

Quattro ricette di bellezza fai da te per la tua routine: gel capelli, gel doccia, saponetta al cetriolo e deodorante in crema

Posted on 26 Ottobre 2026 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si

mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!



Ciao a tutti, amiche e amici di Viaggi & Assaggi Felici!

Di solito nella sezione del blog dedicata agli [articoli](#) ci incontriamo tra queste pagine per affrontare le grandi tematiche del mondo vegano, per riflettere su scelte di vita consapevoli o per viaggiare insieme verso mete lontane. Oggi, però, voglio fare una piccola eccezione e portarvi con me in un angolo speciale della mia routine: **la cosmesi naturale fatta in casa**.

❏ DISCLAIMER AFFILIAZIONI

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

Scegliere uno stile di vita *plant-based* e rispettoso dell'ambiente non significa solo stare attenti a cosa mettiamo nel piatto, ma anche a ciò che usiamo ogni giorno sulla nostra pelle e sui nostri capelli. Molto spesso, la risposta ai prodotti ricchi di siliconi, confezionati nella plastica e testati sugli animali si trova proprio nella nostra cucina!

In questa guida speciale ho voluto raccogliere ben quattro dei miei “esperimenti” autoprodotti preferiti, quattro ricette di bellezza pulite, ecologiche e facilissime da realizzare:

1. **Il Gel Capelli ai Semi di Lino:** per uno styling idratante, ristrutturante e naturale.
2. **Il Gel Doccia Purificante al Tea Tree e Sapone di Castiglia:** delicato, multitasking e privo di agenti chimici aggressivi.
3. **La Saponetta Solida alle Buccie di Cetriolo (Senza Soda Caustica):** un'idea *zero waste* rinfrescante e lenitiva per la pelle.
4. **Il Deodorante Naturale in Crema (Formula Delicata):** efficace, traspirante e privo di sali d'alluminio.

▢ Parte 1 • Haircare Naturale: Gel Capelli ai Semi di Lino & Tea Tree

Il gel per capelli è uno dei cosmetici più utilizzati per domare la chioma, definire i ricci e ottenere una pettinatura impeccabile che duri tutto il giorno. Tuttavia, la maggior parte dei prodotti commerciali reperibili nei supermercati contiene siliconi, parabeni e alcol che, alla lunga, finiscono per soffocare, seccare e danneggiare la fibra capillare.

La soluzione ideale? Autoprodurlo direttamente in cucina! Una ricetta **100% naturale, low-cost, ecologica e VEGAN**. Il gel ai semi di lino è stato uno dei miei primissimi

esperimenti di cosmesi bio ed è stato subito amore a prima vista: lucida, idrata profondamente, previene le doppie punte e ammorbidisce anche le chiome più aride, secche o sfibrate. Se volete approcciarvi al mondo della bellezza pulita, questo è il punto di partenza perfetto!

▣ Perché i Semi di Lino sono un vero Superfood (in cucina e sulla cute):

- **Sostituto vegano delle uova:** perfetti per creare il celebre “uovo vegetale” negli impasti dolci e salati.
- **Ricchissimi di nutrienti:** fonte eccezionale di Omega-3, proteine, minerali e vitamine (B1, B2, E ed F).
- **Azione anti-age e immunostimolante:** contrastano i radicali liberi e supportano l’organismo.
- **Benessere intestinale:** regolarizzano i processi digestivi e rappresentano un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza.

▣ LA RICETTA: GEL FISSANTE & RISTRUTTURANTE

INGREDIENTI NECESSARI:

- 500 ml di acqua demineralizzata o oligominerale
- 2 cucchiaini (circa 30/40 g) di [semi di lino](#)
- 1 cucchiaio grande (o 20 ml) di olio essenziale di [TEA TREE](#) (o un’altra fragranza a piacere)
- 1 cucchiaino di [glicerina vegetale](#) (fondamentale per trattenere l’idratazione)
- Succo di limone o d’arancia (facoltativo, per un tocco lucido extra)

PROCEDIMENTO PASSO-PASSO:

1. Mettete l’acqua a scaldare in un pentolino.
2. Riponete i semi di lino all’interno di un colino a rete fine o in un infusore da tè, e immergeteli nel pentolino con l’acqua.

3. Una volta raggiunta l'ebollizione, lasciate sobbollire su fuoco dolce per circa 5 minuti (vedrete l'acqua addensarsi in una texture gelatinosa).
4. Spegnete il fuoco e lasciate riposare e intiepidire il composto per circa 15 minuti.
5. Filtrate accuratamente il liquido versandolo in un recipiente pulito, premendo delicatamente per estrarre tutto il gel residuo.
6. Aggiungete l'olio essenziale di Tea Tree e la glicerina vegetale, mescolando energicamente fino a ottenere una consistenza fluida e omogenea.
7. Chiudete il contenitore e riponetelo in frigorifero per circa 12 ore prima del primo utilizzo.

▢ **Come usarlo:** Scaldate una piccola noce di gel tra le mani. Potete applicarlo sui capelli umidi come *impacco pre-shampoo ristrutturante* oppure sui capelli asciutti per definire lo styling.

✂ **Per un super fissaggio:** Riducete leggermente la quantità di acqua in cottura.

▢ **Per un effetto ultra lucido:** Aggiungete qualche goccia di succo di limone o d'arancia alla miscela.

* **Conservazione:** Si conserva perfettamente in frigorifero per circa 15 giorni. In alternativa, versatelo negli stampini per i cubetti di ghiaccio e congelatelo per averlo pronto all'uso per diversi mesi!

[Foto del Gel ai Semi di Lino pronto all'uso]



♻️ **Idea Zero Waste:** Non buttate i semi di lino avanzati dopo la bollitura! Potete riutilizzarli subito per preparare il classico “uovo vegetale”, ideale per dare struttura e legare i vostri impasti dolci (muffin, plumcake) o salati, proprio come faccio io quando preparo le mie amate **polpette vegane**!

▣ Il potere dell'Olio Essenziale di Tea Tree (Albero del Tè)

L'olio essenziale di Tea Tree è uno dei rimedi naturali più potenti, versatili ed efficaci al mondo. Rinfrescante, purificante, 100% puro, vegetale e rigorosamente non testato sugli animali, possiede straordinarie proprietà antibatteriche, cicatrizzanti, antimicotiche e antiodoranti:

- **Aromaterapia & Massaggi:** ideale da abbinare a un olio vegetale vettore per massaggi muscolari rigeneranti e distensivi.
- **Cosmesi & Skin Care:** un ingrediente chiave in sieri, creme e lozioni, particolarmente indicato per pelli grasse, miste o a tendenza acneica.
- **Green Cleaning per la casa:** fantastico per igienizzare in modo ecologico pavimenti, sanitari, superfici della cucina e persino per dare un tocco antibatterico al bucato. È l'alleato immancabile che aggiungo sempre nei miei [detersivi per lavatrice e sgrassatori autoprodotti!](#)

▣ Parte 2 • Bodycare & Green Cleaning: Gel Doccia al Tea Tree & Sapone di Castiglia

Passiamo ora alla cura del corpo e all'igiene quotidiana con un grande classico della cosmesi green: il **sapone di Castiglia**. Considerato storicamente il primo vero sapone bianco a consistenza dura della storia (nato nell'omonima regione spagnola), si distingue da molti saponi commerciali perché è formulato **esclusivamente con oli vegetali** (come l'olio d'oliva) e senza l'uso di grassi animali o derivati del petrolio.

Proprio per la sua composizione pura, biodegradabile e vegetale al 100%, il sapone di Castiglia è probabilmente il detergente più ecologico, sicuro e versatile oggi disponibile sul mercato. Essendo del tutto privo di sostanze chimiche aggressive o sintetiche, è

delicatissimo ed è perfetto per essere utilizzato in tutta sicurezza da ogni membro della famiglia!

▢ Un unico prodotto, mille utilizzi quotidiani:

In base alla diluizione con acqua tiepida, un solo flacone di sapone di Castiglia liquido può trasformarsi in:

- Detergente viso delicato e riequilibrante
- Bagnoschiuma e gel doccia idratante
- Shampoo ultra-delicato per il cuoio capelluto
- Detergente intimo lenitivo
- Delicata crema o schiuma da barba
- Alleato imbattibile per le pulizie ecologiche della casa e del bucato!

▢ **Il mio consiglio green:** *La sua efficacia nella pulizia dei tessuti è straordinaria! Io lo utilizzo da tempo come base fondamentale nelle mie ricette casalinghe, prima fra tutte quella del mio amatissimo **DETERSIVO PER BUCATO ECO-FRIENDLY**.*

▢ LA RICETTA: GEL DOCCIA PURIFICANTE & RIVITALIZZANTE

INGREDIENTI NECESSARI:

- 250 ml di **sapone di Castiglia** liquido biologico
- 50 gocce di olio essenziale di **Tea Tree** (o un'altra essenza naturale a tua scelta)

PROCEDIMENTO:

1. Versate il sapone di Castiglia liquido all'interno di un flacone erogatore pulito (meglio se con dispenser o in vetro).
2. Aggiungete le gocce di olio essenziale di Tea Tree.
3. Mescolate con delicatezza ed emulsiatelo lento per far amalgamare gli oli ed evitare di creare troppa schiuma nel flacone.

□ **Come usarlo:** Utilizzatelo sotto la doccia o nel bagno caldo come un detergente delicato ma estremamente efficace per tutto il corpo. La combinazione tra la morbidezza del sapone vegetale e l'azione purificante del Tea Tree regalerà alla pelle una sensazione immediata di freschezza e un profumo naturale rivitalizzante che risveglia i sensi!

[Foto del Gel Doccia al Sapone di Castiglia e Tea Tree]



▢ Parte 3 • Zero Waste & Beauty: La Saponetta di Gelatina al Cetriolo (Senza Soda Caustica)

Per la nostra amatissima rubrica [ricette di riciclo](#), oggi trasformiamo uno scarto della cucina in un prezioso alleato di bellezza e igiene casalinga: le **bucce di cetriolo**!

Il cetriolo ha rinomate proprietà lenitive, idratanti e rinfrescanti. Preparare in casa queste divertenti saponette semidure a base di gelatina naturale è un'ottima idea non solo per evitare gli sprechi, ma anche per creare un'originale idea regalo o un'attività creativa ecologica.

▢ Una ricetta sicura al 100%: Niente soda caustica!

La soda caustica (idrossido di sodio) è tradizionalmente usata per la saponificazione, ma richiede estrema cautela perché corrosiva e irritante. Per rendere questa ricetta completamente sicura, adatta anche a chi è alle prime armi e perfetta da fare in casa, utilizziamo una base delicata (come il sapone di Castiglia) e l'**agar agar**, un gelificante vegetale derivato dalle alghe che dona la tipica consistenza solida e gelatinosa!

- **Maggiore sicurezza:** Nessun rischio di ustioni o inalazioni tossiche.
- **Più delicatezza:** Rispetta il film idrolipidico della pelle e l'ambiente.
- **Versatilità d'uso:** Ideale per viso, corpo, mani e perfino per lavare i piatti o detergere le superfici di casa!

▢ LA RICETTA: SAPONETTA RINFRESCANTE AL CETRIOLO (CIRCA 9 PEZZI)

UTENSILI UTILI:

- Stampini in silicone: [Stampo 1](#), [Stampo 2](#) e [Stampo 3](#)
- Un [tritatutto o frullatore](#)
- Una [frusta a mano](#)

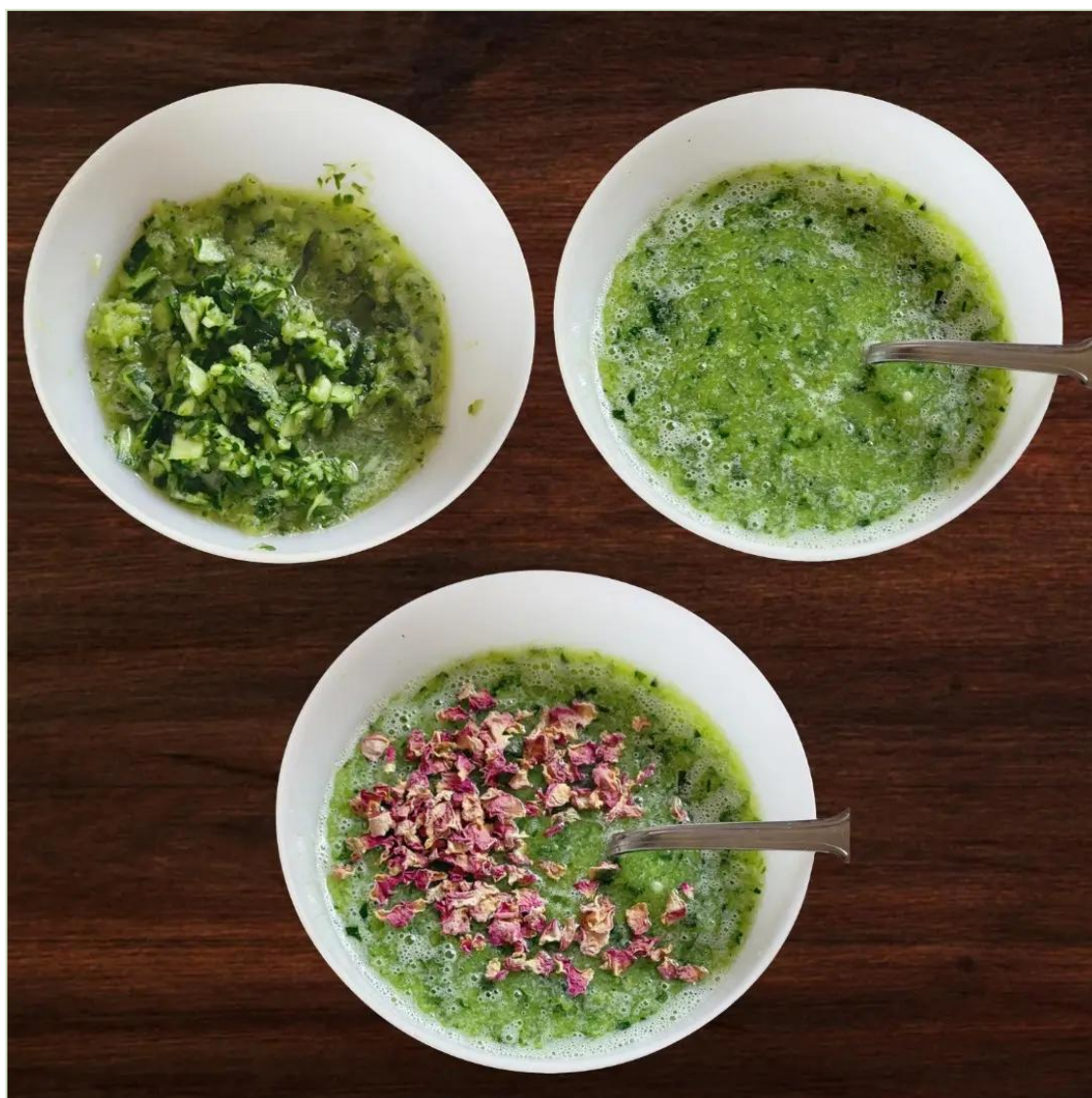
INGREDIENTI NECESSARI:

- La buccia di un cetriolo (più eventuale polpa o 150 ml d'acqua)
- 150 ml di sapone base (sapone di Castiglia liquido, glicerina o Marsiglia sciolto)
- 200 ml di olio extravergine d'oliva
- 120 ml di olio di cocco deodorato (migliora la schiuma)
- 150 ml di glicerina vegetale
- 10 gocce di olio essenziale di limone (o altre essenze fresche)
- 1 cucchiaino di olio essenziale di Tea Tree
- Agar agar (circa 1-2% del peso totale degli ingredienti)
- 60 g di sale fino (aiuta la durezza della saponetta)
- 1 cucchiaino di tè matcha in polvere (facoltativo, per un bel colore verde naturale)

PROCEDIMENTO PASSO-PASSO:

Fase 1 • Preparazione del Cetriolo: Lava accuratamente i cetrioli e sbualali. Frulla le bucce con poca polpa o acqua fino a ottenere una purea fine, lasciando da parte qualche pezzetto di buccia intera da aggiungere al sapone per un effetto decorativo ed esfoliante.

[Foto Fase 1: Frullatura delle bucce di cetriolo]



Fase 2 • Unione degli Ingredienti e Cottura: In una ciotola capiente, unisci la purea di cetriolo al sapone base. Aggiungi la glicerina vegetale, l'olio di cocco, l'olio d'oliva, il tè matcha e gli oli essenziali (limone e Tea Tree). Infine, incorpora il sale e l'agar agar. Mescola bene con una frusta, versa il tutto in un pentolino e porta a leggero bollore mescolando continuamente.

[Foto Fase 2: Miscelazione e cottura degli ingredienti]



Fase 3 • Colatura negli Stampi e Raffreddamento: Se desideri un effetto floreale, posiziona qualche fiore secco sul fondo degli stampini in silicone. Versa il composto caldo, aggiungi altri fiori in superficie e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Riponi poi gli stampi in frigorifero per alcune ore (o tutta la notte) fino a quando le saponette non saranno perfettamente solide e pronte da sformare.

[Foto Fase 3: Messa in piega negli stampi con fiori secchi]



▣ **Consiglio d'uso:** Utilizzala su un portasapone con scanalature che permetta di far sgrondare l'acqua. Essendo saponi naturali al 100%, tendono a sciogliersi più facilmente con l'umidità ristagnante.

* **Conservazione:** Man mano che ne usi una, conserva le altre saponette in frigorifero per preservarne la freschezza e la consistenza compattata!

▣ **Come decorarle e confezionarle per un regalo speciale:**

Transforma queste saponette in splendidi pensierini fatte a mano utilizzando:

- **Nastrini colorati** in tessuto o juta
- **Petali di rose essiccate** o una **miscela di fiori secchi primaverili**
- **Bustine trasparenti per confezioni regalo con nastrini inclusi**

□ **Idea Eco-Extra:** Per colorare le tue saponette in modo 100% sostenibile, puoi aggiungere spezie come curcuma, cannella, zafferano o cacao magro!

[Foto Finale delle Saponette pronte e decorate]



▯▯ Parte 4 • Deodorante Naturale in Crema (Formula Delicata & Efficace)

Per completare la nostra guida alla cosmesi fai-da-te non poteva mancare un vero e proprio salvavita quotidiano: il **deodorante naturale in crema**! La maggior parte dei deodoranti industriali contiene sali d'alluminio, alcol aggressivo e fragranze sintetiche che bloccano la naturale traspirazione della pelle e possono causare irritazioni o pori ostruiti.

Questa ricetta fatta in casa è una vera rivelazione: lascia traspirare la pelle permettendole di "respirare" liberamente, ma neutralizza i cattivi odori grazie all'azione combinata del bicarbonato, dell'amido e degli oli essenziali. Inoltre, nutre e lenisce la delicata zona delle ascelle grazie alla ricchezza del burro di karité e dell'olio di mandorle!

▯ Il segreto di questa formula: Delicata sulle pelli sensibili!

Molti deodoranti naturali fai-da-te contengono dosi elevate di bicarbonato che, per chi ha la pelle particolarmente reattiva o appena depilata, possono causare arrossamenti. In questa versione ho studiato una **proporzione bilanciata e ridotta di bicarbonato**, perfettamente compensata dall'amido di mais e da oli lenitivi. Il risultato? Zero irritazioni e massima freschezza per tutto il giorno!

▯ LA RICETTA: DEODORANTE BALSAMICO AL KARITÉ & LEMONGRASS

INGREDIENTI NECESSARI:

- 50 g di **burro di karité puro**
- 15 g di **olio di mandorle dolci**
- 10 g di olio di cocco
- 25 g di **amido di mais** (o maizena)
- 20 g di bicarbonato di sodio finissimo
- 10 gocce di olio essenziale di Tea Tree

- 10 gocce di **olio essenziale di lemongrass**

☐ **Varianti & Sostituzioni:** Se non avete l'amido di mais potete sostituirlo con **amido di riso** oppure **argilla bianca (caolino)**. Anche gli oli essenziali si possono personalizzare: provate con **lavanda**, salvia, limone o eucalipto!

PROCEDIMENTO FACILISSIMO:

1. Fate sciogliere a bagnomaria a fuoco dolcissimo il burro di karité, l'olio di mandorle dolci e l'olio di cocco.
2. Togliete il pentolino dal fuoco e incorporate l'amido di mais e il bicarbonato, mescolando accuratamente con una spatola o una frustina per eliminare tutti i grumi.
3. Aggiungete le gocce di olio essenziale di Tea Tree e lemongrass, continuando a mescolare finché il composto non inizia ad intiepidirsi.
4. Versate il composto ancora fluido all'interno di **barattolini di vetro puliti** e lasciate solidificare a temperatura ambiente per qualche ora (o in frigo se volete velocizzare).

☐ **Come si applica:** Prelevate una piccolissima noce di crema con la punta delle dita (ne basta davvero una quantità minima!).

☐♀ Applicate sulle ascelle pulite e ben asciutte, massaggiando delicatamente fino a completo assorbimento.

☐ Lasciate che la pelle assorba la parte oleosa per un paio di minuti prima di indossare gli abiti.

[Foto del Deodorante in Crema pronto nei barattolini di vetro]



□ Dalla Cucina al Bagno: Piccoli Gesti per un Mondo più Pulito

Autoprodurre i propri cosmetici è molto più di un semplice passatempo: è un atto d'amore verso noi stessi, verso la nostra salute e verso il pianeta. Con pochi ingredienti semplici, economici e 100% vegetali possiamo ridurre drasticamente il consumo di plastica monouso, eliminare le sostanze chimiche nocive dalle nostre routine e riscoprire la bellezza dei ritmi naturali.

□ Ora la parola passa a voi!

Avete mai provato a preparare in casa uno di questi quattro rimedi di bellezza? Quale ricetta vi ispira di più tra il gel ai semi di lino, il bagnoschiuma alla Castiglia, la saponetta al cetriolo o il deodorante in crema?

Lasciatemi un commento qui sotto per dirmi cosa ne pensate o per farmi tutte le vostre domande. Se questo contenuto vi è piaciuto, condividetelo con i vostri amici amanti del bio e del fai-da-te! Al prossimo appuntamento! ☺☺



Ti è piaciuta questa guida e vuoi altre idee Zero Waste?

Fammelo sapere nei commenti! E se ami evitare gli sprechi anche a tavola, non perderti la mia speciale sezione dedicata alle **ricette di riciclo culinarie**: piatti squisiti, creativi e 100% plant-based per dare nuova vita agli ingredienti e cucinare senza buttare via nulla!



☞ Scopri le mie Ricette di Riciclo da Mangiare!

Vota questo contenuto

Scopri di più da Viaggi&AssaggiFelici

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da

zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →