



JANAS ACADEMY

UNGHENTU DE CERA NOA

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 II

UNGHENTU DE CERA NOA

L'unguento di cera vergine è una ricetta fra le più note e apprezzate in medicina popolare sarda, usata spesso contro le bruciature.

Quella che ti propongo oggi è una variante modernizzata. Ho infatti sostituito l'olio evo con un olio medicato (olio di iperico), per renderla ancora più efficace.



RICETTA II

UNGHENTU DE CERA NOA

INGREDIENTI

10 g di cera

60 g di olio (extravergine di oliva o oleolito, ad esempio di
iperico)

Olio essenziale a scelta

Poche gocce d'acqua (aggiunte nove volte)



RICETTA II

UNGHENTU DE CERA NOA

COME PROCEDERE

Sciogli la cera e l'olio a bagnomaria a fuoco lentissimo. Una volta fusi, trasferisci il composto in un pentolino e aggiungi pochissime gocce d'acqua mescolando costantemente. Tradizionalmente l'acqua veniva aggiunta nove volte. Alla fine, il tuo unguento diventerà soffice e leggermente spumoso, perfetto per idratare e ammorbidire la pelle.

ATTENZIONI

Prova sempre il prodotto su una piccola area dell'avambraccio per verificare eventuali reazioni. Utilizza l'unguento come crema per il viso, mani, altamente idratante.





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."