



## Homemade dishwashing detergent

### Detergente per piatti fatto in casa



- 3 lemons
  - 1l of water
  - 500 ml of vinegar
  - 2 tablespoons of salt
- 
- 3 limoni
  - 1 l di acqua
  - 500 ml di aceto
  - 2 cucchiaini di sale

**Preparation:** squeeze the juice of the lemons and add the salt. In the meantime boil the water in a pot, adding salt, lemon juice and vinegar. Mix it to get a homogeneous solution. Pour it into a bottle or container once it has cooled down.

**Preparazione:** spremere il succo dei limoni e aggiungere il sale. Nel frattempo mettere a bollire l'acqua in una pentola, aggiungendo sale, succo di limone e aceto. Mescolare per ottenere una soluzione omogenea. Versare in una bottiglia o in un contenitore una volta che si sarà raffreddato.

# Homemade glass cleaner

## Detergente per vetri fatto in casa



- 50 grams of sodium bicarbonate
- 500 ml of distilled water
  
- 50 grammi di bicarbonate di sodio
- 500 grammi di acqua distillata

**Preparation:** pour the water into a container and add the baking soda, mixing it to not form lumps. When the mixture is homogeneous, pour it into a spray bottle.

**Preparazione:** versare l'acqua in un contenitore e aggiungere il bicarbonato, mescolando per non formare grumi. Quando il composto sarà omogeneo, versarlo in un flacone spray.

**Use:** shake the spray before using it and spray it on the glass by rubbing with a soft cloth.

**Uso:** agitare lo spray prima di usarlo e spruzzarlo sul vetro strofinando con un panno morbido.

# Homemade furniture cleaner

## Detergente per mobili fatto in casa



To clean furniture you can make a compound mixture with:

- $\frac{1}{4}$  of a cup of white vinegar
- $\frac{3}{4}$  of a cup of olive oil

### Alternatively

- $\frac{1}{4}$  of a cup of lemon juice
- $\frac{1}{2}$  cup of olive oil

Per pulire i mobili è possibile fare una miscela composta di:

- $\frac{1}{4}$  di aceto bianco
- $\frac{3}{4}$  di olio di oliva

### In alternativa

- $\frac{1}{4}$  di tazza di succo di limone
- $\frac{1}{2}$  tazza di olio di oliva

**Use:** pour some mixture on a soft cloth to clean the various furniture in the house.

**Uso:** versare un po' di composto su un panno morbido per pulire i vari mobili della casa.

## Natural anti-mold

### Anti-muffa naturale



- 1 cup of water
  - $\frac{1}{2}$  cup of white vinegar
  - 1 tablespoon of baking soda
  - 5 drops of lavender essential oil
  - 5 drops of lemon essential oil
- 
- 1 tazza di acqua
  - $\frac{1}{2}$  tazza di aceto bianco
  - 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
  - 5 gocce di olio essenziale di lavanda
  - 5 gocce di olio essenziale di limone

**Preparation:** mix the baking soda with lemon juice, hydrogen peroxide and essential oils. Pour the mixture into an empty, clean spray bottle.

**Preparazione:** mescolare il bicarbonato di sodio con succo di limone, acqua ossigenata e oli essenziali. Versare il composto in un flacone spray vuoto e pulito.

# Homemade Dusting Spray

## Spray Antipolvere Fatto In Casa



- 3 cups of water
- 2 tea bags
- 1 teaspoon of lemon juice
  
- 3 tazze di acqua
- 2 bustine di tè
- 1 cucchiaino di succo di limone

**Instructions:** boil the water, add the tea bags and let the mix cool. Put the mixture into a spray bottle with a teaspoon of lemon juice.

**Use:** lightly spray the mixture on a microfibre cloth and dust.

**Procedimento:** far bollire l'acqua, aggiungere le bustine di tè e lasciare raffreddare la soluzione. Mettere la soluzione in un flacone spray con un cucchiaino di succo di limone.

**Uso:** spruzzare leggermente su un panno in microfibra e spolverare.

# HAND CREAM WITH OFFICINAL PLANTS

## Crema mani con piante officinali



### INGREDIENTS:

- Infusion of melissa-mint-thyme 81.1%
- 3% avocado oil phase A
- Shea butter 5%
- Glycerin 2%
- Olivem 1000 (cetearyl olivate, sorbitan olivate) 6%
- Essential oil of lemon 0.2% phase B
- Conservation of solution 2.5%
- Citric acid 0.2%

### INGREDIENTI:

- Infuso di melissa-menta-timo 81.1%
- 3% olio di avocado oil fase A
- Burro di karitè 5%
- Glicerina 2%
- Olivem 1000 (cetearyl olivate, sorbitan olivate) 6%
- Olio essenziale di limone 0.2% fase B
- Soluzione conservante 2.5%
- Acido citric 0.2%

## PREPARATION OF THE INFUSION

Heat the water in a beaker until boiling, then add some dried lemon balm, thyme and mint leaves. Leave to macerate for about 10 minutes. Filter the solution.

## PREPARAZIONE DELL'INFUSO

Scaldare l'acqua in un becker fino ad ebollizione, poi aggiungere alcune foglie di melissa, timo e menta essiccate. Lasciare macerare per 10 minuti circa. Filtrare la soluzione.

## PREPARATION OF THE PRESERVATIVE SOLUTION

- Water 80%
- Sodium benzoate 10%
- Potassium sorbate 10%

## PREPARAZIONE DELLA SOLUZIONE CONSERVANTE

- Acqua 80%
- Sodio benzoato 10%
- Potassio sorbato 10%

## PREPARATION

In a beaker, weigh all the ingredients from Phase A and then heat until the butters and the emulsifier (OLIVEM 1000) have dissolved completely. Add to Phase A, previously cooled, all the ingredients of Phase B. Blend with the mini mixer for about 1 minute, then continue to mix with a stick. Add citric acid and check the pH with the back sun papers.

The pH must be about 5 similar to the physiological pH value of the skin. Pour the cream into the containers.

The emulsifier is used to allow the water to mix with the oils and butters, otherwise the mixture would separate. The cosmetic obtained is an emulsion consisting of one



## WATER PHASE + GREASE PHASE + EMULSIFIER

We use vegetable-derived ingredients such as extracts from fruits or plants.

In fact, many plants are called officinal since they can be used to extract active ingredients that can improve the appearance of the skin (cosmetic properties) and treat some diseases (therapeutic properties).

## METODO DI PREPARAZIONE

In un becker pesare tutti gli ingredienti della Fase A e poi scaldare fin quando i burri e l'emulsionante ( OLIVEM 1000) non si saranno sciolti completamente. Aggiungere alla Fase A, precedentemente fatta raffreddare, tutti gli ingredienti della Fase B. Frullare con il mini mixer per circa 1 minuto, poi continuare a mescolare con una bacchetta. Aggiungere acido citrico e controllare il ph con le cartine torna sole.

Il pH deve essere circa 5 simile al valore del ph fisiologico della pelle. Versare la crema nei contenitori.

L'emulsionante serve per permettere all' acqua di miscelarsi con gli oli e burri, altrimenti la miscela si separerebbe. Il cosmetico ottenuto è una emulsione composta da una

## FASE ACQUOSA + FASE GRASSA + EMULSIONANTE

Sono stati utilizzati ingredienti di derivazione vegetale, cioè estratti da frutti o da piante.

Infatti molte piante sono dette officinali poiché da esse si possono estrarre principi attivi in grado di migliorare l'aspetto della pelle ( proprietà cosmetiche ) e di curare alcune patologie ( proprietà terapeutiche).



## **COSMETIC PROPERTIES OF THE USED PLANTS**

MELISSA: anti-inflammatory, antibacterial

MINT: refreshing, purifying

THYME: stimulates microcirculation

AVOCADO OIL: nourishing

SHEA BUTTER: nourishing, hydrating

ESSENTIAL OIL OF LEMON: antibacterial

## **PROPRIETA' COSMETICHE DELLE PIANTE USATE**

MELISSA: antinfiammatoria, antibatterica

MENTA: rinfrescante, purificante

TIMO: stimola la microcircolazione

OLIO DI AVOCADO : nutriente

BURRO DI KAROITE': nutriente, idratante

OLIO ESSENZIALE DI LIMONE: antibatterico



# Natural Soaps

## Saponette naturali



### Ingredients:

- 120 grams of sodium hydroxide
- 300 ml of water
- 1l of olive oil
- Orange and lemon peels
- Aloe, holly, laurel and rosemary leaves
- Essential oils

### Ingredienti:

- 120 grammi di idrossido di sodio
- 300 ml di acqua
- 1l di olio di oliva
- Buccie di limone e arancia
- Foglie di Aloe, pungitopo, alloro e rosmarino
- Oli essenziali

**Preparation:** slowly pour sodium hydroxide into water, mixing well. Add some essential oils. The solution is poured directly on the olive oil and then everything is blended in a blender until a ribbon mixture is obtained. Chop the aloe, holly, laurel and rosemary leaves finely and add them to the mixture, stirring with a spatula. When the mixture is homogeneous it is poured into plastic moulds. Add some lemon and orange peels. Wait at least 48 hours to ensure the soaps solidify well.

**Preparazione:** versare lentamente l'idrossido di sodio nell'acqua, mescolando bene. Aggiungo alcuni oli essenziali. La soluzione viene versata direttamente sull'olio d'oliva e poi tutto viene frullato fino ad ottenere un composto a nastro. Tritare finemente le foglie di aloe, agrifoglio, alloro e rosmarino e aggiungerle al composto, mescolando con una spatola. Quando il composto è omogeneo si versa negli stampini di plastica. Aggiungere qualche scorza di limone e arancia. Attendere almeno 48 ore per assicurarsi che i saponi si solidifichino bene.



## Turmeric Glycerin Soap

### Sapone alla Glicerina e Curcuma

#### Ingredients:

- Glycerin 500 g
- Daisy petals
- Turmeric powder
- Iris essence

#### Ingredienti:

- 500 g di glicerina
- Petali di margherite
- Curcuma
- Essenza di iris

#### Instructions

Glycerin is dissolved in a water bath until it becomes transparent. Add iris essence and turmeric powder to give it a yellowish colour. Daisy petals are arranged on the bottom of plastic moulds and then the coloured and perfumed glycerin is poured. Wait at least 48 hours to ensure the soaps solidify well.

## Procedimento

Si scioglie a bagnomaria la glicerina fino a farla diventare trasparente. Si aggiunge della curcuma per conferire una colorazione giallastra ed essenza di iris. Si predispongono sul fondo di stampini di plastica i petali delle margherite e poi si versa la glicerina colorata e profumata. Si attendono almeno 24 ore per far solidificare bene i saponi.

## Olive Oil Soap

### Sapone all'Olio di Oliva

#### Ingredients:

- Water 300
- Lye 128 g
- Olive Oil 1 kg
- Olive leaves

#### Ingredienti:

- 300 g d'acqua
- 128 g di soda caustica
- 1 kg di olio di oliva
- Foglie d'ulivo

#### Instructions

Slowly pour lye into water, mixing well. The solution is poured directly on the olive oil and then everything is blended in a blender until a ribbon mixture is obtained. Chop the olive leaves finely and add them to the mixture, stirring with a spatula. When the mixture is homogeneous it is poured into plastic moulds. Wait at least 48 hours to ensure the soaps solidify well.

## Procedimento

Si versa lentamente la soda caustica nell'acqua, amalgamando bene. Si versa la soluzione direttamente nell'olio d'oliva e viene poi frullato il tutto fino ad ottenere un composto a nastro. Si sminuzzano finemente le foglie d'ulivo e si aggiungono al composto mescolando con la spatola. Quando il composto risulta omogeneo si versa negli stampini di plastica. Si attendono almeno 48 ore per far solidificare bene i saponi.



# Lemon Lavender Soap

## Sapone al Limone e Lavanda

### Ingredients:

- Water 300 g
- Lemon zest
- Lye 133 g
- Sunflower Oil 1 kg
- Dry lavender leaves and flowers

### Ingredienti:

- 300 g d'acqua
- Scorza di 1 limone
- 133 g di soda caustica
- 1 kg di olio di semi di girasole
- Fiori e foglie essiccati di lavanda

### Instructions

Slowly pour lye into water, mixing well. The solution is poured directly on the sunflower oil and then everything is blended in a blender until a ribbon mixture is obtained. Add some wood ash, lemon zest, flowers and chopped lavender leaves. The mixture is stirred until it is homogeneous and finally it is poured into plastic moulds. Wait at least 48 hours to ensure the soaps solidify well.

### Procedimento

Si versa lentamente la soda caustica nell'acqua, amalgamando bene. Si versa la soluzione direttamente nell'olio di semi di girasole e viene poi frullato il tutto fino ad ottenere un composto a nastro. Si aggiungono della cenere, la buccia di limone, i fiori e le foglie sminuzzate di lavanda. Si mescola il composto finché non risulta omogeneo ed infine si versa negli stampini di plastica. Si attendono almeno 48 ore per far solidificare bene i saponi.