



Beauty Recipes for Home Made Wellness

by www.bismama.com





Indice

Corpo

Talasso Scrub Home made

Scrub al cocco e miele

Sali da bagno home made

L'oro di Cleopatra: ceretta fai da te

Burro corpo: cacao e vaniglia

Capelli

Trattamento home made per capelli

Cura dei capelli in estate: tips&tricks

Rigenerare i capelli dopo l'estate

Viso

Maschera all'argilla homemade

Tonico viso rigenerante

Piedi

Pediluvio e scrub



Talasso Scrub Home made

You need

.Solo tre ingredienti

Olio di mandorle 100 ml

Sale fino iodato 5 cucchiari

Sale grosso iodato 7 cucchiari

Step 1: Find a container for the scrub

Il mio barattolo, nella sua vita precedente, conteneva marmellata. Preferite il vetro, ma anche un contenitore in plastica potrebbe andare bene.

Step 2: Misura gli ingredienti

Misurate gli ingredienti e divideteli

Step 3: Mix

Mischiate insieme i due tipi di sale e mescolateli

Step 4: Imbarattola

Versate il sale nel barattolo

Step 5: Aggiungere olio

Questa fase richiede pazienza. Versare l'olio di mandorle e aspettate che arrivi fino in fondo. Mescolare con un cucchiaino

Step 6: Mescolare di nuovo

A questo punto è possibile aggiungere più sale o olio fino quando siete soddisfatte del risultato

Step 7: Packaging

Applicate un'etichetta e un nastrino

Rendete il barattolo presentabile. Anche l'occhio vuole la sua parte

Step 8: Customize

Potete personalizzare lo scrub

Aggiungete essenza di lavanda o di vaniglia, se amate i profumi più dolci. In ogni caso, è opzionale perché non tutti amano l'aromaterapia. Io sì

Step 9: Lo scrub è pronto

Usatelo senza moderazione



Scrub al
Cocco e Miele



Scrub al cocco e miele

You need

- Una ciotola, meglio se di vetro o terracotta
- Un cucchiaino di legno
- Niente metallo

Ingredienti

Tre cucchiaini di farina di cocco

Due cucchiaini di latte di soya

Un cucchiaino di zucchero di canna. Io uso quello normale perché quello di canna è un po' più grosso e mi dà la sensazione di essere troppo esfoliante per l'estate

Due cucchiaini di olio di mandorle dolci altamente: idratante, rassodante e anti smagliature

Un cucchiaino di miele bio: idratante, ammorbidente e lenitivo

Step 1: Mettete tutti gli ingredienti nella ciotola

Prima il miele, poi la farina di cocco, poi il latte di soya

l'olio di mandorle e in ultimo lo zucchero di canna

Step 2: Mix

Mischiate insieme tutti gli ingredienti, finché il miele non sarà ben amalgamato con il resto

Step 3: Imbarattola

In estate si conserva in frigo per circa una settimana





Sali da bagno Home made

You need

Cucchiaini di sale grosso 4

se volete potete usare il sale del mar morto)

che ha proprietà antidolorifiche, è ottimo contro l'acne, la seborrea e anche contro la cellulite

Cucchiaini di bicarbonato 2

il bicarbonato nell'acqua del bagno depura la pelle ed elimina un po' la stanchezza

Cucchiaini di rosmarino tritato 3

tonificante e rilassante

Gocce di olio essenziale di lavanda o di qualche altra essenza che preferite

Qualche goccia di colorante alimentare

Un vasetto di vetro

Step 1: Find a container for the scrub

Preferite il vetro

Step 2: Mix

Mescolate il sale, il bicarbonato e il rosmarino tritato

Step 3: Add&Mix

Aggiungete il colorante alimentare finché il sale non raggiunge la tonalità che più vi piace

Step 4: Imbarattola

Versate il sale nel barattolo

Step 5: Customize

Io ho fatto dei vasetti in verticale con cinque strisce di tonalità diverse dello stesso colore. Dal più chiaro al più scuro aggiungevo sempre qualche goccia di colorante in più e versavo nel vasetto. Se avete dei dischetti di plastica trasparente, potete anche usarli per separare gli strati e farne di colori diversi



Oro di Cleopatra: ceretta fai da te

You need

Bicchieri di zucchero 4

Bicchieri d'acqua 2

Bicchiere di succo di limone filtrato 1

Padella in acciaio inox 1

Cucchiaino in acciaio 1

Contenitore dove riporre la cera 1

Non troppo alto e con la possibilità di chiuderlo bene con un coperchio, così potete conservarla per un bel po' di tempo

Step 1: Cook

Mettete gli ingredienti nella pentola portate a bollore e poi tenete il fuoco molto basso e continuate a mescolare abbastanza velocemente per evitare che lo zucchero si attacchi alla pentola Evitate che raggiunga temperature elevate piuttosto toglietela dal fuoco per qualche secondo e poi rimettetela

Quando il composto assumerà un color ambra-miele è pronto

Step 2

Lasciatela raffreddare per un pochino

Quando sarà fredda potrebbe essere necessario scaldarla qualche secondo in microonde in modo da rendere più semplice la manipolazione

Step 3

Prendetene un po', formate una pallina e lavoratela per qualche secondo allungandola e impastando

Step 4

Dopo stendetela con le mani sulla parte che volete depilare (nel verso del pelo o contro pelo, come preferite) e strappate via. La pelle si arrosserà solo per qualche minuto ma il rossore andrà via prestissimo







Burro corpo cacao e vaniglia

You need

tazza di burro di karité 1/4

tazza di burro di cacao 1/2

tazza di olio di mandorle dolci 1/8

cucchiaino di olio di vitamina E 1/2

gocce olio essenziale di vaniglia 8

Step 1: Cook

In un pentolino a fuoco basso, fate sciogliere il burro di karité e il burro di cacao. Potete usare anche il forno a microonde purchè controlliate che i burri non friggano

Step 2

Togliete dal fuoco e mescolate gli olii finchè non si ottiene una crema densa e fondente

Step 3

Versate in un barattolo e consumate irresponsabilmente





Trattamento per capelli home made

You need

Un vasetto di yogurt bianco 1/4

Due cucchiaini di miele

Un bicchiere d'aceto

Step 1: add honey

Aggiungete il miele allo yogurt e mescolateli insieme

Step 2: shampoo

Fate un paio di shampoo lasciando agire la schiuma per qualche minuto

Step 3: risciacquate

Fate un risciacquo con abbondante acqua

Versate l'aceto sui capelli e massaggiate sia la cute che le lunghezze. L'aceto deve penetrare e lucida

Risciacquate di nuovo con acqua

Step 4: coccolare

Prendete lo yogurt e miele e applicatelo sui capelli massaggiando soprattutto le lunghezze e poco la cute questa volta. Tenetelo in posa per tre o quattro minuti

Step 5: sciacquare e mettere il balsamo

Sciacquate molto molto abbondantemente

Applicate una piccola dose di balsamo e sciacquate di nuovo

Step 6: phon

Asciugate come fate di solito





Cura dei capelli in estate

tips and trick

In spiaggia: prima di andare in spiaggia li cospargo di olio di mandorle o burro di karitè e li raccolgo in uno chignon morbidi

Così sono protetti dal sole, dalla salsedine o dal cloro se andate in piscina

Lo shampoo: d'estate ne uso uno delicato
Di solito quello per bambini che non aggredisce i capelli
Per lo shampoo post mare/piscina, invece, uso uno all'argilla per rimuovere le tracce degli oli protettivi

Subito dopo lo shampoo: poche gocce di olio di semi di lino su tutta la lunghezza. Qualche goccia in più sulle punte

Quando non ho tempo di asciugarli: dopo lo shampoo applico il balsamo e li tampono con un asciugamano
Li lascio asciugare così, senza risciacquarli
L'effetto che si ottiene è un mix tra il capello naturale/selvaggio e quelli della pubblicità che ti vien voglia di appoggiarci la guancia da quanto sembrano morbidi

Per la piega: no assoluto alla piastra d'estate
Se, però, usate la spazzola termica, procuratevi una con lo scheletro di ceramica che non ustiona i capelli e non li elettrizza





Trattamento per capelli sfibrati

You need

Un cucchiaino di olio di mandorle o di cocco

Una banana

Step 1: Shampoo

lavate i capelli utilizzando uno shampoo delicatissimo

Uno di quelli che usate per i bambini andrà benissimo

Fate almeno tre lavaggi, i capelli devono essere pulitissimi per assorbire meglio i trattamenti

Step 2: Prepara la maschera

Prendete un cucchiaino di olio di mandorle o olio di cocco e scaldatelo qualche secondo nel microonde, non deve essere bollente ma solo caldo. Ora prendete una banana, schiacciatela o frullatela e mescolatela con l'olio. Spalmate tutto il composto sui capelli e avvolgeteli nella pellicola da cucina. Avvolgete un asciugamano sulla pellicola e riscaldatelo con il phon. Ripetete l'operazione ogni volta che l'asciugamano si raffredda

Tenete in posa circa mezz'ora, risciacquate, lavate con lo shampoo delicato e asciugateli normalmente

L'olio serve a nutrire i capelli e lucidarli (se avete i capelli grassi non mettete la maschera sul cuoio capelluto ma distribuitela sulle lunghezze)

La banana serve a renderli più robusti ed elastici per evitare che si spezzino

Step 3: Consigli random per avere una chioma da pubblicità

-esagerate con la frutta e verdura, le vitamine saranno un toccasana per i capelli

-non pettinate mai i capelli quando sono bagnati

Se sono deboli si spezzano più facilmente

-ogni mattina mettete una punta di un cucchiaino di pappa reale sotto la lingua a digiuno





Maschera all'argilla Home made

You need

cucchiaini di argilla verde ventilata 2
cucchiaini di yogurt bianco 2
un po' di lievito di birra o in alternativa del
bicarbonato
gocce di limone

Step 1: mix

Mescola l'argilla con il succo di limone. Quando avrai ottenuto una consistenza cremosa, aggiungi lo yogurt bianco

Step 2: Coccole

Stendi la maschera sul viso con movimenti circolari, molto delicati
L'argilla si asciugherà in fretta ma tienila in posa per almeno
venti minuti

Step 3: Idrata

È preferibile fare la maschera di sera. La pelle sarà un
po' secca, perciò è consigliabile splamare un generoso velo
di crema idratante non molto nutriente





Tonico Rigenerante

Tonico rigenerante viso

You need

Acqua distillata

Rosmarino

Uno spruzzino o un contenitore dove mettere il tonico

Limone

Step 1: Cook

Metti in un pentolino 250 ml di acqua distillata e 50 grammi di rosmarino e falli bollire per qualche minuto

Quando il liquido è freddo, aggiungi 15/20 gocce di

succo di limone, filtra e conserva in frigo per 10 giorni

Dopo aver lavato il viso usalo con un dischetto di cotone per purificare e tonificare la pelle. Una goduria, soprattutto di sera prima di andare a letto. A volte lo uso anche come struccante o come spray rigenerante durante la giornata

Step 2: Spray

Dopo aver lavato il viso usalo con un dischetto di cotone per purificare e tonificare la pelle

Una goduria, soprattutto di

sera prima di andare a letto. A volte lo uso anche come struccante o come spray rigenerante durante la giornata

Mischiate insieme i due tipi di sale e mescolateli





You need

.Solo tre ingredienti

cucchiaini 3 di Sale grosso

Sale fino iodato 5 cucchiaini

Sale grosso iodato 7 cucchiaini

Step 1: Metti a mollo i piedi

Dopo aver tenuto piedi e pensieri a mollo nell'acqua tiepida/calda per una mezzora, faccio lo scrub

Step 2: Mix

Mescolate gli ingredienti tutti insieme in una ciotolina preferibilmente di ceramica o legno

Niente metallo neanche per mescolare

Step 3: Scrubba

Applicate sui piedi e strofinate su talloni e pianta del piede

Dopo aver strofinato per qualche minuto, lasciate l'intruglio sui piedi per altri 2/3 minuti

Step 4: Risciacqua

Risciacquate e, procedete con la normale pedicure

Step 5: Massaggia

Applicate una generosissima dose di crema nutriente.

Rimuovete le tracce di crema dalle unghie e solo adesso applicate lo smalto



La bellezza
salverà il
mondo

Fedor Dostoevskij