

In cucina o sul balcone: qui gli ingredienti giusti per i cosmetici per viso, corpo e capelli  
 In un manuale 37 formule per creme e maschere

# Tutta natura è la bellezza fatta in casa

## IL LIBRO

**C**amomilla come struccante per il viso, enagra e olio di cocco per rimuovere mascara, ombretto o eyeliner. Rosa, gelsomino e olio di crusca come antiage. E ancora, ananas e yogurt per maschere rivitalizzanti, limone e ginepro per il corpo, birra e lime per i capelli. È in cucina che si trovano alcuni dei più interessanti e pratici segreti di bellezza. Ma anche nel mibiletto dei medicinali - l'aspirina, opportunamente abbinata, aiuta a schiarire la pelle - e perfino nei vasi in balcone, tra fiori ed erbe aromatiche.

## ESPERIMENTI

Sono molte le bellezze che puntano sul beauty "bio", da Cindy Crawford che come tonico per la pelle usa latte diluito con acqua a Kate Moss che combatte le occhiaie con fettine di cetriolo, fino a Gwyneth Paltrow, che per massaggiare la pelle utilizza olio di oliva. Ciò che conta è allenare lo sguardo a riconoscere la "bellezza", ovunque si nasconda, e prendersi qualche minuto per sperimentare mix e abbinamenti.

menti.

Sono ben trentasette, con dieci varianti, tra creme e maschere, le ricette cosmetiche per viso, corpo e capelli, riunite

nel libro illustrato "Bellezza Naturale" di Juliette Goggin e Abi Righton, appena pubblicato da Logos, che insegna come mettere a frutto gli "avanzi" della dispensa per assicurarsi trattamenti da star. E, perché no, distrarsi per qualche minuto dagli impegni quotidiani, regalandosi lo svago di un nuovo passatempo.

«La ricerca degli ingredienti rappresenta gran parte del divertimento - spiegano le autrici - e resterete sorpresi scoprendo quanti ne avete già in casa». Sì perché, tra gli ingredienti ne spiccano alcuni pressoché immancabili in ogni appartamento, come olio d'oliva e sale marino. Ottime basi per iniziare a creare una personalissima serie di prodotti, strizzando un occhio a salute, ambiente e tasche. Alle "basi" da dispensa, si possono aggiungere vari ingredienti naturali - «Erbe e altri materiali raccolti durante una passeggiata in campagna o una gita al mare vi regaleranno ulteriori ed esaltanti risorse con cui speri-

mentare (non prelevate però più di quello di cui avete bisogno, e non sradicate mai piante intere)» - nonché oli essenziali, emulsioni e polveri, facili da trovare in erboristeria e online.

## INGREDIENTI

Le sorprese non mancano. L'avocado, in olio, idrata pelle e unghie. La crusca macinata, di avena o riso, è esfoliante. L'acqua di noce di cocco è perfetta come illuminante. Più strutturate, l'acqua aromatica di menta per tonici e detergenti o quella di rosa, ideale per uno spray idratante per il viso. L'infuso di tè verde contrasta

l'invecchiamento - «Sfuso è preferibile alle bustine» - lo yogurt leviga la pelle e la rende luminosa. Da rosmarino e salvia a lavanda e geranio, fiori e erbe aromatiche completano il lavoro con profumi capaci di influire pure sull'umore. Per i capelli buoni alleati sono aceto, per renderli luminosi, e birra come fissante. Qualche aiuto può arrivare dalle vitamine in compresse, «da ridurre in polvere finissima», e capsule. Fatta la "spesa" in dispensa, giardino o erboristeria, non rimane che organizzarsi con bicchieri, ciotole e caraffe e inizia-

re a preparare. Le tecniche sono semplici, alla portata anche di principianti, dall'infusione in acqua o olio a quelle in alcol o glicerina. «Nelle infusioni acquose il processo è molto semplice e immediato, paragonabile alla preparazione di un tè; in quelle a base di olio, alcol o gli-

cerina, invece, il materiale vegetale deve macerare nel liquido per qualche settimana». La conservazione è in vasetti a chiusura ermetica. «Un diario in cui annotare i dettagli di ogni lotto di prodotti realizzato con data d'acquisto delle materie prime, nome del forn-

tore, cronologia della preparazione, parametri sperimentali (tempi, temperature o altro), osservazioni ed eventuali variazioni nella formula può diventare uno strumento molto prezioso». Per ricordare e, magari, inventare.

**Valeria Arnaldi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Le ricette



### Tratti del viso ravvivati con ananas e yogurt

**Ingredienti per 100 grammi:** 5 quadratini di ananas, 2 cucchiaini di yogurt greco e 2 di succo di aloe vera, caolino o farina di cocco.

Mettere i quadratini di ananas, yogurt e succo di aloe nel frullatore fino a rendere il composto omogeneo. In una ciotola aggiungere caolino o farina fino a renderlo semisolido. Lo yogurt ha la proprietà di ridurre rughe sottili e pori dilatati, l'ananas ha enzimi in grado di agire da esfolianti e illuminanti. La maschera va applicata sul viso, evitando accuratamente il contorno occhi, e lasciata agire pochi minuti. Il composto va rimosso appena si sente tirare la pelle. È sufficiente risciacquare con acqua tiepida e poi asciugare. Il prodotto si conserva in frigo qualche giorno.



### Capelli forti con birra limone e rosmarino

**Ingredienti per circa 100 ml:** 10 ml di succo di limone fresco, 40 ml di birra artigianale, 38 ml di acqua, 10 ml di aceto di sidro, 5 gocce di olio essenziale di rosmarino, 5 gocce di olio essenziale di limone, 20 gocce di Gse (conservante).

Versare acqua, birra, aceto di sidro e succo di limone in una caraffa in pyrex da porre poi a bagnomaria. Scaldare a 80 °C per 30'. Lasciar raffreddare fino a 40 °C. Aggiungere oli essenziali e conservante. Mescolare e travasare in una bottiglia sterile con chiusura ermetica. Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti luminose, per non più di tre mesi. Il composto nutre e rinforza i capelli, usare dopo lo shampoo su tutta la chioma, massaggiando bene. Non serve risciacquare.

## ESSENZIALI SALE MARINO E OLIO D'OLIVA L'AVOCADO PERFETTO PER IDRATARE, CRUSCA PER ESFOLIARE E IL TÈ VERDE È ANTI-AGE



**BELLEZZA NATURALE**  
Juliette Goggin e Abi Righton  
LOGOS  
160 pagine  
16,50 euro





Come basi  
avocado  
ed erbe  
tropicali



**IN DISPENSA**  
Frutta e verdura sono tra  
i principali ingredienti della  
cosmesi fatta in casa

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 096879