

**Per maggiori informazioni sui corsi teorico-pratici di autoproduzione contattare
Sabrina Musi**

Mail : smusi@hotmail.com

Facebook : *Sabrina Musi*

Clicca mi piace su *Laboratori di cosmesi fai da te e percorsi di benessere naturale*

Grazie!

Ricettario prodotti

Farine detergenti

Fiocchi di avena (pelle secca e delicata)

Frullare i fiocchi nel macinacaffé elettrico, setacciare e riporre in un vaso ermetico si conserva a temperatura ambiente per 2-3 mesi. Il residuo della setacciatura può essere conservato e usato come scrub per il corpo puro o inserendolo in un fazzoletto di stoffa chiuso e usando il tutto come una spugna.

Modalità d'uso: inumidire la pelle e usare un po' di farina per la detersione del viso o del corpo.

Acqua tonica all'argilla

250 ml di acqua, 1 cucchiaino di argilla verde ventilata, 1 cucchiaino di sale marino integrale fino

Mettere acqua e sale in una terrina, aggiungere l'argilla e mescolare per un minuto. Coprire e lasciare riposare per un'ora. Travasare l'acqua in una bottiglietta di vetro scuro facendo attenzione a non smuovere l'argilla depositata sul fondo. Si conserva per due settimane a temperatura ambiente. E' un'acqua purissima e ricca di minerali, che possiede proprietà idratanti e riequilibranti.

Modalità d'uso: si usa come tonico per bagnare la pelle prima dell'applicazione di creme, per detergere e rinfrescare il viso.

Maschera viso

4-5 cucchiaini¹ di Argilla verde ventilata , Soluzione idrosalina di sale himalaiano q.b.(sostituire con acqua di rose in caso di pelle delicata), 3 cucchiaini di Olio e.v. d'oliva o Oleolito (a scelta in base al tipo di pelle), 2-3 gocce di olio essenziale (a scelta in base al tipo di pelle)

In vasetto di vetro mettere l'argilla e unire la soluzione idrosalina finchè non diventa un po' morbida,

¹ E' fondamentale che l'argilla venga maneggiata esclusivamente con cucchiaini di legno o al massimo di plastica, ma mai con il metallo!

mescolare e aggiungere l'olio/oleolito e le gocce di olio essenziale. Deve risultare una pastella morbida che si stende bene sul viso senza colare. Si conserva a temperatura ambiente circa un mese.

Modalità d'uso: applicare la maschera sul viso pulito una volta ogni 7-10 giorni. Lasciare per 10 minuti e poi risciacquare con acqua tiepida. Se la pelle è delicata non lasciare seccare la maschera sul viso ma toglierla prima.

Deodorante

in polvere : 2 cucchiaini di amido di mais(maizena), 3 cucchiaini di bicarbonato, 3 gocce di ognuno dei seguenti oli essenziali: salvia, tea tree, limone.

in crema : 25 gr burro di karitè + bicarbonato q.b. per una crema spalmabile ma che non cola + oleolito o olio di girasole 1- 2 cucchiaini + olio essenziale (facoltativo): questo deodorante funziona molto bene anche neutro ma se vogliamo rinforzare l'azione possiamo usare 3-4 gocce di olio essenziale di lavanda o salvia. Se la pelle è delicata o sensibilizzata meglio non aggiungere oli essenziali.

liquido : 250 ml acqua satura di bicarbonato + 1 cucchiaino di alcool a 90° + olio essenziale (facoltativo) Preparare una soluzione satura di acqua e bicarbonato (aggiungere bicarbonato all'acqua finchè non se scioglie più) diluire l'olio essenziale nell'alcol e unire alla acqua. Per un uso ottimale riciclare uno spray e inserire il liquido deodorante.

Dentifricio

Dentifricio in polvere alla salvia

1 cucchiaino di bicarbonato
2 cucchiaini di foglie di salvia essiccate
3 cucchiaini di argilla verde ventilata
1 cucchiaino di sale marino integrale fino
4 gocce di olio essenziale di menta

Polverizzare finemente le foglie di salvia e unirle al bicarbonato utilizzando mortaio e pestello. Aggiungere l'argilla, il sale e le gocce di olio di menta miscelando. Trasferire il preparato in un vasetto di vetro con coperchio. Si conserva in un luogo secco poichè teme l'umidità. Si utilizza in polvere, ponendo una piccola quantità direttamente sullo spazzolino inumidito. Il bicarbonato combatte l'acidità creata dai batteri della placca dentaria. L'argilla ha una leggera azione levigante senza rovinare lo smalto, per questo è fondamentale che sia finissima, senza granuli. Il sale protegge le gengive. L'olio essenziale di menta è antisettico e rinfresca l'alito, la salvia è astringente, antisettica e lenisce le infiammazioni del cavo orale aiutandolo a rinforzare le gengive, soprattutto se deboli e sanguinanti.

Dentifricio salino al pane

1 fetta di pane secco, 2 cucchiaini di argilla ventilata, 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio, 2 cucchiaini di sale marino integrale fine o soluzione idrosalina, 7 gocce di o.e. di menta, finocchio, salvia, tea tree (totale 28 gocce)

Imbiondite il pane nel forno moderato, tritatelo finemente setacciatelo ricavando un cucchiaino di polvere finissima. Passate il sale e il bicarbonato nel macinacaffè e setacciateli. Unite tutti gli ingredienti agli oli essenziali e diluite con un po di acqua (o sostituite al sale una soluzione satura di acqua e sale) fino ad avere una pasta morbida che si riesce a raccogliere con lo spazzolino.

Collutorio

250 ml Acqua minerale, 1 cucchiaino di alcol, 5 gocce di menta o tea tree.

Unire l'alcol e le gocce di olio essenziale poi aggiungere l'acqua e mescolare. Conservare per 10-15 giorni in contenitore ermetico. Uso : Diluire a piacere e fare sciacqui.

balsamo labbra

Balsamo al cioccolato nero : 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di burro di karitè, 1 quadratino di cioccolato fondente, (1 goccia di o.e. di arancio facoltativa)

Sciogliere tutto a bagnomaria, mescolando. Lasciare raffreddare un po' e aggiungere l'olio essenziale. Versare e conservare in vasetti a chiusura ermetica, ideali quelli delle marmellate mignon o i contenitori per pellicole fotografiche. Si conserva 1 mese a temperatura ambiente, 2-3 mesi in frigorifero.

Balsamo labbra alla cera d'api : Un pezzettino di cera d'api grande come una nocciola, 3 cucchiaini di oleolito o olio di girasole, 20 gocce di o.e. di mandarino

Sciogliete la cera a bagnomaria, aggiungete l'olio. Quando è tutto sciolto fate raffreddare per qualche istante e aggiungete l'olio essenziale. Versate in un contenitore per pellicole fotografiche e mettete in frigo per un'ora. Si conserva a temperatura ambiente per 3-5 mesi.

Scrub

Scrub corpo salino

4 cucchiaini di Sale marino integrale fino, Olio di girasole q.b., 2-3 gocce di Olio ess. a scelta

Miscelare bene gli ingredienti e usare per massaggiare tutto il corpo in modo lento e delicato insistendo solo nelle parti dove la pelle è più spessa e ruvida.

Scrub allo zucchero e limone

4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di olio di girasole, la scorza grattugiata di due limoni o 2 gocce di olio essenziale di limone

Mescolare gli ingredienti e conservare in un barattolo chiuso. Si conserva a temperatura ambiente per 3-4 mesi. Si usa per tutte le parti del corpo dove la pelle è spessa e ruvida (gomiti, ginocchia, talloni), bagnare la pelle e massaggiare per un minuto, sciacquare con acqua tiepida e asciugare con carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio. E' un'ottima cura istantanea per la mani secche e screpolate. E' utile anche per togliere i cattivi odori dalle mani (aglio, cipolla, pesce..).

Piccola guida alla cosmesi naturale

La pelle è il più esteso tra gli organi di senso: ha una superficie media di due metri quadrati, pesa intorno ai 3 chilogrammi ed è composta da circa due miliardi di cellule. Il suo spessore varia da un minimo di 0,5 millimetri sulle palpebre fino a 3-6 millimetri sulla palma delle mani e sulla pianta dei piedi. E' costituita da una parte superficiale, l'epidermide, composta da vari strati cellulari che, attraverso un continuo processo di rinnovamento e rigenerazione (più veloce da giovani e durante la notte), evolvono dallo strato basale più profondo, fino alla superficie, per poi esfoliare in un ciclo di 28 giorni. Il secondo strato cutaneo definito connettivale, è suddiviso in derma e ipoderma: il primo è formato da una sorta di gel denso in cui sono presenti fibre elastiche e collagene, vasi sanguigni e linfatici, terminazioni nervose, ghiandole sudoripare e sebacee. L'ipoderma è composto soprattutto da tessuto adiposo, dove si accumula gran parte delle riserve di grasso dell'organismo.

Il tessuto cutaneo assolve a diverse funzioni:

- Ø protegge i tessuti sottostanti, formando una barriera contro le intemperie e i microrganismi patogeni;
- Ø è un organo di senso che attraverso il tatto ci consente di "leggere" l'ambiente circostante e di interagire con esso;

- Ø regola la temperatura corporea grazie a un complesso sistema di dilatazione e costrizione dei vasi sanguigni (vene e capillari) e attraverso un vero e proprio sistema di raffreddamento ad acqua (la sudorazione);
- Ø è un importante organo emuntore che, come il fegato, i reni e l'intestino, espelle dall'organismo grandi quantità di tossine e scarti metabolici;
- Ø respira, infatti attraverso la pelle passano ossigeno e anidride carbonica;
- Ø è una fabbrica di sostanze importanti come la vitamina D e la melanina;
- Ø è un organo di comunicazione che con un complesso linguaggio fatto di messaggi olfattivi comunica agli altri se siamo stanchi stressati o dell'umore giusto per il corteggiamento;
- Ø è una sorta di "zoo" che ospita centinaia di specie diverse di "animali": la microflora cutanea.

E' importante dunque trattare la pelle con cura, senza stressarla con lavaggi troppo energici o "verniciarla" con sostanze che le impediscono di funzionare adeguatamente.

Lo strato più esterno della pelle è lo strato corneo che ha una struttura a lamelle o "squame" ed è formato da cellule di cheratina, una proteina dalla consistenza molto dura, anche unghie, peli e capelli devono la loro struttura alla cheratina. Le lamelle cornee della pelle aderiscono tra loro grazie ad una sorta di "cemento" formato da diverse sostanze: il **Mantello Acido Idrolipidico (MAI)**.

Il MAI è composto di una parte grassa, il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, e da una parte acquosa chiamata **Fattore di Idratazione Naturale**. Le funzioni del MAI sono diverse; tiene insieme le lamelle cornee della pelle rendendo la pelle resistente, flessibile ed elastica, inoltre forma uno strato superficiale protettivo che agisce come una barriera antidisidratazione e idrorepellente.

E' importante inoltre tenere presente che il grado di acidità della pelle è pari in media a 5,5 e ha diverse funzioni: mantiene la durezza della cheratina, contrasta i processi di ossidazione delle cellule, impedisce la crescita di funghi e batteri patogeni, tanto che nelle zone intime l'acida è ancora maggiore, proprio a garanzia di una migliore protezione dalle infezioni. La microflora cutanea, composta da vari microrganismi, tra cui batteri, funghi, lieviti, esercita una funzione di tramite tra l'organismo e il mondo esterno, infatti ogni volta che si applica una crema questa viene "digerita" ed elaborata dalla microflora, prima di penetrare. Ecco perché è fondamentale rispettare l'equilibrio naturale dei microrganismi e il pH o grado di acidità è fondamentale per mantenere tale equilibrio. I prodotti cosmetici dovrebbero avere un pH isodermico, cioè simile a quello della pelle che equivale a 5,5, mentre i prodotti neutri, vale a dire con pH uguale a 7 sono troppo basici o meglio non abbastanza acidi.

Esistono numerosi ingredienti "a rischio" contenuti nella stragrande maggioranza dei prodotti convenzionali, si è scelto di presentare una sintetica lista, elencando i principali in ordine alfabetico con il loro nome INCI².

- Ø **Butylhydroxytoluol (BHT)** : conservante antiossidante usato anche negli alimenti, è considerato potenzialmente allergogeno, cioè capace di provocare allergie.
- Ø **Glycerin** : si tratta di una sostanza fortemente igroscopica, cioè capace di assorbire e trattenere acqua, viene usata come "umettante", cioè serve a trattenere umidità. una crema alla glicerina, pur mantenendo apparentemente umida la pelle in superficie, può invece sottrarle umidità soprattutto se l'aria è secca.
- Ø **Imidazolinylurea** : conservante che può decomporre liberando formaldeide, sostanza nociva e cancerogena. E' solo uno dei molti conservanti presenti nei cosmetici in grado di liberare formaldeide.
- Ø **Mineral oil, Paraffinum liquidum, petrolatum, vaseline** : sono tutti derivati dal petrolio, si usano soprattutto nelle creme come filmogeni antidisidratanti. Tendono ad essere occlusivi impedendo così un corretta traspirazione e disgregano il MAI³.
- Ø **MEA, DEA, TEA** e loro composti (cocoamide MEA, lauramide DEA, ecc) sono presenti nei detergenti schiumogeni, possono reagire con le altre sostanze presenti nel prodotto

² INCI : nomenclatura internazionale degli ingredienti usati nei cosmetici.

³ Mantello acido idrolipidico.

e portare alla formazione di nitrosammine, sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle.

- Ø **Parfum** : tale definizione indica i profumi sintetici un gruppo di sostanze vastissimo. Poco si sa degli effetti a lungo termine di molti altri profumi largamente utilizzati nei cosmetici.
- Ø **Polyethylene Glicol (PEG)** : il PEG e i suoi derivati 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. Alcuni derivati del PEG sono presenti nelle etichette sotto forma di parole che hanno la desinenza -eth seguita da un numero (Cetheareth-6, Steareth-2, ecc.).
- Ø **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. Negli Stati Uniti il Material Safety Data Sheet (documento che contiene le norme di sicurezza ufficiali per l'uso delle diverse sostanze) avverte di evitare il contatto con la pelle!
- Ø **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. Può ritardare la cicatrizzazione delle lesioni della cornea, e può danneggiarla, a seconda della concentrazione e del tempo di contatto, soprattutto nei bambini. E' accusato di favorire la caduta dei capelli e altre alterazioni del cuoio capelluto (iperseborrea, forfora, eczema).
- Ø **Sodium Laureth Sulfate** : tensioattivo molto sgrassante (anche se meno del Sodium Lauryl Sulfate) , presente in moltissimi detergenti. Durante la sua produzione si forma diossano, una sostanza cancerogena difficile da eliminare nel prodotto finale, e che può contaminarlo in traccia. Alcune ricerche proverebbero che lo SLES può reagire con altre sostanze comunemente presenti nei cosmetici, portando alla formazione di nitrosammine, sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle.
- Ø **Triclosan**: battericida usato in molti prodotti tra cui dentifrici, colluttori, deodoranti, detergenti, creme. E' 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. La pericolosità di queste sostanze è maggiore in caso di contatto con le mucose, come avviene all'interno della bocca.

Se pensate che acquistare prodotti in erboristeria o in farmacia vi metta al riparo dall'uso di queste sostanze, sappiate che non è sempre vero, anzi spesso e volentieri vi vengono spacciati per naturali prodotti che ad una attenta analisi delle etichette, di naturale hanno ben poco!

Per maggiori e più dettagliate informazioni ed elenchi delle sostanze considerate "a rischio" presenti nei cosmetici il suggerimento è quello di consultare il sito www.dizionariobio.it.

Suggerimenti per prendersi cura della pelle :

- Ø Non è vero che la pelle si abitua ai prodotti cosmetici, ma è vero che a seconda delle stagioni, della situazione ormonale e delle condizioni psico-fisiche cambia esigenze: è fondamentale perciò monitorare attentamente le eventuali variazioni dello stato di idratazione e della secrezione sebacea;
- Ø Un'alimentazione varia e completa ricca di vegetali freschi, proteine a elevato valore biologico e acidi grassi polinsaturi è la base fondamentale della bellezza cutanea e in generale di tutto l'organismo;
- Ø E' fondamentale proteggere anche la pelle abbronzata dalle radiazioni solari, in quanto i raggi ultravioletti agiscono in profondità nella cute. Per esempio i raggi UVA arrivano fino al derma dove distruggono le fibre di collagene ed elastina che sostengono l'epidermide.

- Ø La pelle memorizza tutto e i danni si accumulano nel tempo facendo progredire l'invecchiamento più velocemente.

Oli essenziali usati nella cosmesi naturale

Senza alcuna pretesa di esaurire un argomento tanto vasto qual è l'aromaterapia, si è ritenuto utile fornire le informazioni basilari che consentono un impiego appropriato dei principali oli essenziali utilizzati nella cosmesi naturale.

Nello specifico gli oli essenziali sono sostanze naturali altamente concentrate in alcune parti della pianta: resine, fiori, radici, corteccia, foglie, frutti.

Questo tipo di oli si ottengono dalla pianta mediante distillazione in corrente di vapore o per spremitura. Il primo metodo di estrazione si ottiene introducendo le piante in un alambicco con acqua bollente; il vapore acqueo che si forma porta con sé le parti aromatiche che sono convogliate e raccolte in una serpentina raffreddata.

Il metodo della spremitura si basa sulla pressione a freddo delle parti sminuzzate con l'aggiunta di un po' di acqua; in genere viene utilizzata per spremere le bucce degli agrumi (limone, arancio, bergamotto). Gli oli essenziali così ottenuti presentano una concentrazione estremamente elevata. Sono molto complessi dal punto di vista chimico e sono poco solubili in soluzione acquosa. Stimolano intensamente l'olfatto, in quanto si volatilizzano a temperatura ambiente.

Gli oli essenziali vengono assorbiti attraverso la pelle per poi essere assorbiti a livello dei vasi del derma e raggiungere il grande circolo e gli organi.

Mediante l'inalazione gli oli essenziali esercitano un primo effetto mediato dalle cellule nervose che presiedono alla funzione dell'olfatto ed un secondo effetto dovuto al passaggio nelle vie aeree e quindi nel sangue.

Per quanto riguarda le modalità d'uso qui verrà presa in considerazione esclusivamente la via esterna, in quanto l'assunzione orale richiede molte precauzioni ed è di esclusiva competenza medica⁴.

Applicazione diretta : 1 goccia solo nel caso di punture di insetti, brufoli, bruciate, verruche.

Bagno : dopo aver riempito la vasca, si versano 10 gocce di olio essenziale in 3 cucchiai di panna, di latte o di miele, si mescola e si aggiunge la miscela nella vasca.

Doccia : versare 2-3 gocce di olio su una spugna e frizionare rapidamente sul corpo, sciacquando con cura dopo l'applicazione.

Impacchi o compresse : si possono fare freddi o caldi, i primi nelle forme infiammatorie, nel dolore e nella febbre, i secondi nei disturbi circolatori. Si versano da 1 a 5 gocce di olio essenziale in 100 ml di acqua, si immerge un panno, lo si strizza e lo si applica sulla pelle, ripetere l'operazione più volte.

Inalazione : si versano da 3 a 5 gocce di olio in un recipiente di acqua bollente e si inala profondamente per circa 5 minuti il vapore ad occhi chiusi, tenendo un asciugamano sulla testa.

Massaggio: si versano 2-3 gocce di olio ess. in due cucchiai di crema o di olio da massaggio.

Pediluvi e maniluvi : 3 gocce di olio ess. in una bacinella di acqua calda, in cui vengono immersi i piedi o le mani per 10 minuti.

Controindicazioni:

- Ø **In gravidanza va evitato l'uso dei seguenti oli essenziali:** anice, basilico, canfora, cedro, cipresso, chiodi di garofano, coriandolo, cumino, ginepro, issopo, maggiorana, mirra, rosmarino, salvia, timo, verbena.
- Ø **Alcuni oli sono fotosensibilizzanti, quindi l'uso è controindicato prima di esporsi al sole:** angelica, bergamotto, finocchio, lavanda, cedro, vaniglia, sandalo.
- Ø **Se un soggetto ha la tendenza a crisi convulsive vanno evitati:** canfora, cedro, finocchio, issopo, rosmarino, salvia.
- Ø **In generale gli oli essenziali possono dare origine a fenomeni irritativi o allergici a livello cutaneo a seconda di una specifica predisposizione personale. Perciò in caso di dubbio è possibile testare la potenziale sensibilità versando**

⁴ Questo è uno dei motivi per cui nelle etichette degli oli essenziali troviamo sempre la dicitura "per uso esterno", un altro motivo è che comunque non tutti gli oli essenziali sono adatti a un uso interno.

una goccia di olio all'interno dell'avambraccio, la comparsa di arrossamento o vescicole controindica l'impiego della sostanza testata.

L'acquisto di un olio essenziale di qualità richiede molta attenzione, è importante non farsi ingannare da definizioni poco chiare come "essenza", "aroma", o "estratto"; in etichetta deve comparire la dicitura "olio essenziale" e il nome scientifico della pianta da cui proviene (ad esempio *Citrus Limon* per il limone). Inoltre non tutte le piante possono essere usate per estrarne olio essenziale: "mela verde", "mughetto", "pesca", "muschio bianco" sono solo alcuni esempi di essenze totalmente sintetiche.

Inoltre i prezzi degli oli essenziali variano molto da uno all'altro, per esempio l'olio di rosa è il più caro in assoluto perché per estrarre un litro di essenza servono 5- 6.000 kg di petali!

- Ø **olio di arancio dolce** (*Citrus aurantium* o *Citrus sinensis*): l'arancio possiede proprietà rivitalizzanti, utili in caso di pelle rugosa e senza tono. La sua dolce profumazione dona una piacevole sensazione in caso di nervosismo, agitazione, tristezza. Valido per favorire un'atmosfera amichevole negli ambienti di casa.
- Ø **olio di geranio** (*Pelargonium graveolens*): il geranio possiede qualità cicatrizzanti e lenitive per la pelle. Il suo meraviglioso aroma fiorito dona una sensazione riequilibrante, calmando e allo stesso tempo ravvivando. Molto indicato per la sfera femminile.
- Ø **olio di lavanda** (*Lavandula vera*): la lavanda è una pianta dalle proprietà lenitive e purificanti, utili per pelli e capelli grassi e per alleviare i pruriti cutanei. Il suo aroma dona una sensazione rilassante e calmante in caso di tensione nervosa, irritabilità, dopo una giornata faticosa e per conciliare il sonno.
- Ø **olio di limone** (*Citrus limon*): il limone ha qualità astringenti particolarmente utili per le pelli impure. Il suo profumo frizzante risolve le energie appesantite e aiuta la concentrazione, la comprensione, la memoria, favorendo un'atmosfera dalle note allegre.
- Ø **olio di menta** (*Mentha piperita*): la menta possiede spiccate qualità tonificanti per la pelle. Il suo freschissimo aroma è particolarmente utile in caso di affaticamento fisico e mentale, per migliorare la concentrazione e l'attenzione. Ottima nell'igiene di denti e gengive.
- Ø **olio di rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*): chi ha bisogno di uno stimolante trova nel rosmarino il suo rimedio ideale, esercita infatti tale azione su tutti gli apparati e in particolare sul sistema nervoso, facendo recuperare in fretta la salute ai convalescenti, l'energia alle persone stanche o indebolite, la capacità di concentrazione e di memoria a chi fa un lavoro intellettuale. Nell'igiene e nella cosmesi è indicato come tonico astringente e detergente per la pelle (acqua aromatica) e per combattere la perdita dei capelli e la forfora (frizioni al cuoio capelluto). Utile per massaggi a muscoli e articolazioni.
- Ø **olio di salvia** (*Salvia sclarea*): la salvia risulta di grande utilità in tutti i casi di eccessiva secrezione di sudore. Nell'igiene e nella cosmesi si può ricorrere alla salvia per la pulizia di bocca e denti, applicazioni e frizioni al cuoio capelluto stimolano la ricrescita dei capelli. Per la pelle ha un'azione disinfettante e agisce bene in caso di micosi.
- Ø **olio di sandalo** (*Santalum album*): l'olio di sandalo, ottenuto per distillazione a vapore dalla parte centrale del tronco e dalle radici, ha un effetto calmante e sedativo in generale. Nello stesso tempo è un efficace antisettico, con proprietà idratante ed equilibrante sulla pelle secca.
- Ø **olio di tea tree** (*Melaleuca alternifolia*): apprezzato da diverso tempo per le sue qualità antisettiche e cicatrizzanti, è un ottimo coadiuvante cosmetico nel trattamento di diverse irritazioni cutanee, come acne e micosi. Utile nell'igiene orale e nell'igiene intima.
- Ø **olio Ylang ylang** (*Cananga odorata*): è un calmante del sistema nervoso ed è particolarmente indicato in caso di collera, frustrazione, ira, ansia, e tensione. Essendo ipotensivo giova nei casi di ipertensione arteriosa. Viene inoltre utilizzato per calmare la respirazione affannosa e per frenare la tachicardia. Ha un leggero potere antisettico generale e nella cosmesi esercita un'azione lenitiva e migliora lo stato della pelle grassa.

Oleoliti

Gli oleoliti sono estratti di erbe in olio. Per l'estrazione uno degli oli migliori sia per la stabilità che per le sue proprietà è l'olio extra vergine d'oliva.

Le erbe o i fiori secchi vanno immersi nell'olio mantenendo un rapporto tra erbe in peso secco e olio di 1:10. La macerazione avviene al sole per l'iperico, la calendula, il rosmarino, per le altre piante in un posto caldo all'ombra e dura almeno 40 giorni. Una volta terminata la macerazione l'oleolito viene torchiato e filtrato. Si conserva in bottiglie scure ben chiuse in un ambiente fresco per 18-24 mesi.

Gli oleoliti si applicano localmente da 1-3 volte al giorno in piccole quantità con un leggero massaggio.

Calendula (fiori) (*calendula officinalis*): azione lenitiva, cicatrizzante, antisettica, antimicotica, antinfiammatoria. Indicato in caso di eczema, micosi, ferite, screpolature. Eccezionale per i bambini piccoli nel cambio di pannolino e per le ragadi dei capezzoli delle puerpere. Trova efficace impiego per le pelli secche, per l'azione nutriente ed emolliente della calendula combinata con l'olio d'oliva.

Camomilla (capolini) (*Camomilla Recutita*): azione calmante, antidolorifica, antispasmodica. E' un olio particolarmente pregiato per le pelli delicate, screpolate e arrossate (con couperose). Si utilizza sulle dermatosi, sulle scottature, come lenitivo dopo la ceretta e come doposole, sia per l'azione calmante che antiossidante (contrasta l'effetto negativo dell'esposizione ai raggi solari). Indicato per massaggi ed applicazioni su parti doloranti ed infiammate, sulla pancia in caso di dolori e crampi. Efficace anche per alleviare i dolori addominali e le coliche dei neonati (massaggiare in senso orario qualche goccia di oleolito tiepido sulla pancia del bebè).

Carota : 30 gr. di carote grattugiate, 100 ml di olio e.v. d'oliva. Ha notevoli proprietà emollienti, restitutive, protettive e antirughe. L'oleolito di carota è indicato per le pelli secche e screpolate per ripristinare le naturali protezioni lipidiche cutanee.

Curcuma (in polvere): ha proprietà antirughe poiché contrasta la formazione dei radicali liberi, in modo particolare, dopo l'esposizione al sole. E' un eccezionale olio "antizanzare", da impiegare con successo nei paesi tropicali. L'unico difetto è dato dall'intensità di colorazione che viene "trasferita" alla pelle.

Iperico(fiori freschi)(*Hypericum perforatum*) : racchiude le proprietà cicatrizzanti, antinfiammatorie e antidolorifiche dell'iperico, lenitive in caso di ustioni solari. Protegge e apporta calore. Indicato su ferite, bruciate, punture d'insetti, dolori articolari. **Avvertenza: è opportuno evitare di utilizzarlo prima di un'esposizione solare perché è fotosensibilizzante e aumenta il rischio di spiacevoli scottature.**

Melissa (foglie) (*melissa officinalis*): è un oleolito rinfrescante e stimolante, aromatico e piacevole per i massaggi.

Menta piperita (foglie) (*mentha piperita*): è un oleolito (con olio di semi di girasole) tonificante, rinfrescante e aiuta a calmare le sensazioni legate all'accumulo di calore.

Lavanda (fiori): azione calmante, decongestionante, rilassante, antinfiammatoria. Indicato nel massaggio rilassante e nel linfodrenaggio.

Propoli (resina): azione disinfettante e cicatrizzante. Indicato per uso topico su ferite, tagli, bruciate, acne.

Rosa canina (semi e polpa un po' schiacciati) (*rosa canina*): azione rassodante, cicatrizzante, antiossidante. Indicato in caso di smagliature e cicatrici, ottimo come antiage.

Rosmarino (foglie) (*Rosmarinus officinalis*): azione tonificante, stimolante la microcircolazione, regolarizzante delle secrezioni di sebo. Attiva la circolazione. Favorisce la crescita dei capelli se massaggiato sul cuoio capelluto.

Sesamo e zenzero (1 cucchiaino di zenzero in polvere in 100 ml di olio di sesamo): è un olio da massaggio riscaldante, indicato per le contratture muscolari e dopo lo sport.

Spezie (due cucchiaini di chiodi di garofano pestati, 1 cucchiaino di pepe nero macinato, due cucchiaini di cannella tritata, 100 ml di olio di sesamo): riscaldante per i muscoli, decontratturante. E' utile in caso di torcicollo e per lenire i dolori muscolari causati dal clima freddo-umido. Le tre spezie agiscono sulla circolazione superficiale migliorandola e armonizzandola. I chiodi di garofano hanno un leggero potere analgesico.

Oli, burri e cere usati nella cosmetica naturale.

Tutte le sostanze grasse andrebbero sempre conservate al di sotto di 25°-30°C, in bottiglie di

vetro scuro per proteggerle dai raggi ultravioletti. In particolare d'estate è bene riporre in frigorifero gli oli di mandorle dolci e di rosa mosqueta che sono gli oli più sensibili alla presenza dell'ossigeno e del calore perciò tendono ad irrancidire facilmente.

Sia per l'uso interno che per l'uso cosmetico sono decisamente da preferire gli oli spremuti a freddo, che conservano tutte le loro proprietà.

Olio di canapa (*Cannabis sativa*) : è l'olio ricavato dai semi della Cannabis sativa. E' un ottimo olio per pelle e capelli data la presenza di un alto contenuto (circa il 75%) di acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6 nella proporzione ideale per l'organismo (1:3). L'alta percentuale di questi fosfolipidi, il cui apporto è indispensabile per mantenere l'elasticità della pelle, contribuisce ad affrontare problemi quali indebolimento e invecchiamento di cute e capelli.

Olio di germe di grano (*Triticum vulgare*) : ricco di tocoferoli può essere usato saltuariamente sul viso sia di giorno che di sera. Ottimo sul corpo, soprattutto nei punti più critici, dove il tono diventa nel tempo un problema: ha una buona azione rassodante. Si possono massaggiare seno, ventre, glutei e interno coscia con ottimi risultati. Per uso interno, solo se è puro e pressato a freddo, la sua ricchezza di vitamina E ne fa un'integratore adatto ad affrontare periodi di stanchezza, stress ed affaticamento, nella dose di un cucchiaino al dì, da assumere al mattino per almeno 20 giorni.

Olio di girasole (*Helianthus annuus*) : si estrae per spremitura dei semi. E' ricco di vitamine e sulla pelle ha azione ammorbidente ed elasticizzante, ottimo per tutti i tipi di pelle, perché nutre senza ungere e ha un giusto punto di assorbimento durante il massaggio.

Olio di mandorle dolci (*Prunus dulcis*) : è un olio multiuso adatto per l'igiene dei neonati, per le mani molto secche o screpolate, per ritardare la desquamazione del dopo abbronzatura. Usare come crema viso solo occasionalmente, perché data la sua eccessiva emollienza potrebbe dilatare i pori delle epidermidi predisposte a questo problema, e poi non è protettivo a sufficienza per la pelle del viso sempre esposta.

Olio d'oliva (*Olea europaea*) : se extravergine e spremuto a freddo è un olio sebosimile che si adatta a molte preparazioni, anche per la preparazione degli oli macerati. E' un olio eudermico, rigenerante che equilibra il pH della pelle ed è inoltre un ottimo filtro solare. Ha un odore piuttosto intenso, quindi in genere viene miscelato con oli più neutri, per esempio di mandorle dolci o di jojoba.

Olio di ricino (*Ricinus communis*) : indicato per capelli, unghie e ciglia.

Olio di rosa mosqueta (*Rosa moschata*) : è un ottimo antirughe e rigenerante della pelle, ideale anche per levigare le cicatrici. Data la delicatezza di questo olio, che tende facilmente ad irrancidire, è preferibile acquistarlo sotto forma di perle gelatinose, vendute come integratori alimentari. Si conservano in frigorifero soprattutto d'estate e si utilizza l'olio forando con un ago l'involucro di gelatina che va poi scartato.

Olio di sesamo (*Sesamum indicum*) : è ottimo nei massaggi detossinanti per tutti i tipi di pelle (se utilizzato tiepido, la sua efficacia aumenta). Protegge dalla disidratazione, come quello di jojoba. Purifica e riequilibra le pelli grasse. Lega bene con l'olio di jojoba.

Le cere sono tutte solide a temperatura ambiente, tranne la cera fluida di jojoba che per comodità viene chiamato "olio".

Olio di jojoba (*Jojoba Wax o Buxus Chinensis*) : si tratta di una cera liquida, estratta da una pianta il cui nome scientifico è "Buxus Chinensis". E' un arbusto che si trova nelle regioni desertiche dell'Arizona, California e Messico, è probabilmente l'olio più antico usato in America per la cura della pelle (non solo per nutrire ed idratare ma anche per la cura di ferite e scottature). Viene assorbito dalla pelle molto facilmente, non è comedogenico e assicura un'ottima emollienza non occlusiva. E' un'ottimo fissatore per gli oli essenziali molto adeguato per preparare profumi su olio.

Cera d'api : ingrediente essenziale per creme e stick per labbra protettivi e idratanti. Ha un effetto opacizzante perfetto per le creme viso, sulla pelle forma un film protettivo che limita la disidratazione cutanea. Si estrae dal favo delle api per immersione in acqua calda, poiché galleggia sull'acqua.

I burri sono solidi a temperatura ambiente, per utilizzarli nelle ricette vanno fusi a bagnomaria per evitare l'azione forte e degradante del fuoco diretto.

Burro di karité (*butyrospermum parkii*): Il Burro di Karité viene da sempre usato in Africa a

scopo alimentare, come cosmetico e come farmaco, da solo o in combinazione con altre piante; gli indigeni lo chiamano "albero della giovinezza" e lo utilizzano ad esempio come balsamo per massaggi contro i reumatismi, gli indolenzimenti, le bruciature, gli eritemi solari, le ulcerazioni e le irritazioni della pelle; secondo la tradizione locale sembra infatti che esso favorisca l'aumento della circolazione locale, permettendo così una riossigenazione del tessuto epidermico e migliorando l'eliminazione degli scarti metabolici. Le donne dei paesi tropicali, famose per la loro pelle vellutata, lo utilizzano fin dall'antichità come protettivo contro l'azione del sole, del vento e della salsedine. L'impiego del Burro di Karité nella moderna dermatologia e in cosmetologia, è dovuto alle sue proprietà cicatrizzanti, emollienti, antismagliature, antirughe, elasticizzanti, idratanti, antiossidanti, lenitive e riepitelizzanti, filmanti e protettive; ma la sua caratteristica esclusiva, il segreto che lo rende davvero unico, è l'altissimo contenuto di insaponificabili (dal 12% al 18%), sostanze indispensabili e fondamentali per il miglioramento della tonicità della pelle, ed in particolare per il mantenimento della sua naturale elasticità. Da studi recenti si è rilevato che tali sostanze insaponificabili intervengono nel processo fisiologico di produzione dei fibroblasti, cellule deputate alla formazione delle fibre di collagene e dell'elastina, che sono molto importanti per mantenere la pelle elastica e giovane. Altro merito del Burro di Karité è quello di possedere una buona capacità filtrante nei confronti dei raggi solari, quindi diventa un ottimo protettivo e preventivo dei danni cutanei provocati dall'esposizione alla luce, quali formazione di radicali liberi e comparsa precoce di rughe, ma anche dei danni provocati dall'esposizione eccessiva al sole, spesso causa di eritema solare. Esso si presenta con una consistenza burrosa, ma fonde alla temperatura corporea e può quindi essere steso facilmente e piacevolmente sulla pelle, diventando così veramente "salute da spalmare"! Ricchissimo anche di vitamine A, B, E e F, per merito delle sue numerose proprietà benefiche quindi è adatto per secchezza cutanea, dermatiti, eritemi, ustioni, arrossamenti, ulcerazioni e irritazioni. Più in particolare il suo uso è consigliato ad esempio durante la gravidanza, perché previene la formazione di smagliature sia sull'addome che sul seno; durante l'allattamento previene la formazione di ragadi; inoltre protegge la pelle del neonato dall'arrossamento dovuto al contatto col pannolino; all'aria aperta protegge la pelle dagli agenti atmosferici, prevenendo arrossamenti e screpolature dovute al sole, oppure al freddo e al vento; inoltre protegge la pelle dai raggi solari, causa di irritazioni ed eritemi, evitando nel contempo il suo invecchiamento; per chi fa sport e per la casalinga ammorbidisce le callosità sia delle mani che dei piedi, evitando la formazione di fessurazioni dolorose ed antiestetiche; è anche un ottimo rimedio per le irritazioni del rasoio, sia come impacco emolliente prebarba, che come efficace lenitivo e idratante dopobarba; dopo un'ingessatura rigenera e ammorbidisce la pelle depauperata dopo la lunga immobilizzazione e copertura, facilitando l'eliminazione delle cellule morte superficiali che si sono accumulate; per il massaggio è un ottimo lubrificante ed emolliente; nelle persone che stanno a letto a lungo, se applicato più volte al giorno con leggero massaggio, ammorbidisce e rafforza la pelle delle parti su cui pesa il corpo, prevenendo la formazione di irritazioni, arrossamenti e piaghe; usato regolarmente contrasta la secchezza cutanea del gomito e del ginocchio; è ottimo per difendere e proteggere la pelle dall'azione aggressiva del gelo durante la stagione fredda; da ultimo, ma non come importanza, è un prezioso cosmetico naturale antirughe e antietà per il viso e il décolleté, rallenta l'invecchiamento cutaneo, attenua le rughe già esistenti fino, in molti casi, a farle scomparire ed è in grado di restituire alle pelli non più giovani una straordinaria elasticità e compattezza. Dopo l'uso prolungato del Burro di Karité si nota una migliore circolazione del sangue nei capillari, che risultano più tonificati rendendo la pelle più luminosa, quindi è adatto anche alle pelli con "couperose"; inoltre, poiché possiede un elevato grado di assorbimento, può essere spalmato sulla pelle del viso e del corpo senza lasciare quello sgradevole effetto "unto". Bastano alcuni impacchi per ridonare forza e vitalità anche ai capelli più sfruttati.

Burro di cocco (*cocos nucifera*): è il grasso che si ricava dalle noci di cocco. A seconda della temperatura può avere una consistenza più o meno solida: d'inverno si presenta come un grasso bianco e denso, d'estate si scioglie e appare come un olio trasparente e quasi incolore. In cosmesi si usa come emolliente, idratante e soprattutto condizionante per capelli secchi.

Riferimenti bibliografici

Bergonzoni Ja, *Bellezza naturale*, Macro Edizioni, 2001.

Brigo Bruno, *Aromaterapia dalla A alla Z. Il benessere con gli oli essenziali*, Tecniche Nuove, 1998.

Correggia Marinella, *Manuale pratico di ecologia quotidiana*, Oscar Mondatori, 2000.

De Luca Maria, *Il fai da te della cosmesi vegetale*, Edizioni Verde Libri, 2006.

Del Principe Stefania - Mondo Luigi, *Oli essenziali. Gli aromi della salute*. Giunti Gruppo Editoriale su licenza Demetra, 2002.

Earle Liz, *Piccola guida agli oli "vitali"*, Red Edizioni, Milano, 2007.

Fischer- Rizzi Susanne, *Profumi celestiali. Uso delle essenze naturali e loro azione sul corpo e sulla mente*, editore Tecniche Nuove, 1995.

Marotta Francesca, *Cosmesi naturale in pratica*, Tecniche Nuove, 2002.⁵

Penazzi Giulia, *La pelle e i cosmetici naturali. Guida pratica*, Edizioni Tecniche Nuove, 2003.

Penazzi Giulia, *Cosmetici naturali fai da te*, Tecniche Nuove, 2006.

Satanassi Lucilla - Bosch Hubert, *Manuale di fiori ed erbe*, Humus Edizioni, 2001.

Vukovic Laurel, *1001 Rimedi naturali. Ricette per la salute, la bellezza, la casa gli animali*, Tecniche nuove, 2004.

Riferimenti internet

Consulta www.biodizionario.it per la lettura delle etichette dei prodotti di cosmesi.

⁵ Si trova liberamente scaricabile su internet.