

I cosmetici me li faccio da sola!

Preparare in casa creme, balsami, oli e unguenti con ingredienti naturali al 100% non è difficile come sembra. Ecco come iniziare.

DI DAFNE CHANAZ

Preparare cosmetici in casa non richiede conoscenze specifiche ed è molto più facile di quello che si crede. Con poche ore di lavoro, si possono ottenere creme utilizzando esclusivamente ingredienti naturali, talmente naturali da poter essere quasi commestibili... anche se ovviamente non è il caso di farci degli spuntini!

Le creme fatte in casa idratano, nutrono e mantengono elastica la pelle. Anche le labbra possono essere ammorbidite e protette con degli unguenti leggermente più lucidi e più emollienti del burro di cacao, aromatizzati secondo il gusto personale. La qualità delle preparazioni sarà tale che risulteranno appropriate sia per il viso che per il corpo.

Le creme fatte in casa diffondono un delicato e sottile profumo, che rende gradevole o misteriosa la propria presenza. Tutt'altra cosa rispetto a quell'alone stucchevole che spesso accompagna le profumazioni a base alcolica. Come un trucco talmente leggero da passare inosservato, l'aroma giunge alle narici di chi ci sta vicino senza che se ne accorga. In questo modo sostituiamo il profumo e una parte del trucco rivestendoci di un'invisibile pellicola di bellezza e armonia.

Non si tratta solo di prenderci cura del viso e della pelle: con i nostri preparati possiamo ovviare al paracetamolo (contro il mal di testa basta spalmare sulle tempie un po' di unguento alla menta e canfora) e agli antidolorifici in caso di contratture e dolori muscolari leggeri (portate

sempre con voi un po' di arnica e chiodi di garofano).

Le creme a base di aloe vera e rosa, inoltre, sono lozioni doposole che ammorbidiscono anche la pelle. L'olio doposole a base di aloe, citronella, geranio, eucalipto e lavanda aiuta anche ad allontanare le zanzare. Le preparazioni con la betulla e il pompelmo contrastano le varici e sono ottimi trattamenti anti-cellulite. La menta combatte l'aerofagia e la melissa i dolori mestruali. Con le nostre creme equilibriamo, temperiamo o risvegliamo l'umore, esaltando ciò che è sopito, anche a seconda della giornata che ci aspetta. Se ho bisogno di concentrazione ed efficienza userò la menta; se sono triste, la rosa e la lavanda mi porteranno serenità; se ho voglia di allegria mi rivolgerò all'arancio o ad altri agrumi; se mi aspetta una serata romantica, mi lascerò tentare dall'arma ambigua dell'ylang ylang; se ho freddo o sono apatica riscalderei l'animo con la cannella e così via.

Insomma, queste creazioni ci aiutano a sostituire la mamma o lo psicologo (madre natura sa fare anche questo), e possono sostituire efficacemente bevande toniche e sonniferi, antidepressivi e calmanti, risvegliando con delicatezza la gioia di vivere.

Con le creme fatte in casa evitiamo di inquinare il nostro corpo con prodotti di sintesi potenzialmente dannosi o addirittura cancerogeni. Non facciamoci prendere in giro dalle belle confezioni, facciamo maggiore attenzione agli ingredienti e

leggiamo con cura le etichette di tutto ciò che acquistiamo – e non solo al supermercato! Meglio ancora, riappropriamoci di tutta la filiera di produzione di ciò che consumiamo, iniziando dalle origini, e utilizziamo per i nostri cosmetici solo ingredienti naturali e prodotti che si potrebbero «quasi mangiare».

— ●●● —

Come preparare la crema base

Innanzitutto procuratevi gli strumenti adatti e seguite con attenzione le indicazioni per renderli utili al vostro scopo. In seconda battuta fate attenzione alle dosi e ai gesti, che lentamente entreranno a far parte del vostro bagaglio di conoscenze.



1

Attrezzi 1

- **Alcol buongusto e cotone idrofilo.** È l'alcol che si impiega per fare i liquori: lo trovate in qualunque negozio alimentare o supermercato. Imbevete con l'alcol un po' di cotone e usatelo per sterilizzare tutta l'attrezzatura, compresi cucchiaini, cucchiaini e forchette. Versatene un poco anche nei recipienti puliti dove volete riporre le creme, chiudeteli e agitateli; lo stesso alcol potrà essere riversato nel recipiente successivo e via di seguito.
- **Bilancia da cucina pesa-grammi.** Anche il piatto della bilancia va sterilizzato con alcol, dopodiché potrete usarlo per dosare le cere.
- **Recipiente graduato in vetro con beccuccio.** Dopo averlo sterilizzato, impiegate per misurare l'acqua; asciugatelo con uno straccio pulito e riutilizdatelo per dosare gli oli.
- **Pentola di media grandezza e uno straccio.** La pentola serve per il bagnomaria e non è necessario sterilizzarla. Lo straccio andrà posto sul fondo della pentola con 3 o 4 dita d'acqua, per evitare che la ciotola che vi riponiamo sbatta sui bordi quando l'acqua bolle.
- **Pentolino dotato di beccuccio.** Va sterilizzato e impiegato per scaldare l'acqua.
- **Ciotola da caffelatte di circa 20 cm di diametro.** Ci andranno messi la lecitina, le cere e il burro,

da sciogliere a bagnomaria dopo averle dosate. Se volete evitare di acquistare la lecitina in capsule poiché è complicato bucarle per liberare il liquido, potete comprarla direttamente in forma liquida rivolgendovi al sito francese www.aroma-zone.com.

- **Una forchetta, un cucchiaino, due cucchiaini.** Anche questi vanno sterilizzati e poggiati su un piattino disinfettato, per essere utilizzati via via durante la preparazione.
- **Recipienti riciclati e ben puliti o boccette nuove, un imbuto.** È importante che siano in plastica o vetro scuro, poiché la luce potrebbe danneggiare le creme. Se volete che le vostre preparazioni durino più a lungo, usate delle bottigliette dalle quali spremere il contenuto senza toccarle direttamente con le mani. In questo modo eviterete di contaminarle con batteri che potrebbero accorciarne la durata. Anche questi recipienti e l'imbuto devono essere sterilizzati con l'alcol.

Ingredienti e dosi

La ricetta che forniamo è per una crema di media densità. Se si desidera una crema corpo più fluida, basterà aumentare leggermente la dose di acqua, se si vuole invece una crema viso più densa, basta diminuire leggermente la dose degli oli.

- **5 g di burro di karité puro 2**
Si può reperire in farmacia su or-

dinazione in barattoli da 1 kg; in questo caso sarà raffinato e bianco. Per reperirlo «al naturale» dovrete cercarlo nei mercati africani o presso le comunità migranti.

Il Karité è un burro di eccellente qualità soprattutto per i balsami da labbra. Può essere sostituito con il burro di cacao.

- **3 g di cera d'api 3**
Si può trovare nei mercati contadini o richiedere a un apicoltore. La cera d'api è importante perché contribuisce parzialmente all'emulsione, specialmente se si tratta di una cera non raffinata che contiene ancora tracce di miele. In aggiunta si può comunque mettere un cucchiaino di miele.

- **40 ml di olio di mandorle 4**

- **20 ml di olio di jojoba**

Sia l'olio di mandorle che quello di jojoba sono reperibili nei negozi di prodotti naturali o in farmacia su ordinazione. Se ne richiedete quantitativi maggiori il prezzo sarà più conveniente.

L'olio di jojoba è più caro di quello di mandorla e non è un prodotto nostrano, ma ha il vantaggio di lasciare la pelle meno lucida rispetto all'olio di mandorle. Comunque niente paura: è questione di pochi minuti, la nostra pelle assorbe molto in fretta queste creme di qualità alimentare! Si possono sperimentare anche tutti gli altri oli: oliva, aloe, cocco, avocado o argan.



2



3



4



5



6



7



8

- **30 ml d'acqua distillata** (quella che si usa per il ferro da stiro)
Si trova in qualunque supermercato, negozio di casalinghi o farmacia. Può essere sostituita con acqua floreale a scelta: rosa, lavanda, hamamelis o fiore d'arancio, a seconda delle proprietà e della profumazione desiderata.
- **2 g di lecitina di soia** 5
La lecitina di soia si trova nei supermercati, nei negozi di prodotti naturali e in farmacia. 2 grammi corrispondono a circa 5-6 capsule degli integratori alimentari che si trovano in commercio. Si aggiungono alle cere mentre si sciolgono a bagnomaria, in modo che il calore aiuti a indebolire il rivestimento gelatinoso esterno così da bucarlo con una forchetta e libe-

rare la lecitina. Una volta disfatta la capsula, il guscio gelatinoso deve essere rimosso dal composto.

- **9 gocce di estratto di semi di pompelmo** 6

Scegliere l'estratto glicerico (liquido): si tratta di un integratore alimentare reperibile in erboristeria. Ha proprietà antimicotiche che nel nostro caso servono specificatamente a contrastare il sorgere di muffe nelle creme autoprodotte.

- **30 gocce di oli essenziali**

Sono numerosi gli oli essenziali di buona qualità disponibili in farmacia e in molti negozi naturali. Il consiglio è di preferire quelli provenienti da coltivazioni biologiche e di fare attenzione ai metodi di estrazione. Alcuni aromi sono di sintesi, quindi leggete



9



10



11

sempre le indicazioni riportate sulla confezione.

La maggior parte degli oli essenziali hanno proprietà antisettiche o antimicotiche, così la loro presenza, oltre a profumare la crema, la conserva! È esattamente il ruolo che svolgono le spezie nei cibi.

Fasi di preparazione

- 1. Dosate 5 g di burro di karité, 3 g di cera d'api e 2 g di lecitina.** **7** Pesate su una bilancia pesa-grammi sterilizzata 5 g di burro di karité e 3 g di cera d'api. Riponete questi ingredienti, con un cucchiaino a sua volta sterilizzato, in una ciotola sterilizzata di circa 20 cm di diametro, insieme a 5-6 capsule di lecitina. Gli ingredienti base delle vostre future creme sono pronti per essere utilizzati.
- 2. Fate sciogliere la cera, il burro di karité e liberate la lecitina.** **8** Riponete la ciotola in un pentolino con due dita d'acqua e uno straccio sul fondo. Portate l'acqua a bollore per sciogliere le cere a bagnomaria; quando iniziano a liquefarsi, mescolatele con la forchetta e bucate le capsule di lecitina, continuando a girare in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Fate attenzione al rivestimento delle capsule, che rimuoverete dalla ciotola con la forchetta aiutandovi con un batuffolo di cotone.
- 3. Unite 40 ml di olio di mandorle e 20 ml di olio di jojoba.** **9** A parte, appoggiate sul fornello un

altro pentolino disinfettato e dotato di beccuccio dove avrete messo 30 ml d'acqua distillata. Attendete che l'acqua si scaldi evitando di farla bollire.

4. Portate 30 ml d'acqua distillata alla stessa temperatura degli oli.

10 Questa è la fase più delicata, perché richiede che l'acqua e gli oli abbiano una temperatura simile. Versate con lentezza e realmente a filo l'acqua dentro agli oli, continuando con calma a sbattere con la forchetta sempre nello stesso verso, esattamente come per la maionese. Via via che aggiungete l'acqua, il colore trasparente e ambrato degli oli si opacizzerà. Quando avete finito l'acqua, continuate a mescolare senza cambiare senso o velocità. Togliete con delicatezza la ciotola dall'acqua calda e proseguite il lavoro rallentando il ritmo, per accompagnare la crema nella fase di raffreddamento, durante la quale diventerà sempre più bianca e cremosa. Questo è un passaggio molto importante per la sua stabilità e lasciarla raffreddare senza girare potrebbe farla «impazzire».

5. Emulsionate con cautela, amore e attenzione.

11 Quando la crema è quasi fredda, inserite 9 gocce di estratto di semi di pompelmo e infine gli oli essenziali che avrete scelto, nella misura complessiva di 30 gocce al massimo per la quantità di prodotto indicato in questa ricetta base. Riempirete circa due di quei barattoli solitamente

**FARE IN CASA
COSMETICI NATURALI**
Diventare maghe di bellezza
senza usare prodotti nocivi
di Dafne Chanaz - cm 14,5 x 21 - cod. EA101
pp. 136 - € 13,00 (per gli abbonati € 11,05)
Ordini su www.terranuovalibri.it oppure:
tel 055 3215729 - libri@aanterranuova.it
o utilizzando l'apposito coupon a pag. 115

te utilizzati per la crema viso, oppure una boccetta di crema corpo. Se avete preparato più di 100 ml di crema e volete realizzare diverse boccette variandone le profumazioni, non aggiungete subito gli oli essenziali. Versate piuttosto il composto nelle relative boccette, lasciando una o due dita di spazio prima del tappo. Poi inserite gli oli essenziali di vostra scelta, che amalgamerete chiudendo la boccetta e agitandola forte. Se state impiegando dei barattoli di crema viso, usate il manico del cucchiaino già disinfettato con cotone e alcol per mescolarvi dentro gli oli essenziali prescelti. ●

La ricetta

Crema corpo

Rumore di rugiada

Essenze: Rosa, Legno

Ricetta per 100 ml di crema corpo: 5 g di burro di karité puro • 3 g di cera d'api • 40 ml di olio di mandorle • 20 ml di olio di jojoba • 30 ml di acqua floreale di rosa • 2 g di lecitina di soia • 9 gocce di estratto di semi di pompelmo • 15 gocce di olio essenziale di rosa • 10 gocce di o.e. di legno di rosa • 5 gocce di o.e. di cipresso

Attenetevi alle istruzioni della preparazione di base per produrre una crema di media densità, quindi aggiungete gli oli essenziali nelle proporzioni indicate nella lista degli ingredienti.

■ Con questa crema entriamo nel linguaggio assoluto della rosa, cosmetico per eccellenza, fiore di Venere e dell'amore, alleata delle donne. Ecco la crema con la C maiuscola, quella che vorremmo sempre. Basti dire che contemporaneamente idrata, cura le rughe, le smagliature, le varici e la cellulite. Ha un profumo candido, odora di neonato e vagamente di borotalco, ha tutta la

gentilezza delicata e rilassante del fiore. Combatte le rughe e le venuzze sul viso, rende la pelle setosa mantenendone l'idratazione e lenisce ogni infiammazione. Si posa su di noi come rugiada, dissolve le emozioni violente e ci conforta, esaltando la bellezza interiore e l'amorevolezza.

Il legno di rosa la ancora, impedendole di disperdersi nei primi cinque minuti in un'euforia di romanticismo che subito si affanna. Fornisce una base salda al nostro cuore che la rosa ha aperto. Nelle creme corpo combatte le smagliature, ringiovanisce e rassoda i tessuti e cicatrizza le irritazioni. Come il tralcio di una pianta rampicante, ci aiuta a diramarci in modo sinuoso e gradevole fiorendo qua e là, e sostiene la fiducia in noi stessi.

Il cipresso infine è una rivelazione: dona alla crema una profondità ispirata, collegando il cielo con la terra in un senso di equilibrio e di perennità della vita. È come un grappino a fine pasto, lava l'anima e libera lo spirito. Inoltre, aiuta la circolazione del sangue (vene varicose e gambe pesanti), regolarizza il ciclo mestruale contrastando i disequilibri della menopausa, è drenante per la cellulite, pulisce le pelli grasse, fluidifica il respiro degli asmatici e lenisce i reumatismi. Trasmette serenità.