

# Cosmetici Naturali

## **MASCHERA ALL'ARANCIA**

- 1 cucchiaino di succo d'arancia
  - 1 cucchiaino di argilla bianca (caolino medicamentoso per uso interno)
  - 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- Stendere la maschera sul viso con un pennello e lasciare in posa 10/15 minuti  
Il succo d'arancia e la polpa nutrono la pelle e contrastano le rughe

## **SCRUB ALLA MANDORLA**

- 1 cucchiaio di mandorle non spellate macinate nel mortaio
  - 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
  - 1 cucchiaio di miele
- Bagnate le mani e massaggiate, risciacquate abbondantemente con acqua tiepida.  
Le mandorle hanno un'azione emolliente e ridonano elasticità alla pelle.

## **CREMA MANI AL POMODORO**

- Pomodorino di pachino tagliati in piccoli pezzi e schiacciati con una forchetta in una ciotola
  - 1 cucchiaio di miele
- Massaggiate le mani x un paio di minuti, sciacquate con acqua tiepida.  
Il pomodoro fresco ha azioni rinfrescanti, leviganti ed idratanti e aiuta a difendere dai raggi solari. Il miele dona morbidezza alle mani.

## **SCRUB CON SCORZA DI LIMONE per MANI E VISO**

- 4 cucchiaini di zucchero bianco semolato
  - 2 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo
  - la scorza grattugiata di 2 limoni
- Bagnate le mani e massaggiate, sciacquate abbondantemente con acqua tiepida  
Cura\_lampo ideale per le mani secche e screpolate.

## **DETERGENTE VISO**

**Ingredienti:** una manciata di mandorle sbucciate (o un pugno di farina di mandorle), un cucchiaino di gel d'aloe, 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.

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), aggiungere 8 gocce di olio essenziale tea tree oil (antibatterico). Il deodorante è pronto!

Ps agitare prima dell'uso.

## **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 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.

## **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 (contiene 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.

## **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 PER IL VISO (con pomodori troppo maturi per cucinare) – anche per pelli molto sensibili -**

Pomodori

Succo di limone

3 cucchiaini di farina bianca

Frullare tutto



## **Scrub per il corpo (con uova andate a male e caffè esausto)**

1 albume  
2 cucchiaini di caffè esausto

Mischiare in una ciotola.  
Massaggiare sotto la doccia

Con il tuorlo si può ottenere una maschera per i capelli aggiungendo olio ed un po' d'aceto per eliminare l'odore dell'uovo.

Mettere sui capelli lavati, lasciare agire qualche minuto e risciacquare.

## **DENTIFRICIO NATURALE**

Tritare timo e salvia seccati  
Mischiare con mezzo bicchiere di argilla bianca  
(si trova in erboristeria)  
1 Cucchiaino di bicarbonato  
10 gocce di olio essenziale alla menta

## **GEL SEMI DI LINO PER CAPELLI RICCI**

Economico, toglie il crespo, al posto del balsamo e della spuma. Usato dopo il phon da effetto bagnato

Semi di lino bio ecor 2€ 500g

In erboristeria 100g 2.50€

50g semi

300ml acqua distillata

In frigo dura 3 settimane. Con un cucchiaino di sale dura il doppio

Versate i semi in un colino, adagiatelo in una piccola pentola e coprite con l'acqua,

assicurandovi che i semi non fuoriescano, ma stiano ben sommersi. Lasciate riposare per una notte.

Portate ad ebollizione (sempre nel colino) e cuocete per 10 minuti; spegnete il fuoco, scolate i semi (potete frullarli e usarli per un impacco) ed aggiungete il sale alla gelatina ottenuta (è conservante e aiuta il fissaggio). Mescolate e lasciate raffreddare.

[Mentre lo preparate non lasciatevi impressionare dall'odore o dalla schiuma prodotta: entrambi spariranno una volta raffreddato.

Seguendo il procedimento a freddo, il tutto è meno inquietante, ma il gel rischia di restare troppo "lungo" ed

essere quindi meno forte.] Il gel sarà ricco di olio (il seme ne contiene 40% in peso) e di proteine che cotte, formano

una struttura a gel che rende i capelli più pettinabili e modellabili. Potete usarlo come gel dopo sole sia per i capelli che per il corpo

(e a che ci siete, usatelo al posto delle creme da barba se vi depilate con il rasoio!!!)