di argilla nella vasca da bagno e rimanere immersi per mezz'ora.  
**trattamenti** far bollire per 2 ore 400g di edera in 4 litri di acqua, filtra e aggiungere all'acqua del bagno, rimanervi per almeno 20 minuti. Oppure versare nella vasca 1 chilo di sale marino, immergersi per 20 minuti e poi fare una doccia con acqua di temperatura inferiore

## LE MANI

**macchie scure** un pizzico di sale e qualche goccia di limone per alcuni giorni  
**prevenire le screpolature** immergere spesso le mani nell'acqua tiepida dove è stata cotta la pasta o il riso  
**curare le screpolature** passare sulle mani succo di limone, sciacquare spalmare glicerina pura, infilare guanti di cotone e far riposare una notte  
**sudore eccessivo** lavare con acqua calda, asciugarle, frizionarle con una miscela di 50g di aceto bianco e 25 di succo di limone.

## IL VISO

**pelle lucida** pennellare con succo di limone, lasciare seccare lavare con acqua tiepida  
**scottata** mescolare un cucchiaino di amido in mezzo bicchiere di glicerina liquida, spalmare sulle zone interessate  
**peeling** impastare un po' di farina di avena con acqua, applicare sul viso in modo uniforme e lasciare asciugare finchè la pelle non tira. Quindi togliere massaggiando delicatamente con movimenti rotatori, risciacquare  
**pulizia** far bollire un litro di acqua, togliere dal fuoco e aggiungere il succo di un limone, una manciata di rosmarino, timo, basilico, menta mischiati, mescolare subito e fare fumento.  
**stanchezza** sciogliere del lievito di birra in acqua in modo da ottenere una crema morbida, stenderla sul viso, lasciarla per 30 minuti, sciacquare.