

il filo verde

# Gabriela Nedoma

# La mia Cosmesi fai da te

# Guida all'autoproduzione fresca e naturale

**BIO  
COSMESI**

**ESTRATTO  
GRATUITO**



## Biocosmesi: viva, vegana e crudista

Il termine cosmesi ha affinità con quello di *cosmo* e indica una bellezza naturale in armonia con la natura. A sua volta *biologico* si riferisce a qualcosa di naturale, ecologico, rispettoso dell'ambiente, organico, non trattato e soprattutto vivo. La biocosmesi è dunque una cura per la pelle naturale, preziosa e fresca. È piena di vita in virtù della forza delle piante fresche e grazie a questa intrinseca vitalità propria esplica la sua azione rivitalizzando e rafforzando la salute. Diversamente da quanto accade nella cosmesi moderna, nella biocosmesi le piante non vengono utilizzate come estratti o mono-sostanze, bensì nella loro totalità e con tutta la varietà delle loro componenti. Grazie ai suoi ingredienti crudi e vegani, la biocosmesi aumenta la vitalità, favorisce l'attività naturale della pelle e ne stimola la salute.

Il presente libro offre sapere, consigli e ricette per una cura della pelle con ingredienti vivi, vegani e crudisti. Indica delle alternative naturali a tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria pelle con prodotti naturali, sani e freschi. Il libro inoltre risponde a domande come:

- 🌿 Quali sono i vantaggi di una biocosmesi vegana e crudista?
- 🌿 Dove posso comprare gli ingredienti?
- 🌿 Quali sostanze nocive vengono utilizzate nella cosmesi convenzionale?
- 🌿 Com'è possibile creare deodoranti, creme per la pelle o shampoo efficaci?

Il libro offre risposte vegane e crudiste.

# Shampoo No-poo<sup>3</sup> a base di farina di segale

*Questo shampoo deterge delicatamente i capelli, regola la produzione del sebo e riduce la formazione della forfora.*

## INGREDIENTI

PER UN LAVAGGIO DI CAPELLI DI MEDIA LUNGHEZZA:

**3-4 cucchiaini di farina di segale**

**circa 150 ml di acqua tiepida**

**1 cucchiaino di succo di limone**

## PREPARAZIONE

- Mischiare la farina di segale con l'acqua e il succo di limone.
- Lasciar riposare finché il preparato non ha assunto una consistenza gelatinosa.
- In alternativa si possono utilizzare altri tipi di farina come quella di farro o di ceci.

## USO

Massaggiare e distribuire bene sui capelli. Lasciar agire brevemente e in seguito sciacquare bene con l'acqua.

## ALTRI USI

**PELLE IRRITATA:** in caso di pelle infiammata e irritata utilizzare come detergente per il viso o come gel-doccia.

**PELLE SECCA:** in caso di pelle secca aggiungere un cucchiaino di olio di oliva e utilizzare come detergente.

**MASCHERA RASSODANTE:** utilizzare come maschera per rassodare i tratti del viso.

## DURATA

Utilizzare subito.

---

3. Il termine No-poo (poo deriva dalla sillaba finale della parola shampoo) sta a indicare una serie di metodi per lavarsi i capelli che non fanno uso di shampoo [N.d.R.].





# Indice

Biocosmesi: viva, vegana e crudista .....	4
La forza della freschezza: un principio attivo dimenticato .....	5
La cura della pelle vegana: un'alimentazione biologicamente appropriata per la pelle .....	6
Commestibile, verde e molto sana: una cura nutriente per la pelle .....	8
Le ragioni per una biocosmesi viva .....	10
La cosmesi crudista e la medicina della natura .....	13
<i>Superfood</i> efficaci per la pelle: casalinghi, salutari e delicati .....	14
Fonti d'acquisto per prodotti vegani e crudi .....	20
Come riconoscere i prodotti vegani e crudi? .....	21
Come orientarsi nell'acquisto della cosmesi vegana .....	24
Ingredienti preoccupanti nei prodotti cosmetici .....	27
Raccolta e lavorazione delle erbe curative .....	30
Attrezzatura di base per la biocosmesi .....	32
Attrezzi e accessori .....	36
Preparare e usare la biocosmesi in sicurezza .....	37
Ricette-base vegane e crudiste .....	40

## PULIZIA

Lavare in maniera verde e crudista .....	46
Gel-doccia con mela cotogna e frutti dell'ippocastano .....	47
Shampoo No-Poo a base di farina di segale .....	48

Succo verde detergente con edera e uva verde .....	50
Shampoo rinfrescante con arancia e carote .....	53
Peeling detergente ai fiori di tiglio .....	54
Latte detergente con ribes rosso .....	57
Shampoo con aloe vera .....	58
Latte detergente .....	61
Shampoo alle erbe del giardino .....	62
Crema per capelli alle more .....	65
Shampoo vitale al mango .....	66
Shampoo alla betulla e alla stellaria comune .....	68

## IGIENE DENTALE

Ricette veloci e sane per sostituire il dentifricio .....	72
Zucchero allo zenzero per i denti .....	73
Olio per i denti al limone .....	74
L'ippocastano schiarisce i denti .....	77
Menta fresca .....	78
Tintura alla propoli verde .....	81
Il rosmarino incontra l'argilla verde .....	82
Polvere dentifricia alla salvia .....	85
Dolce rosa selvaggia .....	86

## DEODORANTI

Deodoranti veloci per ogni giorno .....	90
Acqua salina alle rose .....	91
Succo verde salino con uva verde .....	92

Deodorante fruttato al pompelmo .....	94
Deodorante al cardamomo .....	95
Deodorante Hugo .....	96
Deodorante delicato all'achillea .....	99
Deodorante naturale "fata delle Alpi" .....	100
Due deodoranti in polvere <i>cool &amp; dry</i> con bacche di olivello spinoso .....	103

## PRODOTTI PER LA PELLE

Ricette vegane e crudiste veloci per la pelle .....	106
Olio profumato al meliloto .....	107
Olio ai fiori di malva .....	108
Olio all'iperico .....	110
Olio al papavero con calendula e zucca torta .....	111
Balsamo ai fiori di rosa per Belle Addormentate .....	113
Balsamo per le labbra al burro di cacao .....	114
Crema idratante ai fiori di malva .....	117
Pomata allo strudel di mele .....	118
Dolce bacio sulle labbra .....	121
Cioccolato allo zenzero .....	122
Crema fruttata per la pelle con albicocca e olivello spinoso .....	125
Crema idratante con alchemilla e frutti di ippocastano .....	126
Pomata dell'amore alla vaniglia .....	129
Pomata caramellata con miele e noci .....	130
Crema al latte di cocco .....	133
Pomata del pronto soccorso con pratoline e piantaggine .....	134
Latte per la doccia con aloe vera .....	137



# La cosmesi fai da te che puoi anche mangiare

**Se è vero che siamo quello che mangiamo,  
è altrettanto vero che siamo anche ciò che ci spalmiamo sulla pelle.**

La pelle, il nostro organo più grande, si nutre dei prodotti che utilizziamo per la sua cura e l'uso di cosmetici a base di agenti chimici ha su di essa un effetto simile a quello del cibo spazzatura nel nostro organismo.

I cosmetici ottenuti da **ingredienti naturali, biologici e commestibili**, favoriscono invece la **disintossicazione e rafforzano l'intero organismo**, rispettano l'ambiente e fanno risparmiare.

Inoltre, ogni ricetta è **multitasking**: uno shampoo rinfrescante può svolgere la tripla funzione di detergente per il viso, rimedio contro la pelle secca o pediluvio. Un dentifricio in polvere alla salvia si presta anche come rimedio per il mal di gola.

**Scopri i preziosi consigli e le semplici ricette per la cura del corpo  
con ingredienti vivi e senza agenti chimici:  
quali sono i vantaggi dei cosmetici naturali, come prepararli,  
come conservarli e molto altro ancora.**



ISBN: 978-8828504832



9 788828 504832

€ 9,80

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)