

# Cosa ci spalmiamo

**Tensioattivi:** sono l'elemento lavante del prodotto. Possono derivare dal petrolio, o essere ricavati da materie prime rinnovabili come olio di cocco, di palma e altri grassi vegetali.

***Tensioattivi aggressivi o mediamente aggressivi:*** alchilsolfati (ad esempio Sodium alkylsulfate), sodio laurilsolfato (Sodium laurilsulfate), sodio laurilettere solfato (Sodium laureth sulfate).

***Tensioattivi delicati o mediamente delicati:*** ♦ Coco Glucosyde e simili (ad esempio Caprylyl/Capryl Glucoside, Cetearyl Glucoside, Coco Polyglucose e così via) ♦ Cetearyl Poliglucose, ♦ Lauryl Glucoside, ♦ Ammonyum Lauryl Sulfate, ♦ Sodium Lauroyl Glutammate ♦ diversi composti con il potassio, come Potassium Cocoate, Potassium Laurate, Potassium Myristate e Potassium oleate.

**PEG e PPG** (polyethylene glycol – propylene glycol): aumentano la permabilità dell'epidermide favorendo l'assorbimento di eventuali sostanze nocive presenti nei prodotti usati.

**Derivati del Petrolio :** Mineral oil, paraffinum liquidum, petrolatum, Vaseline. Sono dermocompatibili e non degradabili.

**Profumi e aromi:** se si trova scritto parfum e Aroma allora sono di origine sintetica. Hanno un valore psicologico e per eliminare gli eventuali cattivi odori.

**MEA, DEA TEA** (mono-,di-, tri- ethanolamine) irritanti e possono creare una volta a contatto con altri prodotti sostanze cancerogene.

**Conservanti:** Da evitare i cessori di Formaldeide perchè cancerogena (Imidozolidinyl urea, Diazolidinyl urea, Sodium hydroxymethyl glycinate, Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitroprona-1, 3-diol, DMDM hydantoin), gli **-isotiazolinon** o composti organici alogeni perchè scatenano allergie gravi, **-paraben** perchè cancerogeni.

**Antiossidanti:** servono per limitare l'irrancidimento delle sostanze grasse presenti nel prodotto (BHA, EDC, BHT).

**Battericidi:** creano batteri resistenti (TRICLOSAN) si possono accumulare nei tessuti adiposi e nel latte materno. Nel processo di produzione possono generare diossine.

**Sequestranti:** coadiuvano il lavaggio e conservano il prodotto trattenendo gli ioni di metalli che interferiscono con queste due funzioni. (EDTA , altamente inquinante).

**Coloranti:** individuati dalla sigla Ci. Hanno uno scopo prettamente psicologico.

# Ingredienti a rischio nei prodotti convenzionali

- *Butil idrossi toluolo (Butylhydroxytoluol, solitamente abbreviato in BHT)*. Usato come conservante antiossidante anche negli alimenti, è considerato potenzialmente allergogeno (cioè capace di provocare allergie).

- *Glicerina (Glycerin)*. Sostanza fortemente igroscopica cioè capace di assorbire e trattenere acqua, si usa come “umettante”, cioè serve a trattenere umidità. Il problema è che una crema alla glicerina, pur mantenendo *apparentemente* la pelle in superficie, può al contrario sottrarle umidità, soprattutto se l'aria è secca.

- *Glicole polietilenico (Polyethylene Glicol, abbreviato in PEG)*. Il PEG e i suoi derivati (ad esempio *PEG-2 Stearate, PEG-7 Gliceryl Cocoate, PEG-8 Beeswax* così via) sono usati come emulsionanti, cioè servono a mescolare insieme acqua e grassi. Rendono la pelle più penetrabile da parte di sostanze nocive che potrebbero essere presenti nello stesso prodotto, ad esempio alcuni conservanti o le sostanze derivate dalla loro decomposizione all'interno del prodotto.

- - *Imidazolidinilurea (Imidazolidinylurea)*. , può decomporsi liberando formaldeide, sostanza nociva e cancerogena. È solo uno dei molti conservanti presenti nei cosmetici in grado di liberare formaldeide.

- *Glicole propilenico (Propylene Glicol)*. Solvente, tensioattivo e umettante derivato dal petrolio. Si usa come antigelo per motori e per molti altri usi industriali. Nei cosmetici ha diverse funzioni, tra cui quella di solvente usato per estrarre principi attivi dalle piante. Capace di danneggiare le membrane cellulari, può causare diversi problemi cutanei come irritazione o secchezza, anche a dosaggi non elevati.

- *Grassi minerali (Mineral Oil, Paraffinum Liquidum, Petrolatum, Vaseline)*. Derivati dal petrolio, si usano soprattutto nelle creme come filmogeni antidisidratanti. Un classico olio per bambini è composto di solo olio minerale addizionato con profumi di sintesi. Tendono ad essere occlusivi, cioè impediscono la traspirazione, e disgregano il MAI.

- *Mono-, Di- e Tri-etanolamina* (solitamente abbreviati in *MEA, DEA TEA*) e loro composti (ad esempio *Cocoamide MEA, Lauramide DEA* così via). Presenti soprattutto nei detergenti schiumogeni, possono reagire con le altre sostanze presenti nel prodotto portando alla formazione di nitrosammine, sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle.

- *Profumi (Parfum)*. definizione generalmente indica i profumi sintetici, un gruppo di sostanze vastissimo; più raramente sta a indicare miscele di essenze naturali o loro derivati non meglio classificati. In un singolo prodotto la voce *Parfum* è indicare un insieme di molte decine o anche centinaia di sostanze diverse. Alcuni profumi sintetici possono penetrare attraverso la pelle e accumularsi nei tessuti;

- *Sodio laurilsolfato (Sodium Lauryl Sulfate)*. Tensioattivo molto sgrassante, presente in moltissimi detergenti, viene usato anche per pulire motori e officine meccaniche e come sverniciante.

Può essere irritante per la pelle e per gli occhi; rende la pelle più penetrabile da parte di sostanze nocive che potrebbero essere presenti nello stesso prodotto. È accusato di favorire la caduta dei capelli e altre alterazioni del cuoio capelluto (iperseborrea, forfora, eczema).

- *Sodio laurilettere solfato (Sodium Laureth Sulfate)*. Tensioattivo molto sgrassante (anche se meno del Sodio laurilsolfato), presente in moltissimi detergenti. Durante la sua produzione si forma diossano, una sostanza cancerogena difficile da eliminare dal prodotto finale, e che può contaminarlo in traccia. Presenta sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle.

- *Triclosan (Triclosan)*. Battericida usato in molti prodotti tra cui dentifrici, colluttori, deodoranti, detergenti, creme. È sospettato di essere cancerogeno, e ha un notevole grado di tossicità. Secondo alcune ricerche un uso sistematico di questa sostanza può favorire lo sviluppo di colonie di microrganismi potenzialmente patogeni, sopprimendo invece la microflora benefica. La stessa accusa è stata rivolta ad altri battericidi come la *clorexidina (Chlorexidine)*. La pericolosità di queste sostanze è maggiore in caso di contatto con le mucose, come avviene all'interno della bocca.

## Funzionalità cosmetica (per uso esterno) di alcuni alimenti

Alimento: **Albicocca (frutto fresco)**

Azione: Antirughe, levigante, rassodante

Si usa per: Maschere

Alimento: **Cetriolo**

Azione: Lenitivo, rinfrescante, astringente

Si usa per: Maschere, trattamenti doposole

Alimento: **Chiodo di garofano**

Azione: Antibatterico, deodorante, stimolante, antirughe, antiossidante

Si usa per: Detergenti, deodoranti, creme, maschere; come conservante antibatterico e antiossidante

Alimento: **Curcuma**

Azione: Antirughe, rassodante, antiforfora, protettivo solare

Si usa per: Detergenti, creme, maschere, prodotti solari, trattamenti per capelli

Alimento: **Farina di avena**

Azione: Detergente fisiologico, emolliente, lenitivo, restitutivo; rallenta la ricrescita dei peli

Si usa per: Detergenti, maschere

Alimento: **Farina di grano saraceno**

Azione: Detergente fisiologico, levigante, emolliente, protettivo dei capillari

Si usa per: Detergenti

Alimento: **Pomodoro**

Azione: Riacidificante, lenitivo, seboequilibrante, levigante, antirughe

Si usa per: Maschere, trattamenti doposole

Alimento: **Tè nero**

Azione: Astringente, seboequilibrante, riflessante

Si usa per: Trattamenti per capelli

Alimento: **Uovo fresco**

Azione: Detergente, emolliente, idratante, antirughe

Si usa per: Detergenti e trattamenti per capelli, maschere

Alimento: **Yogurt**

Azione: Riequilibrante della microflora, riacidificante, levigante

Si usa per: Detergenti, maschere, prodotti per l'igiene intima

Alimento: **Limone (scorza)**

Azione: Deodorante, antibatterico, protettivo dei capillari, seboequilibrante

Si usa per: Detergenti, creme, maschere

Alimento: **Limone (succo)**

Azione: Levigante, riacidificante, rassodante, antirughe, schiarente, seboequilibrante

Si usa per: Maschere, detergenti, trattamenti per capelli

Alimento: **Mandorle (sgusciate, non pelate)**

Azione: Detergente fisiologico, restitutivo, emolliente, levigante, antirughe

Si usa per: Detergenti, maschere

Alimento: **Miele (vergine integrale)**

Azione: Antibatterico, riacidificante, riequilibrante del sebo e della microflora, idratante

Si usa per: Detergenti, maschere, prodotti per l'igiene intima

Alimento: **Olio di girasole spremuto a freddo**

Azione: Antirughe, idratante, rassodante, emolliente

Si usa per: Detergenti, creme, maschere

Alimento: **Olio di sesamo spremuto a freddo**

Azione: Protettivo solare, antirughe, emolliente, idratante

Si usa per: Prodotti solari, creme, maschere, detergenti

Alimento: **Olio extravergine di oliva**

Azione: Antirughe, protettivo, emolliente, idratante, rassodante, antismagliature

Si usa per: Detergenti, creme, maschere, trattamenti per capelli

# Gli oli usati nelle ricette

Arancio dolce, Citrus aurantium o  
Citrus sinensis

Basilico, Ocimum basilicum

Bergamotto, Citrus bergamia

Cannella, Cinnamomum zeylanicum

Finocchio, Foeniculum vulgare

Geranio, Pelargonium graveolens

Lavanda, Lavandula vera

Limone, Citrus limon

Mandarino, Citrus reticulata

Menta, Mentha piperita

Patchouli, Pogostemon cablin

Rosmarino, Rosmarinus officinalis

Salvia, Salvia officinalis

Tea tree, Melaleuca alternifolia

Ylang ylang, Cananga odorata

# RICETTE

## 1) **Acqua tonica all'argilla**

Ingredienti per 200 millilitri circa di acqua tonica:

□ 1 tazza colma d'acqua (250 millilitri) □ 1 cucchiaino di argilla verde ventilata □ 1 cucchiaino di sale marino integrale fino.

1. Mettete l'acqua e il sale in una terrina, aggiungete l'argilla e mescolate per circa un minuto. Coprite e lasciate riposare per un'ora.

2. Travasate l'acqua in una bottiglietta di vetro scuro, facendo molta attenzione a non smuovere l'argilla che si sarà depositata sul fondo della terrina. Si conserva per due settimane a temperatura ambiente.

Come si usa

Si usa come un tonico, per bagnare la pelle prima dell'applicazione delle creme, per detergere e rinfrescare il viso e così via.

È un'acqua purissima e ricca di minerali, dotata di proprietà idratanti e riequilibranti.

# Oleolito di curcuma

## **Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:**

**□ 1/2 litro di olio di sesamo spremuto a freddo □ 3 cucchiaini di curcuma in polvere.**

1. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi la curcuma.
2. Chiudete e lasciate a macerare per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
3. L'ottavo giorno non agitate il barattolo, e travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro avendo cura di non smuovere la curcuma che si sarà depositata sul fondo del barattolo.

*Proprietà antirughe, antinvecchiamento, antiforfora; inoltre protegge dagli effetti nocivi delle radiazioni solari.*

*Ricco di curcumina, sostanza antiossidante che rende gialla la curcuma, quest'olio dal bellissimo colore "solare" combatte efficacemente i radicali liberi e riequilibra la microflora.*

# Oleolito di spezie

## Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

□ 1/2 litro di olio di sesamo spremuto a freddo □ 1 cucchiaio di semi di coriandolo □ 1 cucchiaio di semi di anice verde □ 1 stecca di cannella lunga circa 20 centimetri □ 1 cucchiaino di pepe nero in grani □ 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata.

1. Polverizzate le spezie nel macinacaffè elettrico.
2. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi tutte le spezie.
3. Chiudete e lasciate a macerare in un luogo caldo per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
4. L'ottavo giorno non agitate il barattolo, e travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro avendo cura di non smuovere la polvere che si sarà depositata sul fondo del barattolo.

*Perfetto come olio da massaggio riscaldante e olio da bagno stimolante, va bene anche per fare creme riattivanti e per detergere le pelli grige e stanche. Ricco di principi attivi antibatterici e antiossidanti, stimola la circolazione cutanea e lascia la pelle delicatamente profumata.*

# Lavaggio con farina di grano saraceno

Per lavare le mani ( anche per la doccia)

Mettete della comune **farina di grano saraceno** in una zuccheriera dotata di beccuccio dosatore: sarà un comodo “dispenser” da tenere accanto al lavandino. Si conserva per 2 o 3 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Bagnate le mani, versate un cucchiaino circa di farina nel cavo della mano e strofinate la farina formando una crema; se necessario aggiungete qualche goccia d'acqua. Massaggiate e sciacquate.

# Deodorante al tea tree e lavanda

**125 ml acqua demineralizzata**

**3 / 4 cucchiari di bicarbonato di sodio**

**13 gocce olio essenziale lavanda**

**12 gocce olio di melaleuca (tea tree)**

Mettere l'acqua in un bicchiere, aggiungere 3 o 4 cucchiari di bicarbonato e mescolare.

La soluzione deve essere satura di bicarbonato, aspettare circa 30 minuti affinché si depositi sul fondo.

Recuperare la soluzione e aggiungere gli oli essenziali

# Pulizia del viso con acqua e olio

## Ingredienti:

□ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure di **acqua tonica all'argilla** o di acqua minerale non gassata □ 1/2 cucchiaino di olio extravergine di oliva o anche un oleolite.

## Come si usa

Impregnate un batuffolo di ovatta con l'acqua e l'olio, e passatelo ripetutamente sul viso e sul collo. Se necessario (ad esempio se si usa molto trucco) ripetete l'operazione. Sciacquatevi con acqua tiepida e asciugate la pelle con un asciugamano pulito; passate con cura l'asciugamano anche sulle palpebre, per eliminare eventuali residui di

olio che potrebbero entrare negli occhi e dare un po' di fastidio.

Facile e velocissimo, è un sistema efficace che ha anche il vantaggio di idratare la pelle, combattere i punti neri e riequilibrare le pelli miste (grasse/secche).

# Latte detergente allo yogurt e miele

Ingredienti per circa 100 mlilitri di latte detergente:

□ 3 cucchiaini di **yogurt bianco** intero fresco □ 2 cucchiaini di **olio extravergine** di oliva □ 2 cucchiaini di **miele** □ 4 gocce di **olio essenziale di lavanda** □ 4 gocce di **olio essenziale di tea tree**.

1. Mescolate insieme tutti gli ingredienti, sbattendo con una forchetta per emulsionarli.

2. Conservate in una bottiglietta di vetro scuro. Si conserva per 7-8 giorni in frigorifero.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Versate un cucchiaino circa di latte detergente su un batuffolo di ovatta e passatelo ripetutamente sul viso e sul collo. Se necessario (ad esempio se si usa molto trucco) ripetete l'operazione. Rimuovete i residui di latte sciacquando il viso con acqua tiepida, oppure passando un batuffolo inumidito con acqua distillata di fiori.

Deterge delicatamente ma in profondità, e rimuove anche il trucco. Ha anche un effetto riacidificante, idratante e riequilibrante (per pelli secche o grasse).

# Shampoo al curry di lenticchie

Ingredienti per uno shampoo:

□ **2 cucchiari di lenticchie rosse decorticate** □ **1 tazza d'acqua** □ **5 o 6 chiodi di garofano** □ **1 cucchiaino di curcuma.**

1. Polverizzate le lenticchie nel macinacaffè elettrico, quindi stemperatele con l'acqua facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungete i chiodi garofano.
2. Mettete al fuoco e fate prendere l'ebollizione mescolando continuamente.  
Spegnete il fuoco, aggiungete la curcuma e mescolate.
3. Coprite e lasciate intiepidire mescolando di tanto in tanto.
4. Eliminate i chiodi di garofano quindi frullate il tutto alla massima velocità con il frullatore a immersione. Si deve ottenere una miscela semifluida della densità di una pastella per friggere; se necessario aggiungete un po' d'acqua calda.

# CREMA BASE PER IL CORPO

**Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:**

**□ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola □ 3 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo □ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla □ 15 gocce di olio essenziale di arancio dolce.**

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.

2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.

3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

# Crema idratante e antirughe per l'estate

**Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:**

**□ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola □ 3 cucchiaini di oleolito di curcuma □ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla □ 15 gocce di olio essenziale di geranio.**

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.

2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.

3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

# Dentifricio in pasta al pane tostato

**Ingredienti per 150 grammi circa di dentifricio:**

**□ 1 fetta di pane bianco secco □ 2 cucchiaini di argilla bianca finissima (caolino medicamentoso per uso interno) □ 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio □ 2 cucchiaini di sale marino integrale □ 7 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: menta, finocchio, salvia e tea tree (totale 28 gocce).**

1. Passate il pane in forno moderato fino a farlo imbiondire. Riducetelo a pezzetti e polverizzatelo nel macinacaffè elettrico. Setacciatelo con il setaccio finissimo ricavando un cucchiaio di polvere.

2. Passate il sale e il bicarbonato nel macinacaffè quindi setacciateli.

3. In una scodella mescolate il pane setacciato (non più di un cucchiaio), il bicarbonato e il sale, gli oli essenziali e l'argilla.

4. Aggiungete qualche cucchiaio d'acqua, versandola poca per volta e mescolando con cura. Continuate ad aggiungere acqua e a mescolare fino ad ottenere una pasta molto densa; fate molta attenzione a non aggiungere troppa acqua.

5. Si conserva in un contenitore ermetico, a temperatura ambiente per 1 mese.

# Bibliografia

Per verificare che i prodotti siano garantiti vi sono alcuni enti certificatori.

Ci sono Icea ( marchio "Certificato co bio cosmesi), marco Aiab "Bio eco cosmesi", Ccpb "Cosmetici Biologici", SoCert, Bioagricert, NaTrue e Cosmos.

Pulizie Creative – Elisa Nicoli

Io lo so fare – Marinella Correggia+

Cosmesi naturale pratica - Francesca Marotta

[www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it)

[www.forumetici.it](http://www.forumetici.it)

[www.saicosatispalmi.org](http://www.saicosatispalmi.org)

[www.biodetersivi.altervista.org](http://www.biodetersivi.altervista.org)

[www.ilmiosapone.it](http://www.ilmiosapone.it)

[www.greenme.it](http://www.greenme.it)