

Cosmetici Naturali: guarda in casa ne troverai

Molti cosmetici e prodotti per la cura personale sono realizzati con sostanze chimiche che possono causare allergie, eruzioni cutanee e altri disturbi del corpo. Molte persone, specialmente quelle con pelle sensibile, decidono di usare cosmetici naturali in commercio, ma è anche possibile utilizzare molti prodotti che troverete nelle vostre cucine e dispense. In questo senso, vi è una gamma di frutta, verdura, cereali e oli che possono essere usati per fare in casa cosmetici naturali.

Olio di baobab: Ricco di aminoacidi, acidi grassi e vitamine (in particolare alfa e beta carotene) Può essere usato come un idratante naturale, restituisce all'epidermide elasticità del viso, corpo e collo. Può anche essere utilizzato per schiarire macchie della pelle e le smagliature.

L'olio di jojoba : Può essere usato come crema idratante viso, crema per la pelle secca, olio da bagno, crema da barba, lozione per le mani, detergente, prima e dopo aver preso il sole e anche come olio da massaggio.

Albicocca: Grazie al suo alto contenuto di vitamina A e ferro vegetale può essere utilizzato in maschere per la cura della pelle. Il suo olio è efficace nel trattamento delle smagliature e le rughe.

Mandorla: Contiene proteine per ricostruire la pelle, capelli e unghie. Può essere usato come lozione per il viso, leviga e si prende cura della pelle secca. Potete mettere delle gocce di olio di mandorle per indurire e rinforzare le unghie.

Aloe Vera: contiene sostanze emollienti e di guarigione che rinnovano la pelle. Per questo motivo, è possibile utilizzare il gel trasparente contenente nelle foglie e applicarlo direttamente sulla pelle per ridurre le rughe, per curare le scottature, smagliature e molti altri rimedi.

Nocciola: Le foglie sono usate per cosmetici grazie alle sue capacità astringenti e toniche.

Argilla: E' usata, soprattutto l'argilla bianca in maschere per il viso e bagni detergenti, trattamenti per il seno, per chiudere i pori della pelle. L'argilla finemente macinata è anche usata per pulire i denti. Si può profumare con della menta o qualsiasi altra erba profumata.

Riso: mischiare un trito di riso e Fagioli secchi (ridotto in polvere) da usare come cipria.

Avena: Perché l'avena è molto nutriente per la pelle, può essere usata come detergente per il viso, come maschera o gel per le mani. Può anche essere utilizzato come un esfoliante per aiutare gentilmente a sciogliere gli strati di cellule morte e contribuisce al rinnovamento dei tessuti. Approfondisci l'Avena

Zucchero: E' comunemente usato come un esfoliante in collaborazione con il limone. Inoltre, è possibile utilizzare come detergente per il viso e le mani.

Zucca: Essendo ricca di carotene (provitamina A) e minerali, viene utilizzata come una purea, per coprire le aree di scottature, per i problemi della pelle (psoriasi, orticaria, dermatiti, ecc.) .

Orzo: Viene utilizzato per gli occhi gonfi e la pelle in generale. Approfondisci l'Orzo

Cocco: Con la noce di cocco si può ottenere un ottimo tonico per capelli secchi, si può fare una crema o balsamo per le labbra. È possibile effettuare saponi fatti in casa, idratanti per pelli secche e aiuta a combattere le rughe e le imperfezioni della pelle.

Fragole: È efficace anche nei casi di scottature e per la pulizia della bocca. Se avete l'acne, è possibile utilizzare una purea di fragole e posizionarlo sulle zone colpite. Approfondisci Fragole

Uova: È possibile effettuare uno shampoo con uno o due tuorli d'uovo diluiti con poca acqua tiepida. Questa miscela viene applicata ai capelli, strofinare e lasciare riposare alcuni minuti prima di sciacquare.

Limone: È astringente e antisettico. È un ottimo prodotto per pulire le mani e capelli, così come i denti, serve anche come lacca naturale. Disinfetta e chiude i pori.

Mela: Ha proprietà di raffreddamento, potenziamento e combatte le rughe. Ringiovanisce i tessuti. Viene bollita, centrifugata e applicata con un pennello sulla pelle come una maschera.

Pesca: Il succo è usato come una crema idratante per la pelle stanca.

Miele: È considerato un ingrediente essenziale per la cura della pelle. Mescolare con lo yogurt o le uova per nutrire, idratare e lenire la vostra pelle.

Patate: cotta e fatta a purè serve per idratare la pelle secca e la pelle irritata. Viene applicato come una maschera. L'acqua in cui viene cotta la patata può essere utilizzata per idratare le mani, basterà immergervi le mani per 15 minuti.

Papaya: La polpa viene utilizzata nella preparazione di maschere per esfoliante così da rimuovere le cellule morte.

Ananas: È usato in impacchi freddi sulle zone colpite dalla cellulite. Il Succo d'ananas è utilizzato per combattere l'acne se applicato con un batuffolo di cotone.

Sale grosso: Questo è un ottimo esfoliante, astringente e antisettico. Mescolare con olio d'oliva in modo che scorra senza intoppi.

Ottimo per idratare la pelle e previene l'invecchiamento cutaneo.

Pomodori: Un'usanza popolare lo consiglia per la pulizia del corpo. Purifica e stringe l'epidermide.

Yogurt: Serve come una crema idratante ed esfoliante per purificare la pelle.

...saper fare è meglio che comprare...

...scrub alla farina integrale di mais

Un trattamento esfoliante delicato semplicissimo e decisamente economico, da usare una volta alla settimana con risultati sorprendenti.

Conservare la farina in un contenitore ermetico e, dopo aver bagnato viso/corpo, metterne un po' nel palmo della mano, bagnare leggermente in modo da formare una pastella e massaggiare delicatamente sulla pelle per qualche minuto avendo cura di non usarla in parti delicate come il contorno occhi, quindi sciacquare.

...le polveri per il corpo

I borotalchi sono utilissimi ad assorbire l'eccessiva sudorazione e ridurre fastidio ed irritazione. La maggior parte delle marche in commercio contiene talco, irritante polmonare spesso contaminato da amianto. Alternative eccellenti, economiche e naturali sono l'amido di mais, la radice di maranta e l'argilla bianca cosmetica.

Borotalco semplice – aromatizzate una tazza (250gr.) di amido di mais con 10-30 gocce di un olio essenziale a vostra scelta. Mescolate bene e potete usare subito.

Borotalco tonificante – le essenze di lavanda e pompelmo hanno un profumo rinfrescante e rinvigorente, perfetto nelle calde giornate estive. La radice di maranta (o l'amido di mais) e l'argilla assorbono il sudore in eccesso.

50gr. di radice di maranta/amido di mais

2 cucchiaini di argilla bianca cosmetica

7 gocce di olio essenziale di lavanda

7 gocce di olio essenziale di pompelmo

Mescolate la maranta/amido con l'argilla. Unite gli oli essenziali, rimestando bene. Conservate la polvere in un contenitore a chiusura ermetica. Fate riposare per un paio di giorni, così che gli oli rilascino l'aroma.

...il balsamo per labbra

Poiché le labbra non hanno ghiandole sebacee, è importante proteggerle dagli elementi atmosferici (sole, vento, freddo). Provate questo balsamo di facile preparazione che si può personalizzare con l'aggiunta di alcune gocce di olio essenziale a piacere.

COSA SERVE:

bilancia di precisione al grammo, pentolino per sciogliere i componenti a bagno maria, alcool denaturato o acqua ossigenata (x disinfettare i contenitori), contagocce, e contenitori

Balsamo al miele – L'olio di mandorle e la cera d'api fanno da barriera contro il freddo ed il vento. Il miele mantiene l'idratazione.

Ingredienti:

4 cucchiaini di olio di mandorle

1 cucchiaino di cera d'api grattugiata

1 cucchiaino di miele

Scaldare a fuoco basso l'olio di mandorle e la cera d'api finché questa non si sciolga. Fuori dal fuoco, unire il miele e mescolare con cura. Trasferire il preparato in un vasetto di vetro. Lasciare raffreddare, rimstando ogni tanto. Conservare al fresco. Applicare una piccola quantità di balsamo sulle labbra.

Balsamo all' arancio

Ingredienti:

burro di karite' 24g

cera d'api 5g

6 cucchiaini di olys (olio di cereali e frutti)

aroma di arancia (per uso alimentare) 16-20 gocce

Sciogliere a bagno maria il burro di karite' e la cera d'api, l'olys e infine aggiungere l'aroma di arancia (tutto a bagnomaria).

Balsamo alla Menta

Ingredienti:

5 cucchiaini di olio di jojoba

1 cucchiaino di cera d'api

1 cucchiaino di glicerina liquida

3-5 gocce di olio essenziale alla menta piperita

Sempre a bagnomaria sciogliete l'olio di jojoba e la cera d'api.

A composto intiepidito aggiungete la glicerina e l'olio essenziale mescolando bene.

Versate nel contenitore lasciando raffreddare a temperatura ambiente.

Le dosi di questa ricetta danno circa 90 gr di prodotto.

Balsamo al Cacao

burro di karitè 12 gr.

cera d'api gialla 2-3 gr.

3 cucchiaini di olio di cereali

estratto aromatico di cacao 7-8

gocce olio essenziale di arancio dolce 8 gocce

ocra rossa

Balsamo alla Vaniglia

10 grammi di cera d'api

1 cucchiaino e mezzo di olio d'oliva

10 gocce di olio essenziale di Vaniglia

Balsamo Miele/Cioccolato

1 cucchiaino di miele

2 cucchiaini di burro di karitè

1 quadratino di cioccolato fondente

Balsamo al Mandarino

burro di karitè, 1 ml.

olio extravergine d'oliva, 3 ml.

cera d'api, 1 ml.

oleolito di camomilla, 1 ml.

OE di arancio dolce, 3 gocce

OE di mandarino, 3 gocce

Fai fondere la cera d'api ed il burro di karitè nell'olio extravergine d'oliva a bagnomaria

Quando è tutto sciolto togli dal fuoco ed aggiungi l'oleolito e gli oli essenziali mescolando molto accuratamente.

Cola il composto in uno stick da burrocacao usato, ben ripulito, poi lascia che si raffreddi

Balsamo alla Cannella

15 grammi di cera d'api

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di olio di mandorle

10 gocce olio essenziale di arancio amaro

10 gocce olio essenziale di cannella

...il tonico per il viso

Acqua di rose

Ingredienti:

- 1 litro di acqua distillata
- Petali di rose rosse freschi. Servono circa 10 rose.
Chiedete loro scusa e coglietele senza indugio.
Sono belle, ma anche buone per la nostra ricetta.
Suvvia, non siate così sensibili
- una o più boccette di vetro per conservare il prodotto finito
- olio essenziale purissimo alla rosa, se volete accentuare la fragranza.
Si trova in erboristeria, va specificato che è per uso cosmetico e non per il diffusore.

Procediamo:

dai petali va eliminata delicatamente, usando solo le mani, l'eventuale parte bianca dell'attaccatura. Poi vanno riuniti, avendo cura di non schiacciarli o pressarli troppo, in un sacchetto di garza di cotone (va bene pure il colino del tè, se lo avete) e immersi in una pentola nella quale faremo bollire l'acqua distillata. Quando l'acqua arriva a ebollizione spegniamo il fuoco e lasciamo in infusione per circa un quarto d'ora. Nel frattempo godete del profumino leggiadro che si è diffuso in cucina. Non lasciatevi andare a sogni troppo lunghi, o i petali marciranno.

Ecco, ora è il momento di aggiungere qualche goccia di olio essenziale alla rosa. Poi con un imbuto verseremo l'acqua di rose nella bottiglietta di vetro. È pronta da usare per tonificare, lenire e rinfrescare il viso stressato dal sole e dal caldo. Soprattutto se conservata in frigo, l'effetto godurioso sarà più deciso.

Va consumata entro tre mesi.

Una variante astringente della ricetta appena vista si può preparare usando aceto bianco al posto dell'acqua distillata e petali di rose bianche. Il procedimento richiede una lenta macerazione al buio per due settimane.

Poi basterà filtrare con una garza di cotone e conservare in frigo.

Miracoloso sulle pelli grasse.