

Re.Te. Ong

Legambiente Piemonte e Valle D'Aosta

Lunedì 13 febbraio 2017

Laboratorio di autoproduzione prodotti per il corpo

Perché autoprodurre cosmetici in casa?

La cosmesi naturale fai-da-te permette di:

Salvaguardare la propria salute: produrre in casa significa scegliere ogni singolo ingrediente del prodotto finito e poter controllare le materie prime, permette di utilizzare solo prodotti naturali, senza l'aggiunta di ingredienti chimici dalla dubbia salubrità.

Aumentare la qualità: Non dovendo sottostare ai dettami del mercato e soddisfare particolari standard (estetica, profumo, conservazione, cremosità, ecc), la produzione domestica può privilegiare la qualità dei materiali. Rispetto ai prodotti industriali la quantità di ingredienti è molto inferiore, ma la loro qualità di gran lunga superiore.

Non perdere tempo: gran parte dei prodotti utilizzati si usano puri o addizionati a pochi ingredienti aggiunti sul momento, oppure richiedono una preparazione rapida e non impegnativa, niente di più del tempo che si impiegherebbe ad andare a comprare i prodotti al supermercato.

Aiutare l'ambiente: l'autoproduzione riduce quasi a zero il consumo di contenitori di plastica, carta e altri materiali. Inoltre lavorare direttamente con le materie prime rende più facilmente controllabile il loro impatto sull'ambiente.

Risolvere il dubbio della sperimentazione animale: oli, farine e tutti gli altri prodotti utilizzati non necessitano di test dermatologici e si possono perciò usare a cuor leggero, senza il dubbio che qualche ingrediente abbia richiesto di essere testato, magari a spese di qualche animale.

Risparmiare denaro: utilizzare oli e farine per lavarsi riduce di molto i costi, anche perché i cosmetici autoprodotti sono molto concentrati e vanno usati in dosi davvero limitate.

Oli, Oleoliti e Oli essenziali

Gli Oli

Gli oli vegetali sono ottenuti per estrazione da organismi vegetali e ne rappresentano la componente grassa. La loro estrazione può avvenire in diversi modi e per fare cosmetici in casa è necessario conoscerne la differenza.

Estrazione a caldo: la lavorazione a caldo è più facile e di maggiore resa, ma farà perdere all'olio gran parte delle sue proprietà, richiedendo successivi trattamenti per poter essere commestibile.

Estrazione a freddo: la spremitura a freddo avviene senza l'utilizzo di calore o di solventi chimici e mantiene intatta le caratteristiche del prodotto

Estrazione con solventi: può essere fatta a caldo e in tal caso il prodotto subirà alterazioni dovute alle alte temperature oppure a freddo, ma in tal caso verrà sottoposto a un processo di evaporazione e probabilmente il prodotto finito conterrà tracce di solvente.

Si possono utilizzare puri, come creme idratanti per il corpo, come struccante per il viso, oppure essere mescolate ad altri ingredienti per la preparazione di cosmetici casalinghi.

Gli Oleoliti

Sono macerati oleosi che si possono ottenere da fiori, piante, spezie (droga) messi a macerare in un solvente.

- **Droga:** Si usa in genere la pianta secca per evitare che rilasci dell'acqua nell'olio, ma alcuni oleoliti richiedono necessariamente di usare una droga fresca (es. iperico, melissa).

La natura offre un'ampia varietà di piante, inoltre per una pianta spesso è possibile utilizzare sia i fiori, sia le foglie, sia la radice, perciò le possibilità si moltiplicano.

La scelta della droga da utilizzare dipenderà dall'effetto che si vorrà ottenere dall'oleolito, fra quelli più utilizzati ci sono:

Lavanda: calmante, rilassante, antinfiammatorio

Camomilla: lenitivo per pelli scottate o con acne

Rosmarino: purificante, antisettico, antidolorifico

Iperico: cicatrizzante, emolliente (eritemi solari, ustioni, psoriasi, macchie della pelle), analgesico per dolori articolari

Caffè: drenante

- **Solvente:** Nella maggior parte dei casi le componenti dei fiori e delle piante utilizzati sono liposolubili, quindi estraibili in olio; negli altri casi si dovrà ricorrere all'alcool etilico e, solo successivamente, alla macerazione in olio.

Si possono usare diversi oli e mescolarli tra loro, l'importante è scegliere degli oli che siano stati ricavati per spremitura a freddo.

Olio extravergine di oliva

È il migliore dal punto di vista della qualità, alcuni sostengono sia addirittura l'unico davvero indicato per la cosmesi naturale, perché è uno dei più ricchi di proprietà (rigenerante, riequilibrante del Ph, filtro solare, ricco di vitamina E, ...) e perché è quello che irrancidisce meno facilmente. Ha però un inconveniente, la pelle lo assorbe con più difficoltà e, dopo il suo utilizzo, potrebbe risultare un po' unta.

Olio di mandorle dolci

Molto nutriente, dà elasticità alla pelle, ricco di vitamina E. È molto delicato, idratante, nutriente. Si può utilizzare puro, dopo la doccia oppure in preparazioni più articolate. Ha la caratteristica di

irrancidire in fretta, cosa che non lo rende adatto ai cosmetici che devono durare molto tempo, come gli oleoliti.

Olio di riso

Idrata, nutre, elasticizza la pelle. E' un buon compromesso tra qualità e prezzo. E' un buon compromesso per fare cosmetici in casa senza che incida troppo il prezzo delle materie prime. Si può usare puro o anche nelle preparazioni.

Olio di girasole

Ricco di vitamina E, elasticizza la pelle ed è un buon veicolo per estrarre i principi attivi, anch'esso, però, ha la tendenza a irrancidire.

Olio di argan

Ricco di acidi grassi, nutre, tonifica, elasticizza la pelle, è ricco di vitamina E e attivo contro i radicali liberi. Ha due aspetti negativi: il prezzo elevato e il fatto di non essere decisamente a km zero!

Procedimento:

Si mettono in un barattolo di vetro (pulito e completamente asciutto) la droga, generalmente sminuzzata, e il solvente (rapporto 1:5, ovvero circa 20 g in 100 g di soluzione, ma se non si vogliono seguire dosi precise l'importante è che la droga sia completamente ricoperta con il solvente), si chiude il barattolo e si procede con la macerazione, che può avvenire in diversi modi:

1. Digestione a freddo

E' il procedimento più lento che richiede di lasciare il barattolo in un luogo buio e asciutto per circa 30-40 giorni, agitandolo almeno 3 volte a settimana.

2. Digestione a calore solare

E' un procedimento che riduce i tempi di macerazione, ma richiede maggiore attenzione perché il calore velocizza il processo di ossidazione dell'olio che potrebbe irrancidire. Per ovviare a questo problema sarebbe meglio utilizzare un barattolo scuro oppure ricoprire il barattolo di carta stagnola. Bisogna lasciare il barattolo al sole durante il giorno (vicino a una finestra) e ritirarlo in un luogo più buio durante la notte. Anche in questo caso sarà necessario scuotere il barattolo alcune volte alla settimana.

Conservazione:

Per prolungare la conservazione è possibile aggiungere all'oleolito una piccola percentuale di olio essenziale di lavanda (il 5% del totale; questo non valido per tutti gli oli).

Una volta filtrato in un contenitore di vetro scuro l'oleolito si conserva in un luogo buio e asciutto (armadio o credenza) per diversi mesi (la durata varia a seconda del tipo di droga e di solvente usato).

Oleolito di Iperico

Ingredienti

- Pianta di Iperico fresca
- Olio di Oliva
- Olio essenziale di Lavanda (non necessario)

Preparazione

Raccolto della Droga fresca nel periodo adeguato. Sminuzzare leggermente la pianta e inserirla in un barattolo (Asciutto e pulito). Versare nel barattolo l'olio vettore (di oliva rigorosamente) Lasciare a macerare a caldo per circa un mese di tempo (con accortezza di scuotere il barattolo periodicamente). Filtrare e travasare controllando che non ci siano residui di acqua nel barattolo.

Oleolito di caffè

Ingredienti

- 20 g di chicchi di caffè
- 80 g di alcool a 95°
- 600 g di olio vegetale

Preparazione

Pestare i chicchi di caffè in un mortaio. Metterli in un barattolo (asciutto e pulito) e versare sopra dell'alcool alimentare, fino a ricoprirli tutti. Lasciare il barattolo aperto in un luogo caldo a circa 37° C per almeno 24 ore. Il calore permette di far evaporare l'alcool più facilmente e velocemente. Aggiungere l'olio scelto fino a riempimento barattolo. Lasciare macerare a barattolo scoperto per circa 5-7 giorni fino ad esaurimento dell'alcool. Filtrare il preparato e lasciare decantare per altri giorni. (Si valuta la tempistica in base all'odore, non vi deve essere odore di alcool)

Gli Oli essenziali

Gli oli essenziali sono ottenuti per estrazione da erbe e piante naturali, delle quali custodiscono l'aroma e le le proprietà. Per utilizzare gli oli essenziali è importante conoscere come siano stati estratti, poiché non tutti i tipi di estrazione garantiscono la buona conservazione delle proprietà della pianta e la salubrità del prodotto finito.

- **Spremitura:** è un processo di estrazione meccanico che avviene a freddo e mantiene pertanto inalterate le proprietà della pianta. Si utilizza soprattutto per le scorze degli agrumi.

- **Distillazione a corrente di vapore:** si utilizza per le parti più resistenti delle piante come cortecce, resine, foglie che resistono meglio al calore, utilizzato per separare le sostanze volatili attraverso l'evaporazione.

- **Enfleurage:** si utilizza per i petali dei fiori che non resisterebbero al calore. Si assorbono i profumi attraverso una sostanza grassa, che viene poi sciolta in alcool per separarla dall'olio essenziale.

- **Estrazione con solventi:** si utilizza per piante delicate e pregiate e utilizza per estrarre l'essenza un solvente, che poi verrà rimosso. Tuttavia rimane la tecnica più pericolosa dal punto di vista della salubrità, poiché ricorre ad elementi chimici che potrebbero lasciare tracce nell'olio essenziale.

Oli essenziali più usati:

Eucalipto

Eucalyptus globulus Labill.

Fam. Mirtaceae

Proprietà:

- Mucolitico
- Antibatterico
- Antimicotico
- Antivirale

Controindicazioni:

Gravidanza; malattie renali; epilessia.

Lavanda

Lavandula officinalis Chaix

Lavandula vera DC.

Lavandula angustifolia Miller

Fam. Lamiaceae

Proprietà:

- Antinfiammatorio
- Battericida e antisettico vie respiratorie
- Diuretico e sudorifero
- Tónico cardiaco e calmante cardiaco

Uso esterno:

- Scottature
- Punture d'insetto
- Leucorree

Tea tree (Malaleuca)

Malaleuca alternifolia Cheel.

Fam. Mirtaceae

Proprietà:

- Antibatterico
- Antivirale
- Antimicotico

Controindicazioni:

Non usare nelle nefropatie; gravidanza , bambini piccoli.

Cura del capello

Nutrire i capelli dall'interno

Se a indebolire i capelli contribuiscono numerosi fattori esterni (lavaggi frequenti, utilizzo di prodotti aggressivi, smog), è invece dall'interno che bisogna iniziare ad agire per proteggerli e rinforzarli. Per rinvigorire i capelli e prevenirne la caduta è importante nutrirli con vitamine e sali minerali, presenti in diversi alimenti, tra i quali cereali integrali, legumi, diverse verdure, in particolare crescione, spinaci e quasi tutte le verdure a foglia verde.

Tra gli alimenti più utili alla cura del capello si annoverano l'ortica, il miglio e il lievito di birra.

Pre – lavaggio

Prima di procedere al lavaggio dei capelli si possono applicare solo sulle punte o su tutta la cute degli impacchi a base di oli vegetali.

Tra gli oli più indicati per la salute del capello si distinguono:

- olio di oliva
- olio di canapa
- olio di lino
- oleolito di bardana

Si applica solo sulle punte se si ha una cute grassa, oppure su tutta la lunghezza del capello e la cute in caso di secchezza diffusa.

Si tiene in posa circa mezz'ora, avvolgendo i capelli con un asciugamano.

E' possibile aggiungere alcune gocce di olio essenziale (lavanda, ylang ylang, salvia, rosmarino) per intensificarne l'azione.

Terminato il tempo di posa si procede con il lavaggio più indicato.

Lavaggio

Non esiste un'unica alternativa agli shampoo che si trovano sugli scaffali del supermercato, ma le strade percorribili sono molteplici.

La prima e più semplice potrebbe essere quella di non rinunciare ad acquistare un prodotto già fatto, ma scegliere uno shampoo che sia naturale al 100%, rivolgendosi a produttori di fiducia e non fidandosi degli scaffali di qualunque catena di negozi, sia esso bio o non bio.

Se invece si opta per una via più 'casalinga', i prodotti a disposizione sono diversi e alcuni di essi

danno risultati particolarmente soddisfacenti: il bicarbonato, la farina di ceci, l'argilla Rassoul.

Bicarbonato

Utilizzare il bicarbonato richiede poco tempo, poco lavoro e costituisce un metodo naturale, economico ed ecologico di lavarsi i capelli.

Si aggiunge un cucchiaino di bicarbonato a un bicchiere di acqua, mescolando bene per sciogliere tutti i granelli. A discrezione si può aggiungere anche un cucchiaino di miele.

Si friziona sulla cute e sui capelli e si risciacqua.

I capelli restano leggeri, morbidi e puliti a lungo. Se si vuole dare loro anche una profumazione aggiungere all'acqua qualche goccia di olio essenziale a scelta.

Farina di ceci

La farina di ceci non fa schiuma, ma lava meglio di qualunque altro shampoo sul mercato e, cosa ancora più importante, lo fa senza aggredire il capello.

Ottimo per la cute grassa, a causa del suo forte potere sgrassante, è adatta ad ogni tipo di capello, ma se ne consiglia l'alternanza con altri metodi di lavaggio, per evitare che un uso prolungato possa seccare troppo le punte.

E' importante essere sicuri della provenienza della farina e della sua qualità, per assicurarsi che i legumi da cui essa è prodotta non siano stati trattati con prodotti di sintesi chimica.

Il procedimento è simile a quello del bicarbonato: si sciolgono 2 cucchiaini di farina di ceci (1 se si hanno i capelli corti) in un bicchiere d'acqua (mezzo se si vuole un composto più denso).

Si friziona sulla cute, si risciacqua bene.

I capelli restano leggeri, perfettamente lavati e richiederanno lavaggi meno frequenti rispetto a quelli necessari se si utilizzano shampoo comprati.

Anche in questo caso è possibile aggiungere un'essenza profumata a piacimento.

Argilla saponifera (Rassoul)

Proviene dal Marocco e viene utilizzata per lavare la pelle e i capelli. Ha un ottimo potere detergente e non aggredisce la pelle.

È perfetta per chi ha i capelli grassi, ma ha un'ottima resa su tutti i tipi di capelli, perché li lascia morbidi e molto lucidi.

Si mescolano 1 o 2 cucchiaini di argilla con acqua tiepida, fino ad ottenere una pasta omogenea (utilizzare un contenitore di vetro o terracotta e un cucchiaino di legno per girare).

Si applica sui capelli bagnati o sulla pelle e si massaggia delicatamente con movimenti circolari. Si lascia agire 5 minuti e poi risciacquare con acqua tiepida.

Post – lavaggio

Acetoliti

Gli acetoliti sono preparazioni che hanno come solvente l'aceto (sidro di mele). La loro preparazione è analoga a quella degli oleoliti: si ottengono per macerazione di una o più droghe per un tempo variabile (da qualche settimana a due mesi) , a temperatura ambiente e al buio.

Generalmente si usano le droghe secche, ma si possono utilizzare anche quelle fresche.

Il rapporto droga – solvente è 1:10.

Si utilizzano dopo lo shampoo frizionando la cute e massaggiando i capelli.
Possono essere risciacquati o meno in base all'esigenza del capello.

- cuoio grasso: acetolito di foglie di ortica
- caduta capelli: acetolito di rosmarino e menta
- forfora: acetolito di timo , menta e 5 gocce olio essenziale tea tree

Decotti

I decotti sono un ottimo alleato della cura del capello, agiscono su due fronti perché si possono sia bere, sia applicare direttamente sui capelli.

Tra i decotti specifici per la cura del capello distinguiamo:

Decotto di ortica

Ripristina il corretto afflusso sanguigno nei follicoli, stimolando la crescita e limitando il proliferare di agenti esterni dannosi.

Questo tipo di decotto è adatto sia come impacco da eseguire successivamente al lavaggio che come liquido da bere.

Decotto di rosmarino

Il rosmarino stimola il follicolo e la crescita del capello e ne combatte la caduta.

Cura del corpo

La detersione

La prima cosa da considerare quando si parla di detersione è che le problematiche si nascondono sotto più punti di vista: da un lato i prodotti in commercio sono molto aggressivi, oltre che, spesso, addirittura nocivi, dall'altro siamo noi i primi nemici della nostra pelle perché le nostre abitudini ci inducono a lavaggi molto più frequenti di quello che effettivamente la nostra pelle richieda, con il rischio di eliminare le difese naturali che la pelle produce, sotto forma di sebo e sudore. Il primo segreto per avere una pelle bella e giovane è dunque non lavarsi più del necessario, il secondo segreto è scegliere prodotti che non aggrediscano la pelle, ma la nutrano. Sono esclusi da questa categoria quasi tutti i prodotti che si possono trovare sugli scaffali dei supermercati, mentre vi rientrano due categorie di prodotti molto diverse tra loro: le farine e i saponi naturali.

Le farine

Utilizzare le farine è forse il modo più naturali di lavarsi perché, rispetto ai saponi, le farine sono un prodotto meno lavorato che richiede semplicemente la macinazione di un cereale.

Bisogna però fare attenzione alla provenienza delle farine utilizzate, per evitare di far entrare in contatto con la pelle cereali trattati con prodotti di sintesi chimica, che nuocerebbero alla pelle anziché proteggerla.

Tra le più indicate: la farina di avena, per le sue proprietà emollienti, lenitive, rinvigorenti e la farina di grano saraceno che deterge, neutralizza gli odori, anche i più persistenti, e arricchisce la sua azione con un leggero effetto scrub.

I saponi naturali

Il mondo dei saponi commerciali è ampio e variegato, molto meno lo è quello dei saponi veramente naturali. Aromi, profumi, sbiancanti, sono solo alcune delle sostanze che si trovano nei saponi in commercio, per questo la scelta del sapone deve essere fatta in modo molto attento e consapevole, partendo da un semplice assunto: più una saponetta è bella, liscia, bianca e profumata più è stata trattata chimicamente per ottenere quel risultato.

Perché un sapone sia adatto alla cura del corpo deve essere composto da tre soli ingredienti: acqua, olio di oliva (e/o altri oli vegetali) e soda caustica.

I due saponi più indicati sono il sapone di Aleppo (caratterizzato dalla presenza di olio di alloro) e il sapone di Marsiglia. Entrambi si possono acquistare in saponetta, ridurre a scaglie e trasformare in sapone liquido, con l'aggiunta di qualche olio essenziale per aggiungere specifiche proprietà.

Deodorazione

Tra tutti i prodotti comprati i deodoranti sono quelli a cui bisogna prestare maggiore attenzione, soprattutto se vantano una forte azione antitraspirante, poiché è proprio attraverso la traspirazione che l'organismo elimina le tossine in eccesso.

Una scelta sana, ecologica e fai-da-te consiste nel ricorrere ai deodoranti naturali oppure produrli in casa.

Allume di Potassio

Minerale che elimina la formazione di odore corporeo in modo naturale lasciando traspirare liberamente la pelle. Si trova in commercio in forma di pietra grezza o di "stick" sagomato e levigato. Si inumidisce prima dell'uso o si utilizza sulla pelle umida. Si può usare per combattere l'odore della traspirazione di ascelle, pliche inguinali, piedi e ogni parte del corpo che ne richiede l'azione. L'effetto è prolungato nell'arco delle 24 ore.

Alternative di deodorazione

- Una goccia di olio essenziale di lavanda passata sulla pelle ancora umida (azione antibatterica) oppure una goccia di olio essenziale di timo aggiunta all'acqua del pediluvio.

- Crema realizzata con un oleolito (olio di mandorla e salvia) con aggiunta a caldo del 7% di cera d'api e qualche goccia di olio essenziale di menta da inserire a fine lavorazione, prima che il composto si raffreddi. Antiodore e rinfrescante da usare in piccole dosi.

-Un buon rimedio è il bicarbonato, perché antisettico e battericida. In un contenitore spray diluire 4 cucchiaini di bicarbonato di sodio in 250 ml di acqua distillata e attendere almeno 1 ora che la polvere si depositi sul fondo. Spruzzare sulle ascelle ma anche sulle piante dei piedi.

Deodorante alla lavanda con caolino e burro di karitè

25 g di burro di karitè
2 cucchiaini di bicarbonato (macinato fine)
2 cucchiaini di argilla bianca (caolino)
2 cucchiaini di fecola di patate
2 cucchiaini di olio di mandorla o di riso
6 gocce di olio essenziale di lavanda
3 gocce di olio essenziale di tea tree

Sciogliere a bagnomaria tutti gli ingredienti, ad eccezione degli oli essenziali che andranno aggiunti all'ultimo, e mescolare bene.

Spegnere, fare intiepidire, poi aggiungere gli oli essenziali, mescolare bene e travasare in un barattolino di vetro precedentemente lavato e sterilizzato. In frigorifero si conserva alcuni mesi.

Creme naturali

Le creme fatte in casa idratano, nutrono, mantengono elastica la pelle e richiedono poco tempo per la loro preparazione. Consentono inoltre di sostituire il profumo e una parte del trucco, rivestendo il corpo di uno "strato di bellezza".

Per preparare in casa una crema occorrono soltanto tre elementi:

- parte oleosa (olio vegetale o burro di karité)
- parte acquosa (acqua distillata semplice, ai fiori o all'argilla)
- emulsionante (cera d'api)

A questi tre elementi di base si possono poi aggiungere oli essenziali o altri ingredienti a piacere per personalizzare le proprie creazioni.

Crema base per il viso

Ingredienti per 75 ml di crema:

1 pezzetto di cera d'api grossa quanto una nocciola
3 cucchiaini di olio di riso
1 cucchiaio di acqua distillata di fiori o tonico all'argilla
10 gocce di olio essenziale di lavanda

Mettere la cera a bagnomaria in un pentolino, quando la cera sarà disciolta aggiungere l'olio e far sciogliere bene. Far raffreddare mescolando continuamente. Quando la miscela comincia ad addensarsi e intiepidirsi aggiungere l'acqua versandola goccia a goccia e mescolare energicamente. Aggiungere olio essenziale e mescolare.

Sostituendo l'olio extravergine di oliva all'olio di riso e l'olio essenziale di limone e/o geranio a quello di lavanda si ottiene una crema mani dall'efficace azione idratante, ottima per proteggere le

mani dal freddo dell'inverno, ma anche per ammorbidire piedi, gomiti e altre zone particolarmente secche del corpo.

Libri utili

Nicoli E., *Pulizie creative*, Altreconomia

Roccati C., Tarasconi K., Turturo V., *La biodispensa*, Graphot Editrice

Cuffaro L., *Fatto in casa*, Il filo verde di Arianna

Paoletti L., *Saponi e detersivi naturali*, Il filo verde di Arianna

Ferraro G., *Il manuale dell'argilla*, Macro Edizioni

Marotta F., *Cosmesi naturale pratica*, Ecoalfabeto-I libri di Gaia

Chanaz D., *Fare in casa cosmetici naturali*, Terra Nuova Edizioni

De luca M., *Il fai da te della cosmesi vegetale*, Verde Libri Edizioni

Ricette e sistemi di bellezza, Edizioni del Baldo

Del Principe S., Mondo L., *Oli essenziali-gli aromi della salute*, Giunti Demetra

Siti utili

lacialiacommedia.weebly.com

www.lasaponaria.it

<http://daymonsnaturalerbe.blogspot.it/>