



# Bellezza naturale

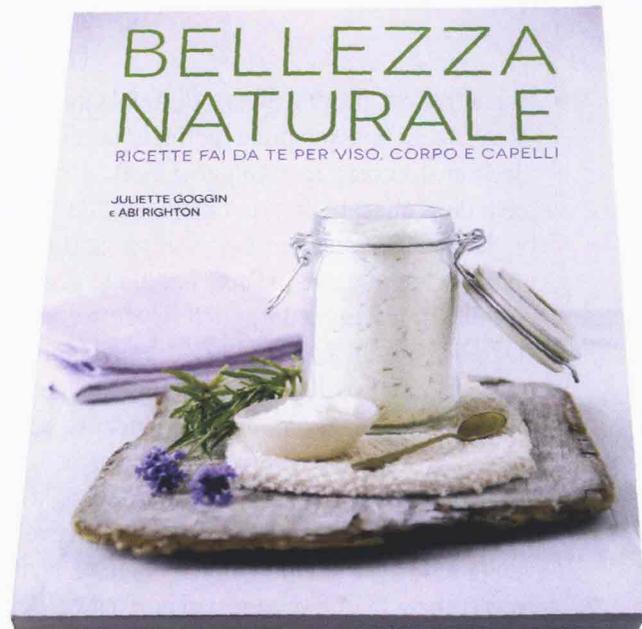
## Ricette fai da te per viso, corpo e capelli



**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 cosmesi 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**  
5,3 ml di estratto di rosa  
5 ml di estratto glicerico di fiori di samburo o di liquorizia  
1,8 ml di olio di cocco di riso  
10 g di burro di karité  
7 g di cera emulsionante 80

**Fase 2**  
10 ml di olio di rosa mosqueta  
5 gocce di olio essenziale di ginepro diluito  
5 gocce di olio essenziale di ukiiano  
40 gocce di GSE (conservante)

**STRUMENTI SPECIFICI**  
spatola; bacchetta di vetro termometrica  
frullatore o frullino a immersione

**CONSERVAZIONE**  
Mantenere in un luogo fresco e al riparo dalla luce, per non più di 3 mesi.

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

**Punto 1**  
Versare tutti gli ingredienti della fase 1 in una caraffa in vetro o mescolarli con una forchettina in un cucchiaino (per l'estratto glicerico vedi p. 37).

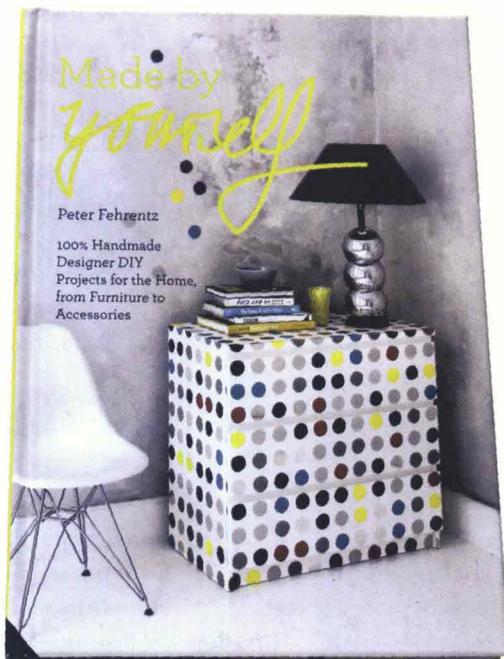
**Punto 2**  
Riscaldare la caraffa a bagnomaria e scaldare a 70 °C, mantenendo la temperatura per 30 minuti, quindi rovesciare il recipiente dal fuoco.

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

**Punto 4**  
Trasferire il composto in un vasetto sterile e metterlo a raffreddare bene il coperchio ed etichettarlo. A temperatura ambiente, la crema diventa molto densa.

CREME, LOZIONI E OLI 73

# Made by yourself



**S**e non esiste, allora crealo! Potremmo riassumere così la filosofia positiva alla base di questo manuale che propone al lettore una serie di progetti creativi suddivisi per materiale utilizzato. Vetro, pietra, metallo, ceramica, carta, pelle, stoffa e plastica diventano il banco di prova per realizzare mobili e complementi d'arredo funzionali e dallo stile unico, con cui conferire una spiccata personalità alla nostra abitazione. L'approccio pratico e ispirazionale di Made by yourself non mancherà di conquistarvi e soprattutto, in questi tempi di crisi, di farvi risparmiare sul budget ottenendo ottimi risultati sul piano del décor. Per ulteriori info sull'autore: [www.peterfehrentz.de](http://www.peterfehrentz.de)  
Jacqui Small - 141 pagine - Sterline 18,00 (in inglese)

di Peter Fehrentz



Casa e stile Shabby style

7