



► 01 Maggio 2016 - 41019

Detto Fatto



COSMESI NATURALE

## FRESCHI COSMETICI AL BASILICO

di **Martina Rodini**, Naturopata

NON TUTTI LO SANNO, MA IL BASILICO È UN ALLEATO DI BELLEZZA PREZIOSO, ECONOMICO E NATURALE. LA NOSTRA MARTINA RODINI VI SPIEGHERÀ COME USARE LE FOGLIE FRESCHE DI QUESTA PIANTA PROFUMATA PER PREPARARE DEGLI OTTIMI PRODOTTI PER IL VISO

Il basilico, oltre a donare un profumato tocco in più a svariati piatti, ha **moltissime proprietà interessanti**: è utile per curare il raffreddore, l'influenza e il mal di testa, favorisce la digestione, allevia il mal di gola e aiuta a scacciare il nervosismo. Ma in questo caso ci concentreremo in particolare modo sulle sue proprietà **lenitive e decongestionanti**, che sfrutteremo per preparare in maniera artigianale una **maschera per il viso** e un **tonico freschi ed efficaci!**

### la maschera per il viso

Questa maschera, adatta a tutti i tipi di **pele ma perfetta soprattutto per chi ha la pelle sensibile, soggetta a irritazioni, rossori e couperose**, è facilissima da preparare. Prima di tutto **pestate accuratamente in un mortaio le foglie di basilico**, quindi **aggiungete l'olio di jojoba** e mescolate bene. **Unite anche il gel di aloe vera e amalgamate** il tutto. La vostra maschera è pronta! Applicatela

### occorrente

Per **la maschera**:

10 **foglie di basilico fresche** / 2 cucchiaini di **olio di jojoba** / 1 cucchiaino di **gel di aloe vera**

Per **il tonico**:

100 ml di **acqua** / 1 cucchiaino di **foglie di basilico fresche**  
2-3 gocce di **olio essenziale di basilico**



sul viso pulito e asciutto con un massaggio delicato e lasciatela **in posa per 15 minuti**, poi sciacquate con acqua tiepida. Ripetete l'operazione una volta alla settimana.

### il tonico anti-imperfezioni

Per preparare questo tonico, perfetto per illuminare il viso ma anche per ridurre brufoli e punti neri, portate **l'acqua a ebollizione**, poi spegnete il fuoco, **aggiungete le foglie di basilico e lasciate in infusione per 10 minuti**. Trascorso questo tempo, **filtrate il composto** e fatelo raffreddare, quindi **unite l'olio essenziale di basilico**, che amplificherà l'effetto astringente e purificante del tonico. Trasferite il liquido ottenuto in un flaconcino e usatelo due volte al giorno, mattina e sera: dopo averlo agitato bene **versatene un po' su un dischetto di cotone e applicatelo sul viso struccato**. Potete conservarlo per una settimana circa, ma ricordatevi di tenerlo in frigorifero!

### la natura ti fa bella

**L'olio di jojoba** nutre la pelle in profondità ma, essendo molto leggero, viene assorbito facilmente. È adatto a tutti i tipi di pelle, tanto che può essere utilizzato anche per preparare prodotti per neonati. Ma non è finita qui! Questo olio dalle mille risorse è utile anche per la cura delle micosi e per contrastare l'acne.

**Il gel di aloe vera** rinfresca, purifica e ha la capacità di rigenerare le cellule della pelle, ecco perché è un ottimo anti-age.

**L'olio essenziale di basilico** ha un effetto tonificante, schiarisce l'incarnato e dona splendore. Evitate però di usarlo per i neonati e i bambini al di sotto dei 6 anni o durante la gravidanza: in questi casi sostituitelo con l'olio essenziale di lavanda, che è particolarmente delicato.

90 | Detto Fatto



Prima di applicare il prodotto su viso e/o corpo fate un piccolo test sul dorso della mano per evitare il rischio di allergie o intolleranze a qualcuno dei componenti.

# Detto Fatto

## AGENDA

MAGGIO



dal 22  
aprile  
al 1°  
maggio



Cervia  
(RA)

### Festival Internazionale dell'aquilone

Argentina, Australia, Brasile, Giappone, Indonesia, Messico, Nuova Zelanda, solo per citare i Paesi ospiti più distanti, ma sono molte altre le nazioni che parteciperanno alla 36esima edizione di questo festival, che ogni anno attira nel nostro Paese tantissimi appassionati da ogni parte del mondo. Mostri, farfalle, pesci, personaggi dei fumetti, astronavi e pupazzi si alzeranno nel cielo limpido del lungomare di Cervia per allegrare bambini e adulti affascinati dal volo. Info: [www.festivalinternazionaleaquilone.com](http://www.festivalinternazionaleaquilone.com)



dal 29  
aprile  
al 1°  
maggio



Castello di  
Belgioioso  
(PV)

### Officinalia

La mostra mercato dell'alimentazione biologica, biodinamica e dell'ecologia domestica, arrivata alla sua 30esima edizione, anno dopo anno raccoglie sempre più visitatori, segno di un'attenzione crescente al mangiar sano, che non significa solo alimentarsi con prodotti genuini e di stagione, ma anche rispetto per l'ambiente attraverso la rinuncia a produzioni intensive, all'uso di pesticidi, a prodotti di importazione che costano alla Terra molto più di quello che paghiamo per averli. Mangiare bio è benessere per il corpo e per il pianeta. Oltre 100 espositori a dimostrare che produrre in maniera più consapevole e rispettosa del mondo che ci ospita è possibile. Info: [www.belgioioso.it](http://www.belgioioso.it)

6, 7 e 8  
maggio



Giardini  
Indro  
Montanelli  
di Milano

### Orticola

Ad aprire gli incontri green di questo mese c'è un evento che ormai è diventato un appuntamento fisso per i milanesi. Giunta alla 21esima edizione, Orticola è la mostra mercato dedicata ai fiori, alle piante e ai frutti rari e antichi. Tornano gli architetti e i vivaisti storici come Beatrice Consolmi, che partecipa sin dal primo anno con i suoi insoliti arbusti. Ma il parterre si arricchisce con la presenza di nuove realtà come l'azienda agricola Le aromatiche di Bolsena, che porterà a Milano oltre 280 varietà tra piante aromatiche, officinali, medicinali ed erbe spontanee, tra cui ben 32 diversi tipi di basilico. Info: [www.orticola.org](http://www.orticola.org)



© m.bonotto / Shutterstock.com

13, 14 e 15  
maggio



Villa  
Mazzotti  
Chiari  
(BS)

### Chiarissima

"Con sé e con gli altri": è questo il tema della settima edizione di Chiarissima. Il Festival che si rivolge alle persone che cercano la propria felicità non a discapito del prossimo, ma attraverso l'incontro e la cooperazione con gli altri. Tema attualissimo quello dell'accoglienza, che sempre più spesso si traduce in azioni di esclusione. L'appuntamento bresciano non si propone di risolvere questioni internazionali, ma punta a obiettivi concreti e più facilmente raggiungibili da tutti: saper ascoltare i propri bisogni, le proprie emozioni, la rabbia, la tensione, l'amore. Saper ascoltare se stessi è il primo passo per andare incontro agli altri. Info: [www.chiarissima.com](http://www.chiarissima.com)

13, 14 e 15  
maggio



Auditorium  
Parco della  
Musica  
di Roma

### Festival del Verde e del Paesaggio

In tema di eventi botanici la capitale fa eco a Milano: il fine settimana successivo a Orticola ecco l'appuntamento romano con il verde. All'Auditorium: la musica per tre giorni lascia il passo a piante e fiori e il grande spazio esterno si riempie di vasi, fioriere, aiuole, tavoli, ombrelloni e sdraio. Non solo foglie e boccioli, dunque: il Festival di Roma amplia gli orizzonti e apre anche ad architetti di esterni, a chi progetta e cura giardini, a chi vende mobili e complementi d'arredo da esterno. Info: [www.festivaldelverdeedelpaesaggio.it](http://www.festivaldelverdeedelpaesaggio.it)



20, 21 e 22  
maggio



Giardini  
del Frontone  
di Perugia

### Perugia Flower Show

Nei più eleganti giardini di Perugia torna l'edizione primaverile del Flower Show. A fare da trait d'union a tutti gli eventi in calendario anche qui è la volontà di far conoscere al grande pubblico piante, fiori e frutti rari. Per questo colorato e profumato week-end perugino sono in programma corsi di giardinaggio base e specialistico, conferenze sulla storia, l'uso e la cura delle piante, workshop specializzati e avanzati di coltivazione e laboratori didattici per i più piccoli, per avvicinarli all'ecologia e al rispetto dell'ambiente. Un'ampia area sarà dedicata alla Garden Therapy per scoprire i benefici che si possono trarre prendendosi cura del verde. Info: [www.perugiaflowershow.com](http://www.perugiaflowershow.com)

Detto Fatto

91