



LA CONSAPEVOLEZZA

pelle libera dal petrolio



LA CONOSCENZA

gli ingredienti naturali



LA DETERSIONE

i gesti quotidiani per la pulizia del corpo



IL NUTRIMENTO

idratare e illuminare



LA CURA

alleviare i disturbi, rafforzare e proteggere



IL PIACERE

profumarsi, sedurre e rilassarsi



IL CAMBIAMENTO

il benessere e la decrescita

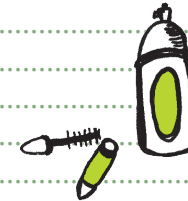
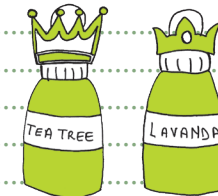
DOSAGGI DELLE RICETTE COSMETICHE

Per rendere il manuale più fruibile, molti ingredienti indicati nelle ricette sono espressi in “cucchiiai” e “cucchiaini”. Di seguito riportiamo uno schema per poter tradurre in grammi tale riferimento.

1 cucchiaino raso di cera d'api sminuzzata = 5 g
1 cucchiaino raso di cera d'api sminuzzata = 2 g
1/2 cucchiaino raso di cera d'api sminuzzata = 1 g
1 cucchiaino raso di cera vegetale sminuzzata = 5 g
1 cucchiaino raso di cera vegetale sminuzzata = 2 g
1 cucchiaino di olio di mandorle dolci = 8 g
1 cucchiaino di mandorle dolci = 3.5 g
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva = 8 g
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva = 3.5 g
1 cucchiaino di burro di karité = 10 g
1 cucchiaino di burro di karité = 4 g
1 cucchiaino di olio di cocco = 10 g
1 cucchiaino di olio di cocco = 4 g
1 cucchiaino di gel d'aloe vera (gel) = 8 g
1 cucchiaino di gel d'aloe vera (gel) = 4 g
1 cucchiaino di gel d'aloe vera (liquido) = 10 g
1 cucchiaino di gel d'aloe vera (liquido) = 3 g
1 cucchiaino di aceto di mele = 9.5 g
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio = 16 g
1 cucchiaino di argilla verde = 9 g
1 cucchiaino di amido di mais = 10 g
1 cucchiaino di farina d'avena = 8 g
1 cucchiaino di acqua distillata o demineralizzata = 10 g
1 cucchiaino di acqua distillata o demineralizzata = 4.5 g
1 cucchiaino di sale fino integrale = 15 g

RICETTE

Acqua profumata per il corpo	238
Anticellulite	205-208
Balsami labbra e burro cacao	154-155
Balsami e shampoo	96-104
Bombe frizzanti	229
Cipria	242
Collutorio	180
Crema mani	162
Crema piedi	162
Crema rassodante	161
Creme idratanti	133-137
Dentifrici	111-114
Deodoranti	115-118
Depilazione	120
Detergente esfoliante	158
Detergenti	91-93, 99, 105-106
Doposole	216
Fluido anti acne e brufoli	172
Gel	188
Idratante fluido corpo	159
Lucidalabbra	240
Maschere	174, 176
Oli da massaggio	226-227
Olio idratante	138-140
Olio solare per capelli	215
Profumo in polvere	237
Repellente zanzare	219
Rimmel	242
Sali da bagno	229
Scrub	151-152, 173
Siero liftante	150
Struccanti	122-125
Tonici e acque floreali	142-148



UOMO

Crema da barba	118
Dopo barba	121
Detersione viso	121
Crema modellante capelli e barba	244



NEONATI E BAMBINI

Bagnetto	106
Salviette umidificate	108
Olio per massaggio neonatale	210
Impacco anti-pidocchi	194
Crema alla calendula	212

LA FARMACIA NATURALE

Acne, brufoli e punti neri	170
Arrossamenti, pruriti e infiammazioni della pelle	199
Bambini e pelli sensibili	210
Cellulite e smagliature	205
Denti sani	179
Eritemi e tatuaggi da proteggere	213
Intimità femminile e maschile	196
Macchie della pelle	175
Occhi riposati	178
Pidocchi	191
Problemi dei capelli	183
Repellenti per insetti e zanzare e rimedi lenitivi post punture	217
Scottature	204
Sole	214

