

Un progetto a cura di:



COMUNITA' MONTANA VALLE SERIANA



gaia
ECOSERVIZI



SISTEMA BIBLIOTECARIO
VALLE SERIANA

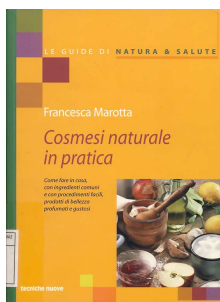
SALUTE E NATURA: COSMETICI FAI DA TE.

Alcuni consigli di lettura e siti per approfondire.



Giulia Penazzi, *La pelle e i cosmetici naturali. Guida pratica.* Ed. Tecniche nuove 2003, 158 pp. (Natura & Salute)

Indicazioni sulla pelle, sui cosmetici naturali e non, sui principi attivi vegetali e tante ricette per la preparazione di prodotti per il corpo naturali.



Francesca Marotta, *Cosmesi naturale in pratica: come fare in casa, con ingredienti comuni e con procedimenti facili, prodotti di bellezza profumati e gustosi.* Ed. Tecniche Nuove 2002, 128 pp. (Le guide di Natura & Salute).

Le ricette descritte in questo libro, sono efficaci, sicure e sperimentate, ma soprattutto pratiche perché igieniche e facilmente conservabili e facili da portare in viaggio e fuori casa.



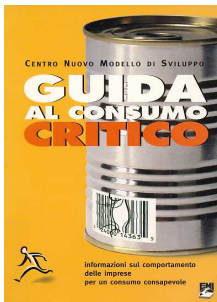
***Prodotti per la cura del corpo: tutto quello che occorre sapere per il proprio benessere.* A cura di Marta Buonadonna, Altroconsumo 2005, 223 pp. (Guide pratiche).**

Con questa guida, Altroconsumo vuole fornire uno strumento versatile e di facile consultazione che aiuti a chiarire tutti i dubbi riguardo a una categoria di prodotti che utilizziamo giornalmente, riponendo in essa speranze e fiducie non sempre giustificate.



Marinella Correggia. *Manuale pratico di ecologia quotidiana*. A. Mondadori 2000, 431 pp. (Oscar Guide); in particolare il capitolo 6.

Ma è proprio vero che sostituire determinate abitudini quotidiane con altre più rispettose dell'ambiente è così difficile? Questo testo propone moltissimi consigli pratici per poter vivere in maniera più ecologica.



Guida al consumo critico. Centro Nuovo Modello di sviluppo, Emi, 2003; in particolare da pag. 127-133.

Questa guida, ti aiuta a stabilire su quali prodotti far ricadere le tue scelte di acquisto, le informazioni raccolte si riferiscono ai 170 gruppi italiani ed esteri che incontri più frequentemente al supermercato. Sono organizzate sia per tabelle di marchi (seconda parte) che per schede di impresa (terza parte) per consentirti di scegliere in modo più agevole.



Giulia Penazzi. *Cosmetici naturali fai da te*. Tecniche Nuove, 2006, 149 pp. (Le guide di salute e natura).

Nelle pagine di questo libro, troverete formulazioni già pronte e testate, ma anche tanti suggerimenti per preparare prodotti con caratteristiche studiate solo per voi. Per ogni ricetta: ingredienti, modalità di preparazione e indicazioni d'uso.



Belle e in forma con la natura. Fabbri, 2001, 191 pp.

Un manuale contenente suggerimenti e consigli pratici per curare il corpo (e la mente) in modo naturale.



Patrizia Garzena, Marina Tadiello. *Il tuo sapone naturale: metodi, ingredienti, ricette.* Milano : FAG, 2006. - 208 pp. : ill. ; 21 cm. (Natural lifestyle).

Questo libro vi aiuterà a scoprire tutti i segreti del sapone naturale fatto a mano, divertendovi e prendendovi cura della vostra pelle e dell'ambiente.



Giulia Penazzi. *La pelle del bambino: perché il bambino non è un adulto in miniatura, manuale pratico per la cura della pelle da 0 a 12 anni.* Milano, Tecniche Nuove, 2004, 128 pp. (Natura & Salute).

Si tratta di un manuale pratico, composto essenzialmente di due parti: la prima fornisce indicazioni generali sulla pelle dei piccoli e sui prodotti cosmetici più adatti, la seconda parte è "pratica" ed è dedicata a tabelle da consultare con facilità per la cura della pelle dei bambini.



Patrizia Garzena, Marina Tadiello. *Aromi, profumi e balsami naturali.* Milano : FAG, 2006. - 171 pp. : ill. ; 21 cm. - (*Natural lifestyle)

Un testo per imparare a conoscere gli oli essenziali e per fare, in casa, profumi gradevoli e a basso costo.



L. Stefanazzi, Hubert Bosch. *Manuale di fiori e d'erbe.* Humus - 2001, 224 pp.

Il manuale per chi vuol mantenersi in salute o curarsi con le erbe. Contenuto: in un unico libro le principali indicazioni dei vari preparati erboristici, con la possibilità di individuare velocemente il prodotto adatto, preparare i vari prodotti da soli oppure fare una scelta consapevole e informata al momento dell'acquisto.

<http://www.saicosatispalmi.org>

Un pratico manuale per farsi belli senza distruggere il pianeta. Con una sezione dedicata alle ricette da fare in casa.

<http://www.biodizionario.it>

Guida pratica al consumo consapevole dei cosmetici.

<http://www.altroconsumo.it/map/src/53321.htm>

Sezione specifica dedicata alla cura della persona del sito di "Altroconsumo". (Gli articoli citati possono essere recuperati anche attraverso la rivista cartacea a cui molte biblioteche sono abbonate).

<http://www.infolav.org/nn-home-page-ie.htm>

Il sito della campagna LAV contro i test cosmetici sugli animali, con un elenco delle aziende che hanno sottoscritto lo standard internazionale contro i test sugli animali.

<http://www.infoerbe.org>.

Questo sito nasce dalla passione per le piante medicinali, dal desiderio di offrire uno strumento informativo di libero accesso, facile ma non semplicistico.

<http://www.aiab.it/nuovosito/campo/marchi/cosmesi/index.shtml>

Sezione del sito di AIAB, associazione italiana per l'agricoltura biologica, dedicata alla cosmesi, con informazione utili ai consumatori.

<http://www.greenpeace.org/italy/ufficiostampa/rapporti/database-prodotti-chimica>

É un database originato da una più ampia campagna di Greenpeace, che ha come obiettivo l'eliminazione graduale dei componenti pericolosi ed inquinanti di molti prodotti.

Per maggiori informazioni: <http://www.greenpeace.org/italy/campagne/inquinamento/>

<http://www.ilmiosapone.it/>

Il sito dei "saponai" italiani: ingredienti, metodi e ricette per realizzare saponi, detersivi e cosmetici in casa. E' disponibile anche la versione "cartacea", riportata nella sezione "leggere".