



# Bellezza naturale

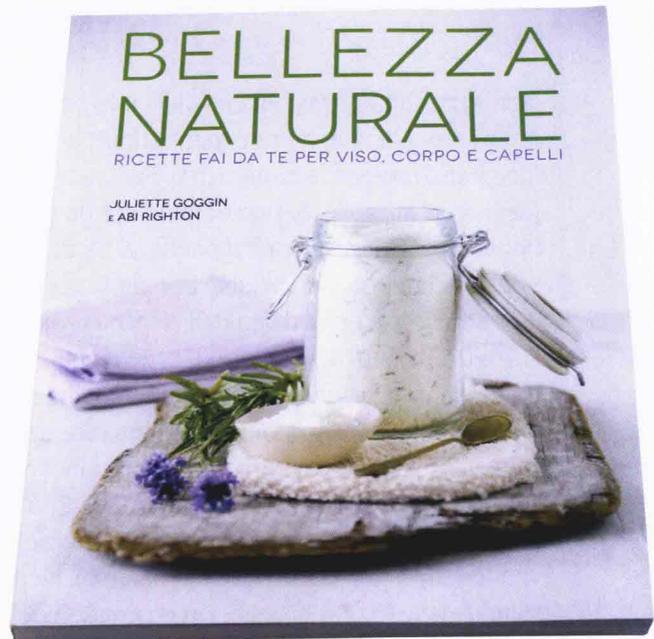
## Ricette fai da te per viso, corpo e capelli



**P**arabeni, siliconi, profumi artificiali ed altre sostanze potenzialmente nocive per la salute possono essere evitate nella nostra pratica d'igiene quotidiana rispolverando l'antica abitudine di preparare ciò che ci occorre in casa, a partire da una serie di ingredienti naturali. Questo magnifico manuale pratico vi spiegherà in modo completo e dettagliato come creare da voi scrub, maschere, creme da notte, burri per il corpo, shampoo e lozioni varie per prendervi cura di voi con dolcezza. La prima parte del volume è dedicata alle informazioni tecniche di base, la seconda alle varie ricette. La chiarezza delle informazioni vi metterà in grado di ottenere ottimi prodotti risparmiando sul budget. Logos - 158 pagine - Euro 16,50



di Juliette Goggin e Abi Righton



### Crema notte antimacchia

Questa crema protettiva contiene estratto glicerico di fiori di samburo, da tempo usati in cosmetica per le loro proprietà schiarenti. Se non sono disponibili, si possono sostituire con estratto di liquorizia. Poiché la crema ha una consistenza molto ricca, è meglio applicarla prima di coricarsi affinché agisca come trattamento ricostituente.

Dosi per circa 100 ml

#### INGREDIENTI

**Fase 1**  
 53 ml di alcolato di rosa  
 5 ml di estratto glicerico di fiori  
 di samburo o di liquorizia  
 14 ml di olio di arachida di riso  
 7 g di burro di karité

**Fase 2**  
 10 ml di olio di rosa mosqueta  
 5 gocce di olio essenziale  
 di gelsomino diluito  
 5 gocce di olio essenziale di  
 albano  
 40 gocce di OSE (conservante)

**STRUMENTI SPECIFICI**  
 agitatore; bacchetta di vetro;  
 termometro;  
 frullatore o frullino a immersione

**CONSERVAZIONE**  
 Mantenete in un luogo fresco e  
 asciutto, lontano dalla luce, per non  
 più di 3 mesi.

**APPLICAZIONE**  
 Stendere uno strato sottile di crema sulla  
 pelle pulita prima di coricarsi.



**Punto 1**  
 Versare tutti gli ingredienti, nella fase 1 e,  
 una caraffa in piena e miscelare con una  
 bacchetta o un cucchiaino (per l'estratto  
 glicerico vedi p. 12).

**Punto 2**  
 Mettere la caraffa a bagnomaria e  
 scaldare a 70 °C, mantenendo la  
 temperatura per 10 minuti, quindi  
 togliere il recipiente dal fuoco.



**Punto 3**  
 Frullare la miscela e farla raffreddare  
 fino a circa 40 °C, senza però lavorarla  
 degnamente. Aggiungere gli ingredienti della  
 fase 2 e mescolate bene.

**Punto 4**  
 Trasferire il composto in un vasetto sterile  
 ermetico, chiudere bene il coperchio ed  
 etichettare. A temperatura ambiente, la  
 crema diventa molto densa.

CREME, LOZIONI E OLI 73