



Deodorante

Come fare

1. Rendere liquido l'olio di cocco. Di solito è sufficiente mescolarlo nella ciotola. Se l'olio di cocco è troppo solido scaldalo a bagnomaria.
2. Mescolare uniformemente il bicarbonato e l'amido. Aggiungere una parte dell'olio di cocco liquido (un po' alla volta per poter controllare meglio la consistenza).
3. Mescolare bene il tutto fino a ottenere una pasta morbida e cremosa. Se necessario, aggiungere ancora olio di cocco.
4. Infine (opzionale) aggiungi da 5 a 10 gocce di olio essenziale per la fragranza.
5. Riempi il vasetto con la crema deodorante: fatto!
6. Per utilizzarlo è sufficiente prelevare una piccola quantità con il dito. Applicare sotto le ascelle e lasciare assorbire per 30-60 secondi (non dimenticare di farlo per evitare macchie di grasso sui vestiti).

Perché questi ingredienti?

- >> L'olio di cocco è ricco di acido laurico, che ha un effetto antibatterico e anti-infiammatorio. Protegge la pelle da batteri, germi e funghi. Il sudore molto fresco non ha alcun odore, inizia ad avere un odore sgradevole quando i batteri lo decompongono, per evitarlo viene usato l'olio di cocco.
- >> Anche il bicarbonato di sodio ha un effetto antibatterico ed è un ingrediente importante in molte ricette di deodoranti fatti in casa. Se non hai ancora del bicarbonato in casa, devi assolutamente dare un'occhiata all'elenco degli usi versatili di questo piccolo rimedio miracoloso.
- >> L'amido viene utilizzato per addensare. Se te la senti di sperimentare puoi provare la ricetta anche con la cera d'api, la cera di carnauba o la cera di jojoba.
- >> Gli oli essenziali sono fantastici per il profumo e per la libertà di sperimentare. Tuttavia, ci sono alcuni oli essenziali particolarmente indicati per i deodoranti, come l'olio di lavanda, l'olio di salvia e la salvia sclarea.



**ZERO
WASTE**

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 2 cucchiaini di amido di patate o di mais
- Opzionale, per la fragranza: da 5 a 10 gocce di olio essenziale naturali, come: lavanda, arancia, pompelmo o anche eucalipto.

Inoltre necessario:

- Ciotola
- Cucchiaino
- Bicchiere piccolo

Consiglio

Puoi trovare il bicarbonato di sodio nel reparto pasticceria, in farmacia o online.



Detergente

Come fare

Per almeno due litri di detersivo (meno di 1CHF!)

1. Grattugiare il sapone con una grattugia o tagliarlo a pezzetti con un coltello (si possono anche acquistare le scaglie di sapone).
2. Versare l'acqua in una pentola.
3. Aggiungere la soda e il sapone grattugiato, mescolare con una frusta e far bollire brevemente fino a quando tutto si è sciolto. Una pentola alta in acciaio inossidabile è la più adatta a questo scopo (schiuma!).
4. Lasciare riposare per un'ora e poi far bollire di nuovo mescolando brevemente.
5. Lasciare riposare per altre 6-24 ore, la miscela si addenserà o si solidificherà in superficie a seconda del sapone utilizzato. Mescolare e riscaldare di nuovo fino a quando il tutto sarà di nuovo liquido.
6. Opzionale: Lasciare raffreddare e aggiungere l'olio essenziale
7. Versare il detersivo finito nei barattoli o bottiglie con un imbuto.

*Il ribollimento (fasi 4 e 5) è facoltativo. Aiuta gli ingredienti a combinarsi ancora meglio e il detersivo finito si deposita meno. Agitare energicamente prima di ogni utilizzo permette di risparmiare l'energia necessaria per la seconda ebollizione.

Ulteriori informazioni

Il detersivo prodotto in questo modo sostituisce facilmente prodotti molto pubblicizzati, è molto efficace e completamente ecologico. Si usa come gli altri detersivi liquidi. Circa 150-200 ml di detersivo sono sufficienti per un lavaggio normale. Per il bucato bianco è possibile aggiungere al lavaggio anche 1-2 cucchiaini di bicarbonato per mantenere il bianco e prevenire l'ingrigimento.



ZERO
WASTE

Ingredienti

- 4 cucchiaini di soda da bucato (soda pura / carbonato di sodio)
- 30 g di sapone solido
- 10 gocce di olio essenziale (per es. lavanda, citronella)
- 2 litri di acqua

Inoltre necessario:

- Barattoli o bottiglie per la conservazione

Consiglio

La soda o detersivo è uno degli aiuti domestici più utili in assoluto. Che si tratti di pulire le superfici o la biancheria sporca, di decalcificare o di pulire gli scarichi intasati, la soda sostituisce molti costosi prodotti speciali.



Pastiglie per lavastoviglie



**ZERO
WASTE**

Come fare

1. Mescolare tutti gli ingredienti secchi.
2. Aggiungere gradualmente l'acqua (che potrebbe essere leggermente frizzante) o l'alcol alla miscela di polveri e mescolare.
3. Se vuoi, puoi aggiungere degli oli essenziali.
4. A questo punto si possono formare delle palline con un cucchiaino / riempire gli stampi (es. cubetti di ghiaccio) e lasciarli asciugare. Sono necessarie almeno 24 ore prima che sia veramente solido.
5. Premere delicatamente le pastiglie fuori dallo stampo e conservarle asciutte in una scatola.

Si utilizza una pastiglia per ogni ciclo di lavaggio. Si può anche omettere l'acqua o l'alcol e utilizzare solo la miscela di polvere. In quel caso non occorre attendere 24 ore.

Consiglio

La soda da bucato può essere acquistato in farmacia o online, così come l'acido citrico in polvere. Il bicarbonato di sodio si trova nel reparto pasticceria, in farmacia o online.

Prepara una piccola quantità e prova la polvere per alcuni lavaggi. Puoi regolare la quantità di ciascun ingrediente a seconda della durezza dell'acqua e della sporcizia.

Ingredienti

- 100g soda da bucato*
- 100g bicarbonato di sodio
- 70g acido citrico
- 130g sale da cucina
- 10-20 gocce di olio essenziale a scelta (ad es. limone, eucalipto o tea tree)
- 30g acqua (meglio se alcol)

Inoltre necessario:

- Ciotola
- Stampo in silicone o stampo per cubetti di ghiaccio

*chiamato anche carbonato di sodio o soda pura



Acqua / Tónico dopobarba



A base di alcol

(Per 40 ml)

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Riempire il dopobarba pronto nel contenitore scelto per la conservazione.

L'elevato contenuto di alcol garantisce per diversi mesi una buona conservazione della miscela. Per evitare di danneggiare la pelle è consigliabile utilizzare un tonico per il viso con alcol regolarmente, ma non quotidianamente.

Versione più blanda

(Per 50 ml)

Versare tutti gli ingredienti nel contenitore impiegando l'imbuto. Agitare più volte per mescolare.

Questo tonico a base di aceto di sidro di mele è adatto a tutti i tipi di pelle. Nutre anche la pelle dopo la detersione. Si consiglia di agitare brevemente la miscela prima di ogni utilizzo. Conservato in un luogo fresco e buio, il dopobarba si mantiene per circa due o tre settimane.

Se ti sembra troppo forte, puoi usare più acqua (distillata) e meno aceto.

Versione molto blanda

(Per 35 ml)

Unire gli ingredienti in un piccolo contenitore di vetro e mescolare. Il dopobarba si conserva per diversi mesi a temperatura ambiente.

Ingredienti

Con alcol

- 10 ml di alcol al 40% (per es. vodka, rum o gin)
- 30 ml di acqua
- 4-6 gocce di olio essenziale

Versione blanda

- 25 ml di aceto di sidro di mele
- 15 ml di acqua di amamelide (prodotto di cura ottenuto per distillazione a vapore dalle foglie dell'amamelide. Contiene principi attivi che leniscono la pelle e alleviano il prurito. Disponibile in farmacia o online).
- 4-6 gocce di olio essenziale

Versione molto blanda

- 4 cucchiaini di acqua di amamelide
- 2 cucchiaini di gel di aloe vera naturale
- 4-6 gocce di olio essenziale

Anche:

- Olio essenziale per la cura della pelle a scelta (bergamotto, sandalo, legno di cedro o cipresso per i profumi maschili, lavanda o arancia per una nota più femminile).
- Una bottiglietta di vetro con un'apertura stretta o un flacone di vetro con un nebulizzatore
- Un imbuto adatto



Detergente universale



**ZERO
WASTE**

Passo 1: Aceto di arance

1. Mettere le bucce di arancia o di altri agrumi in un bicchiere e versarvi sopra aceto da tavola o di sidro di mele.
2. Lasciare in infusione per 1-2 settimane (può anche durare molto di più). Le bucce di agrumi devono essere sempre ben coperte dall'aceto.
3. Filtrare e riempire una bottiglia di vetro.

Passo 2: Detergente all'arancia

1. Scaldare l'acqua e versarla nel flacone spray.
2. Aggiungere prima 200 ml di aceto d'arancia e poi la soluzione di sapone neutro (o il detersivo per piatti biologico) - fatto!

Ingredienti

- Buccia d'arancia o di altri agrumi
- Aceto di sidro di mele/da tavola
- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaino di soluzione di sapone neutro (o qualche goccia di detersivo biologico)

Inoltre necessario:

- bicchiere grande
- setaccio
- Bottiglia / barattolo di vetro
- Bottiglia spray da 500 ml

Basta spruzzare il prodotto ottenuto sulle superfici da pulire e passarlo con un panno asciutto!

Consiglio

Utilizza come spruzzino il flacone vuoto di un detergente che hai finito.



Zucchero-cacao Peeling



ZERO
WASTE

Come fare

1. Mescolare l'olio di cocco con lo zucchero.
2. Massaggiare delicatamente lo scrub sulla pelle.
3. Lasciare agire per 10 minuti.
4. Risciacquare bene.
5. Se rimane dell'olio di cocco sulla pelle è sufficiente massaggiarlo (agisce come una lozione per il corpo).

Prepara sempre il peeling per il corpo fresco, poiché non contiene ingredienti conservanti. Il peeling può essere conservato in frigorifero per almeno 3-4 giorni.

Consiglio

È possibile applicare questo peeling anche sul viso.

Alternativamente, si può usare lo zucchero bianco (meno intenso) o lo zucchero grezzo (ha il miglior effetto di sfregamento, ma non è adatto al viso).

Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio di cocco (a temperatura ambiente)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

Inoltre necessario:

- ciotola piccola
- cucchiaio



Dentifricio

Come fare

1. Mescolare tutti gli ingredienti* in una ciotola.
2. Versare la pasta in un contenitore - fatto.

*La polvere di curcuma è molto interessante, ma può macchiare (ad es. nel lavandino).

Il dentifricio ha la stessa durata di conservazione dell'olio di cocco (1-2 anni fuori dal frigo).

Consiglio

>> Il bicarbonato di sodio sbianca i denti in modo naturale ed è disponibile in grandi quantità in farmacia. Non confondetelo con il lievito in polvere!

>> Lo xilitolo o xilit è un alcol zuccherino ricavato naturalmente da piante e alberi specifici. Conferisce un sapore dolce al dentifricio. Tuttavia, a differenza dello zucchero che tutti conosciamo e desideriamo, lo xilitolo non provoca carie e il decadimento dei denti.

>> L'olio di cocco può fare tutto: è antibatterico, antimicotico e antivirale.

>> L'olio di menta è rinfrescante, stimolante, antistress e digestivo. Ha un buon sapore e rinfresca l'alito.

>> La curcuma, la radice miracolosa del servizio, ha anche un effetto schiarente naturale, anche se all'inizio conferisce un colore giallo. Inoltre, guarisce le ferite alle gengive.

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio di cocco (a temperatura ambiente)
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 5-15 gocce di olio essenziale naturale di menta piperita
- Xilitolo / Xylit (o Stevia) per dolcificare

Opzionale:
Un pizzico di curcuma in polvere

- Inoltre necessario:
- ciotola piccola
 - Cucchiaino
 - piccolo contenitore/barattolo



Peeling per il corpo a base di fondi di caffè



**ZERO
WASTE**

Come fare

1. Mescolare bene i fondi di caffè e l'olio d'oliva.
2. Massaggiare delicatamente lo scrub sulla pelle.
3. Lasciare agire per 10 minuti.
4. Risciacquare bene.

Preparate questi peeling per il corpo sempre freschi, poiché non contengono conservanti.

Consiglio

È possibile seccare facilmente i fondi di caffè spargendoli in modo uniforme su una teglia da forno. Versa poi il tutto in un contenitore. In questo modo avrai sempre i fondi di caffè pronti.

Ingredienti

- 2 cucchiaini di fondi di caffè (secchi o altrimenti freschi di macchina)
- 3/4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Inoltre necessario:

- ciotola piccola
- cucchiaio



Latte detergente per pelli secche



**ZERO
WASTE**

Come fare

1. Versare il latte in una ciotola.
2. Prendere un'altra ciotola e mettere miele e olio Extra Vergine di Oliva, mischiare.
3. Unire il composto (miele e olio) al latte e mescolare fino a completo scioglimento: sbattere con una forchetta per circa 3 minuti.
4. Aggiungere l'Olio Essenziale alla Lavanda
5. Rimescolare e versare, con l'aiuto di un imbuto, il liquido in un flacone.

Consiglio

Agitare bene prima dell'uso per mescolare (riemulsionare) gli ingredienti. Avendo una base lipidica, dopo aver passato il Latte Detergente è necessario risciacquarsi sempre la pelle per rimuovere tutti i residui rimasti.

Questo Latte Detergente ha un'azione idratante e nutriente. È un fluido cremoso ideale perché non aggredisce il pH della pelle (come fanno i saponi, molto alcalini).

Si conserva in frigorifero per circa 3 giorni.

Ingredienti (per 50 ml)

- 50 ml di Latte intero
- 1 cucchiaino di Olio Extra Vergine di Oliva
- 2 gocce di Olio Essenziale alla Lavanda
- 1 cucchiaino di Miele

Inoltre necessario:

- 2 ciotole piccole
- forchetta
- imbuto
- flacone (cosmetico)