



JANAS ACADEMY

POLVERE ASSORBENTE & DEODORANTE

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 I

POLVERE ASSORBENTE AL PROFUMO DI LENTISCO

Questa ricetta è ispirata alla tradizione erboristica popolare sarda, nella quale la polvere di foglie di lentisco, detta “pruini de folla”, veniva usata tradizionalmente per assorbire l'eccesso di sudore dei piedi o come borotalco naturale da mettere nelle fasce dei neonati. La ricetta che ti propongo oggi è una rielaborazione di questa tradizione.



RICETTA I

POLVERE ASSORBENTE AL PROFUMO DI LENTISCO

INGREDIENTI

1 cucchiaio di amido di riso

1/2 cucchiaio di polvere di foglie di lentisco (essiccate,
macinate e filtrate)

5 gocce di olio essenziale di finocchietto selvatico (o un
olio essenziale a scelta che non causi sensibilità)



RICETTA I

POLVERE ASSORBENTE AL PROFUMO DI LENTISCO

COME PROCEDERE

Mescola il cucchiaino di amido di riso con la mezza dose di polvere di lentisco e aggiungi le gocce di olio essenziale. Amalgama bene e conserva la polvere in un barattolo di latta ben chiuso.

ATTENZIONI

Prova sempre il prodotto su una piccola area dell'avambraccio per verificare eventuali reazioni. Utilizza la polvere dopo la doccia sulle ascelle o sui piedi in caso di sudorazione.





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."