

Indice delle ricette

LIMONE	20	Ciliegie sotto spirito	31
Fior di sale aromatizzato al limone con alghe marine	22	Maschera viso tonificante alla ciliegia	32
Impacco schiarente per capelli al limone	22	Sciroppo di ciliegie	33
Olio aromatizzato al limone	23	ALBICOCCA	34
Pasta detergente al limone per bagno e cucina	23	Esfoliante corpo all'albicocca	36
Pediluvio defaticante al limone e rosmarino	24	Maschera viso purificante all'albicocca	36
Tonico per il viso purificante e lenitivo	24	Olio delicato bimbi all'albicocca	37
		Tonico per il viso all'albicocca	37
FRAGOLA	25	PESCA	38
Bomba da bagno con granella di fragole	27	Olio lenitivo viso alla pesca	40
Fragole essiccate a fette e in granella	28	Scrub viso alla pesca	40
Scrub corpo alla fragola	28	Pesche sciroppate	41
		Succo di pesca in bottiglia	42
CILIEGIA	29	MELONE	43
Infuso diuretico di peduncoli di ciliegia	31	Frullato al melone e menta	45
		Latte detergente lenitivo al melone	45

Lozione doposole al melone e aloe	46		
Maschera viso rinfrescante al melone	46		
LAMPONE	47		
Lamponi essiccati	49		
Tavolette di cioccolato fondente ai lamponi e fragole essiccati	49		
Tisana ai frutti rossi	50		
Scrub viso e collo delicato al lampone	50		
MANDORLA	51		
Burro di mandorla	53		
Latte di mandorla fatto in casa	53		
Crocante di mandorle	54		
Olio da massaggio decontratturante	55		
Scrub viso e collo con okara di mandorla	55		
PRUGNA	56		
Burro viso e corpo all'olio di prugna	58		
Maschera viso purificante alla prugna	58		
Panetto detergente alle prugne al profumo di timo e limone	59		
Liquore di prugne selvatiche	60		
FICO	61		
Fichi essiccati	63		
Decotto di fichi secchi contro la tosse	63		
Barretta alla frutta secca e cacao	64		
Marmellata di fichi e noci al rum	65		
MELA	66		
Aceto di mele fatto in casa	68		
Detersivo bagno e cucina all'aceto di mele	68		
Maschera viso tonificante alla mela	69		
Succo limpido di mela	69		
Composta di mele e cannella	70		
UVA	71		
Uva passa fatta in casa	73		
Decotto di uva passa contro la tosse	74		
Maschera viso all'uva	74		
Sale aromatico al vino rosso	75		
Liquore all'uva fragola	75		
NOCE	76		
Barretta energetica alle noci e datteri	78		
Decotto alle foglie di noce	78		
Crema spalmabile alle noci e cacao	79		
Nocino	80		
CACHI	81		
Frullato energizzante d'autunno	83		
Girelle essiccate al cachi con crema di noci e cacao	83		
Impacco per capelli purificante e nutriente al cachi	84		
Maschera viso rigenerante al cachi	84		
MELOGRANO	85		
Sciroppo di melograno	87		
Succo di melograno, mela e zenzero	88		

Tonico viso astringente e rivitalizzante al melograno	88
Scrub corpo superesfoliante ai semi di melograno	89

KIWI	90
Confettura di kiwi allo zenzero	92
Succo verde al kiwi e spinaci	92
Tisana ai frutti invernali	93
Scrub corpo idratante al kiwi	93
Maschera viso purificante al kiwi	94

AVOCADO	95
Impacco idratante e sebo- nor-malizzante per capelli	97
Impacco per mani secche e screpolate all'avocado e karitè	97
Maschera idratante e rigenerante per il viso	98
Olio idratante e nutriente per il viso	98

ARANCIA	99
Scorze d'arancia essiccate	101
Zucchero aromatizzato all'arancia, limone e mandarino	101
Pectina fatta in casa con bucce d'arancia	102
Ammorbidente per bucato ai fiori d'arancio	103
Scrub corpo anticellulite	103
Impacco volumizzante e nutriente per capelli alla polpa d'arancia	104

ROSA CANINA	105
Bacche essiccate di rosa canina	107
Tisana di rosa canina	108
Antiparassitario per piante con semi di rosa canina	108
Maschera viso alla rosa canina	109
Miele alla rosa canina	109