



## GEL AI SEMI DI LINO

### Ingredienti e attrezzi:

- 50 gr di semi di lino
- Acqua (250 ml circa)
- 2 pentolini preferibilmente in acciaio
- 1 colino a trama fitta, possibilmente un po' grande
- 1 cucchiaio di legno
- barattoli/vasetti per conservare



### Proprietà:

1. naturale
2. ammorbidente
3. non unge come il gel
4. dà lucentezza e rinforza i capelli
5. si conserva fino a 15-20 gg in frigo
6. economico: con una confezione da 500 gr di semi di lino si ricavano 3 litri di gel
7. ottimo anche per impacchi nutrienti

### Procedimento:

- Mettere in ammollo i 50 gr di semi di lino in un pentolino di acqua (circa 250 ml: i semi devono essere completamente coperti) per una notte.
- Lasciarli a bagno direttamente dentro nel colino (vanno meglio quelli chiusi tipo sferici o simili) cosa che in seguito faciliterà le operazioni.
- La mattina dopo i semi avranno fatto il gel naturale che è in gran parte attaccato ai semi e in una piccola parte nell'acqua. Scolate i semi cercando di recuperare più liquido possibile attendendo che scenda filtrato nel pentolino. Aiutatevi eventualmente girando il contenuto del colino con un cucchiaio di legno. Ripetere finché non si è esaurito tutto il liquido. A questo punto avrete ottenuto un composto mediamente viscoso.
- Fate andare il liquido a fuoco lento per 5 minuti, senza portare a ebollizione (se tende a bollire abbassare la fiamma). In questo tempo, girate il composto con il cucchiaio di legno così da finire la cottura al grado di viscosità desiderato. Più si fa evaporare acqua, più tende a diventare gel.
- Al termine lasciate raffreddare e, se volete, aggiungere la profumazione desiderata: è consigliabile utilizzare poche gocce di olio essenziale naturale.
- Invasate il tutto utilizzando barattoli in vetro o contenitori tipo dosatore (vanno bene vecchi contenitori di bagno schiuma o shampoo) e conservatelo in frigorifero (dura circa 15-20 giorni).

### Proprietà dei semi di lino:

I semi di lino contengono elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, mucillagini, proteine, minerali, vitamine B1, B2, E.