

Sommario



Pagina 10

Il viso

- Latte idratante e struccante al cetriolo
- Latte profumato per pelli sensibili
- Latte struccante per pelli grasse
- Acqua floreale alle erbe mediterranee
- Cubetti di ghiaccio floreali per tonificare la pelle
- Lozione tonica al timo e ai fiori d'arancio
- Suffumigi ai petali di rosa
- Crema esfoliante allo zucchero
- Maschera di argilla e salvia
- Maschera di bellezza alla pesca
- Maschera per il trattamento dell'acne
- Crema antirughe ai fiori di lavanda
- Crema da giorno per l'inverno
- Olio di bellezza per pelli grasse
- Olio rigenerante per pelli mature



Pagina 26

Gli occhi

- Struccante al prezzemolo per gli occhi
- Compresse floreali per gli occhi arrossati
- Compresse lenitive per gli occhi irritati
- Rimedio per combattere le occhiaie
- Olio rivitalizzante per il contorno occhi



Pagina 32

La bocca

- Dentifricio all'argilla verde
- Collutorio alla lavanda
- Collutorio naturale alle erbe
- Sciacqui profumati per la bocca
- Balsamo per le labbra al neroli



Pagina 38

I capelli

- Shampoo delicato alle erbe
- Decotto di camomilla per capelli biondi
- Tintura per capelli all'henné
- Tintura per capelli bianchi
- Impacco all'olio di avocado per i capelli secchi
- Maschera all'uovo per tonificare i capelli stanchi
- Maschera profumata per i capelli grassi
- Lozione per risciacquare i capelli grassi
- Lozione idratante per i capelli secchi
- Lozione naturale antiforfora
- Lozione di bardana e ortica contro la caduta dei capelli
- Lozione di ortica e aceto contro la caduta dei capelli
- Rimedio naturale contro i pidocchi



Pagina 52

Il corpo

- Aceto da toilette ai fiori di rosmarino
- Bagno contro la cellulite
- Bagno rilassante ai fiori di tiglio
- Bagno rinvigorente dopo una giornata faticosa
- Sali da bagno profumati
- Sapone di Marsiglia alla lavanda
- Antica ricetta per l'acqua di Colonia
- Balsamo di tigre
- Gel d'aloe vera
- Latte idratante per il corpo alle mandorle
- Lozione nutriente per il corpo per pelli secche
- Lozione per il corpo rivitalizzante
- Crema all'acqua di rose
- Crema da massaggio per le gambe pesanti
- Crema per prevenire le smagliature
- Impacco snellente per la cosce
- Olio da massaggio alla verbena
- Olio di giglio
- Olio idratante ed emolliente alla calendula
- Olio da depilazione profumato
- Olio abbronzante per preparare la pelle al sole
- Olio all'erba di San Giovanni
- Doposole per il corpo al profumo di lavanda
- Deodorante 100% naturale: l'allume di rocca
- Deodorante per il corpo al profumo di menta
- Deodorante per la casa



Pagina 79

Le mani

- Balsamo per ammorbidire le mani
- Crema contro le macchie scure sulle mani
- Crema idratante per le mani al limone
- Crema riparatrice per le mani danneggiate
- Preparato per la cura delle mani screpolate
- Ricetta veloce per avere mani di fata
- Trattamento per le mani sudate
- Lozione per le unghie fragili



Pagina 88

I piedi

- Bagno profumato per i piedi
- Crema delicata per i piedi
- Polvere d'erbe per ridurre la sudorazione dei piedi
- Scrub salino per i piedi



I capelli

Shampoo delicato alle erbe

Riscoprite i benefici delle piante per la salute e la bellezza dei capelli.

Fate scaldare l'acqua; appena raggiunge l'ebollizione spegnete il fuoco, aggiungete la camomilla, l'ortica e i chiodi di garofano, poi lasciate in infusione per 1 ora. Filtrate accuratamente e aggiungete il rhassoul, mescolando bene per non fare grumi. Unite infine l'olio essenziale di menta piperita amalgamandolo bene. Questo shampoo dal profumo di menta rinforza il cuoio capelluto e aiuta a eliminare la forfora; noterete che i capelli saranno più morbidi e setosi. Dopo il suo utilizzo è meglio risciacquare con acqua cui sia stato aggiunto un 10% di aceto o di succo di limone.

Conoscere l'ortica

Le proprietà benefiche dell'ortica sono numerose e conosciute fin da tempi remoti. L'ortica svolge azione depurativa, emostatica, emmenagoga e vermifuga; è inoltre benefica nel trattamento dei reumatismi e dei problemi urinari.

INGREDIENTI

- 4 cucchiaini di fiori di camomilla romana essiccati
- 4 cucchiaini di foglie d'ortica essiccate
- 3 chiodi di garofano
- 1 bicchiere colmo d'acqua
- 1 bicchiere colmo di rhassoul
- 1 goccia d'olio essenziale di menta piperita

Consiglio

Raccogliete le ortiche in primavera, quando i principi attivi sono più concentrati nelle foglie, ma ricordatevi sempre di indossare guanti abbastanza spessi.

Balsamo per ammorbidire le mani

La delicatezza e i componenti grassi di questa preparazione doneranno morbidezza alle vostre mani.

Fate sciogliere a bagnomaria tutti gli ingredienti, fatta eccezione per l'olio essenziale. Quando il composto sarà diventato perfettamente liquido, mescolate bene, poi spegnete il fuoco. Lasciate raffreddare il preparato immergendo il contenitore nell'acqua fredda. Prima che si rapprenda aggiungetevi l'olio essenziale di ylang ylang e mescolate. Applicare questo composto sulle mani: idratate e protette, diventeranno incredibilmente morbide.

INGREDIENTI

- 12 g di burro di cacao
- 12 g di burro di karité
- 5 ml d'olio di cocco
- 3 ml d'olio di germe di grano
- 2 gocce d'olio essenziale di ylang ylang

Lo sapevate che?

L'olio di cocco, gradevolmente profumato, viene spesso utilizzato per nutrire e idratare i capelli, che rende molto morbidi e setosi.



Crema contro le macchie scure sulle mani

Con l'avanzare dell'età, sulle mani possono comparire delle macchie scure: si deve intervenire tempestivamente per attenuarle.

In un piccolo recipiente di vetro versate tutti gli ingredienti, incorporando per ultimo l'olio essenziale di carota. Mescolate con cura per amalgamare bene. Applicare una piccola quantità di questa crema sulle macchie brune massaggiando delicatamente. Ripetete l'operazione tutte le sere per 15 giorni.

INGREDIENTI

- 15 ml d'idrolato di carota
- 10 ml di succo di limone
- 20 g di burro di cacao
- 1 goccia d'olio essenziale di carota

Consiglio

- Il limone ha la tendenza a far seccare la pelle: provvedete dunque a idratarla con creme adeguate.
- Nel caso in cui vi esponiate al sole, abbiate cura di proteggere le zone trattate con questo prodotto con una crema ad alta protezione.

Lo sapevate che?

Il burro di cacao è un prodotto davvero eccellente per la pelle, in quanto è idratante e lenitivo.