

## **Tonico viso idratante e rinfrescante alla menta e camomilla**

### **Ricetta**

Una ricetta esempio di “sostenibilità nel quotidiano” può essere il tonico viso idratante e rinfrescante alla menta e camomilla, ottenuto “riciclando” la tisana serale.

Ovvero: se tutte le sere preparo una tisana rilassante per me e i miei cari (la dose è per 3-4 persone) ne posso lasciare un po’ da parte e riutilizzarla la mattina dopo come tonico viso.

#### **Ingredienti:**

1 litro d’acqua

3 bustine di camomilla essiccata

1 bustina di menta essiccata

4 cucchiaini di miele (facoltativo)

Succo di limone

[Nota: tutti gli ingredienti dovrebbero essere di qualità biologica].

#### **Preparazione:**

Mettere a bollire l’acqua in un pentolino, coperta. Quando bolle, spegnere la fiamma e aggiungere nel pentolino le bustine di erbe. Coprire e attendere che la tisana si raffreddi qualche minuto.

Quando è a temperatura giusta per essere bevuta calda senza scottarsi, aggiungere il miele, mescolare e versare la tisana nelle tazze, avendo cura di lasciare nel pentolino le bustine di erbe insieme a mezzo bicchiere di liquido.

Le tisane verranno bevute, mentre il contenuto rimasto nel pentolino (le 4 bustine più poco liquido) può essere trasferito in un bicchiere, che va coperto e messo in frigo.

Al mattino successivo tiriamo fuori il bicchiere dal frigo, strizziamo bene le bustine con le mani, e aggiungiamo qualche goccia di limone (dose: 4 gocce di limone per mezzo bicchiere di tisana)

Questa mini tisana fredda e “concentrata” fungerà da tonico rinfrescante: la presenza della camomilla e del miele idrata e calma la pelle, mentre la menta e il limone rinfrescano e purificano la pelle e danno una sferzata di vigore e luminosità al viso.

Il tonico si utilizza dopo la pulizia mattutina del viso (sapone o latte detergente) e va applicato più volte aiutandosi con un dischetto di cotone, strofinando delicatamente la pelle (eventualmente insistendo sulle impurità). Subito dopo si potrà applicare la crema idratante abituale.

Data l'assenza di conservanti, il tonico viso così preparato non si conserva a lungo, in frigo dura 24 ore.