



JANAS ACADEMY

PERLE IDRATANTI AL LIMONE

by Claudia Zedda



www.janasacademy.it

www.claudiazedda.it

BENVENUTA

Se hai tra le mani questa ricetta ispirata alla tradizione popolare sarda fanne, buon uso.

Custodiscila e condividila con chi ne avrà bisogno e ricorda: le piante prima di essere impiegate vanno osservate, studiate e contemplate. Una parte fondamentale della conoscenza erboristica passa proprio dall'osservazione.

Candia



RICETTA III

PERLE IDRATANTI AL LIMONE

Questa ricetta è ispirata a un antico rimedio sardo per l'idratazione delle mani. In passato si usava il succo di limone per ammorbidire la pelle, ma oggi lo trasformiamo in una ricetta moderna: piccole perline idratanti al profumo di limone, perfette per nutrire le mani con delicatezza.



RICETTA III

PERLE IDRATANTI AL LIMONE

INGREDIENTI

35 g di cera d'api
45 g di burro di karité
45 g di olio di cocco
30 gocce di olio essenziale al limone

COME PROCEDERE

Sciogli la cera d'api, il burro di karité e l'olio di cocco a bagnomaria, mantenendo il fuoco dolce. Una volta che tutto è ben fuso, togli dal fuoco e lascia intiepidire leggermente fino a circa 40-45 gradi.



RICETTA III

PERLE IDRATANTI AL LIMONE

A questo punto aggiungi le 30 gocce di olio essenziale al limone e mescola bene. Versa subito il composto negli stampini di silicone a forma di perline e lascialo raffreddare completamente prima di conservarle.

ATTENZIONI

Prova sempre una piccola quantità sulle mani per assicurarti che non ci siano reazioni. Conserva le perline in un luogo fresco e al riparo dalla luce diretta: in questo modo dureranno tranquillamente fino a un anno. Sono un modo pratico e profumato per coccolare la pelle, portando un pizzico di tradizione sarda nella tua routine.

Se utilizzi olio essenziale di limone, ricordati che è fotosensibilizzante: usa le perle preferibilmente la sera o scegli, in alternativa, oli essenziali più delicati.





LE TUE NOTE

Questo spazio è dedicato alle tue annotazioni. Segui la tua ispirazione e adatta le informazioni alle tue esigenze.

Pensavo che...



VUOI SAPERNE DI PIÙ

IN MERITO ALLA MEDICINA POPOLARE ED ERBORISTICA SARDA

Cinque anni fa ho dato vita a una scuola online in cui donne apprendiste *janas* si incontrano per studiare, ascoltare e custodire saperi antichi.

L'ispirazione nasce da un mito sardo: quello della *jana maistra*, colei che trasmetteva conoscenza per formare donne consapevoli, capaci di prendersi cura di sé, degli altri e del mondo.

Se senti che questi gesti, queste piante e queste storie parlano anche a te, nella **Janas Academy** trovi percorsi dedicati alla medicina popolare ed erboristica sarda, ai simboli e alle pratiche della tradizione.

Le iscrizioni riapriranno a gennaio. Qui puoi scoprire di più ↓

I SEMINARI JANAS ACADEMY





Domande?

WWW.JANASACADEMY.IT

WWW.CLAUDIAZEDDA.IT

INFO@JANASACADEMY.IT

"Questo PDF è frutto di un lungo e intenso lavoro; ti prego di non divulgarlo per rispettare l'impegno e la dedizione dedicati alla sua creazione.

Grazie per la comprensione."