

## COSMESI ECOLOGICA

Terzo capitolo, e ultimo, dopo le pulizie ecologiche e il bucato ecologico, la cosmesi. La cura del corpo, del viso, delle mani il più possibile ecologica, economica, efficace ma non dannosa.

Vi consiglio appassionatamente questo libro Cosmesi naturale pratica di Francesca Marotta <http://www.stampalternativa.it/liberacultura/?p=164>, di cui parlavo anche nel post sul bucato, scaricabile liberamente in pdf, che parla di cosmetici fai da te partendo da come è fatta la nostra pelle, dal tipo di alimentazione che ci aiuta (ci sono anche delle ricette alla fine), passando ad analizzare le più frequenti sostanze chimiche presenti nei cosmetici industriali, e per finire alle ricette anche semplicissime per fare di tutto, dai saponi alle maschere, alle palle che frizzano, per mani viso corpo capelli, uomo donna bambino. Altre ricette interessanti le trovate sempre qui: <http://vivereverde.blogspot.com>

Non è complicato come si può pensare diminuire l'uso di cosmetici industriali o addirittura evitarlo. Io ci sto arrivando come al solito a poco a poco, senza stress e scelte drastiche, ma rivalutando cose naturali anche facilmente reperibili, di poco costo, non inquinanti e non tossiche. Una buona regola sarebbe usare cosmetici e detergenti così naturali che sarebbe possibile mangiarseli, in fondo anche quello che passa attraverso la nostra pelle viene introdotto nel nostro organismo come quello che passa dal nostro stomaco, arriva ai nostri tessuti e al nostro sangue, e ci può avvelenare, come è spiegato meglio qui: <http://www.dottorperuginibilli.it/index.php/argomenti-vari/208-creme-solari-avete-unidea-di-quante-sostanze-chimiche-vi-state-spalmando-addosso->, parlando di solari. Questo sito invece ve lo consiglio per controllare che tipo di problemi possono dare i singoli ingredienti che troviamo indicati sui cosmetici che acquistiamo, basta inserire il nome nel motore di ricerca: <http://www.cosmeticsdatabase.com/>.

(Manca completamente in questo post l'argomento capelli per il semplice motivo che io i capelli non me li lavo mai, per cui non ho avuto modo di provare nessun tipo di ricetta di sciampo fai da te o anche solo la famosa classica sciacquatura con aceto che li lascia, sembra, lucidissimi, ma trovate molte ricette nei due link citati sopra)

### PULIZIA DELLA PELLE con farina, yogurt, latte vegetale, olio

Da più di un anno ho preso l'abitudine di usare come latte detergente lo **yogurt**, avevo anche postato una ricetta semplicissima tempo fa qui <http://stelladisale.blogspot.com/2007/07/latte-detergente.html>, ma quasi sempre prendo dal frigo un cucchiaino di yogurt che ho fatto io, lo mischio con un po' di acqua e lo uso come latte detergente. A volte se ho del latte vegetale in frigo uso quello, quello d'avena per esempio è perfetto.

Il **latte d'avena** si può fare semplicemente così: si lascia a mollo qualche ora (ma meglio tutta notte) un bicchiere di avena (in chicchi interi) con due bicchieri di acqua, si frulla il tutto e poi la si porta ad ebollizione, si filtra e si fa bollire ancora qualche minuto. Se si deve usare per uso esterno si può anche evitare la seconda ebollizione, mentre se si vuole bere è meglio bollire.

A proposito d'avena, lo sapete che il modo migliore per lavarsi (viso, mani, corpo) è usare la **farina**? Provate e vi stupirete. Soprattutto quella di grano saraceno ma anche quella d'avena, di legumi... leggete il libro sopra citato dove tutto è spiegato bene. Basta tenere sul lavandino uno di quei misurini dello zucchero che usano anche nei bar, ed è comodissimo.

Io fin'ora ho usato soprattutto la farina di grano saraceno e quella di semola integrale, che sono anche leggermente esfolianti.

Un'altra cosa che uso a volte per pulirmi il viso è l'**olio di sesamo** (costa un po' ma gli oli commestibili costano comunque molto meno di quelli cosmetici e di solito sono più freschi) ne tengo un boccettino scuro con contagocce di quelli piccoli in bagno, ci ho aggiunto dell'olio essenziale di tea tree (per 50 ml di olio 10 gocce di o.e), è utilissimo in caso di pelle impura.

Anche l'olio di germe di grano va benissimo per struccarsi, soprattutto per il contorno occhi come antirughe. E' ricco di vitamina E, è emolliente e non unge.

## **LATTE DETERGENTE**

Se il mio metodo vi sembra troppo improvvisato (vedere cosa ho in frigo e poi decidere con cosa pulirmi la faccia) provate questa ricetta (presa sempre dal solito libro):

3 cucchiaini di yogurt (intero bio magari fatto in casa)

2 cucchiaini di olio evo

2 cucchiaini di miele

4 gocce o.e. (olio essenziale) di lavanda

4 gocce o.e. di tea tree

Mescolare tutti gli ingredienti sbattendo con una forchetta. Mettere in un barattolino di vetro scuro e conservare 7/8 giorni in frigo.

Rimuove il trucco ed ha effetto riacidificante, idratante, riequilibrante (sia per pelli secche che grasse).

## **TONICO**

Anche il tonico ho eliminato. Se sento il bisogno di un tonico (come per il cibo bisogna cercare di capire di cosa ha bisogno la nostra pelle, se di essere nutrita idratata pulita disinfettata acidificata) ne uso uno che ho fatto io ed è questo, specifico per pelle grassa/mista e brufoli:

1 cucchiaio di alcool per liquori a 95°

6/7 cucchiaini di acqua depurata (andrebbe distillata ma non ce l'avevo)

10 gocce di olio essenziale di tea tree

15 gocce di olio essenziale di lavanda

Si mette il tutto in una bottiglietta di vetro scuro e si usa come tonico, è un po' aggressivo quindi usatelo sulla pelle grassa, non sulla pelle delicata, o diminuite la dose di alcool.

L'olio essenziale di lavanda è disinfettante e cicatrizzante, l'olio di tea tree è antibatterico e purificante.

Invece dell'alcool si può anche usare l'aceto di mele.

## **MASCHERA ALL'AVENA PER VISO E CORPO**

Per fare una maschera per il viso e il corpo unire 250 ml di latte d'avena con 3 cucchiaini di olio di mandorle e argilla fino a formare una crema. Io l'ho fatta con l'olio d'oliva.

Questa maschera è idratante, tonificante, antimacchie, antistanchezza, antismagliature e cellulite.

Va spalmata sul viso, lasciata agire per una mezz'oretta e poi sciacquata. Oppure la si può usare come il bagno all'argilla qui sotto.

## **BAGNO ALL'ARGILLA**

250 g argilla verde

7 gocce o.e. arancio (o lavanda o geranio)

Mescolare argilla e olio. Riempire la vasca, versare l'argilla e immergersi, massaggiarsi viso e corpo per facilitare l'azione cosmetica.

(lenitiva, dermopurificante, levigante, antibatterica, espelle le tossine e sgonfia le gambe affaticate)

Sporca la vasca e gli asciugamani ma si lava facilmente.

## **MASCHERA VISO ALL'ARGILLA VERDE**

2 cucchiaini di argilla verde

1 goccia o.e. di lavanda

acqua distillata

Mescolare, applicare 20 minuti una volta alla settimana. Sciacquare.

E' purificante e riequilibrante per pelli grasse e impure.

## SALI DA BAGNO RPOFUMATI

1 chilo di sale marino integrale

5 gocce ciascuno di o.e. di arancio, geranio, lavanda, patchouli o di altro a piacere per un totale di 20  
Mescolare e conservare in un barattolo di vetro. Versare 4/5 cucchiaini nell'acqua calda della vasca e sciogliere.

Emolliente, levigante, dermopurificante, espelle le tossine e sgonfia le gambe affaticate.

## SALI DA BAGNO SPEZIATI

1 chilo di sale marino integrale

100 g di cannella intera

100 g cardamomo

50 g coriandolo

Polverizzare le spezie e mischiare col sale, buttarne 5 cucchiaini nell'acqua calda della vasca.

Tonificante, antifatica, dermopurificante, riattivante.

## DEODORANTI

I deodoranti chimici spesso danno un sacco di problemi di allergie oltre a non risolvere la situazione o a peggiorarla.

Io uso da un po' l'**allume di rocca**, lo si trova facilmente nelle erboristerie, lo si inumidisce e lo si passa sotto le ascelle o dove si vuole, dura parecchio e costa poco considerato che non si consuma.

Un'altra cosa che uso è l'**aceto di riso**, serve ad eliminare l'eventuale odore (in realtà quello che si vuole eliminare non è tanto la sudorazione che è un processo normale e salutare quanto l'odore). Lo si passa semplicemente sotto le ascelle asciutte dopo essersi lavati, è delicato e antibatterico. Non va usato dopo essersi depilati e si può usare anche diluito con acqua se la pelle è delicata e la sudorazione non eccessiva. Si può anche usare l'aceto di mele ma è meglio quello di riso.

Altro antiodorante è il **bicarbonato** (non l'ho mai provato ma se funziona nel bucato...).

Lo si può sciogliere in olio (di mandorle, jojoba, germe di grano ma anche semplicemente d'oliva) e passare delicatamente sulla pelle.

Oppure si possono mischiare 2 cucchiaini di bicarbonato in 20 ml di acqua, lasciare riposare coperto una giornata e poi filtrare con garza, aggiungere 15 gocce di o.e. tea tree (che è antibatterico) e mettere in uno spruzzino.

Altro metodo più semplice è passare sulla pelle dell'olio (di mandorle, jojoba, germe di grano ma anche semplicemente d'oliva) e poi un quarto di cucchiaino di bicarbonato mischiato con 2 o 3 gocce di acqua.

## DENTIFRICI

Mi è sempre sembrato strano che i dentifrici fossero dolci, già quando tanti anni fa nessuno parlava di dentifrici che cariano i denti io ne usavo uno salato. Oggi si sa che oltre a cariare i denti la maggior parte dei dentifrici contiene una sostanza tossica e forse cancerogena, il triclosan

<http://www.dottorperuginibilli.it/index.php/argomenti-vari/222>.

Meglio usare dentifrici naturali (se ne trovano nelle erboristerie e nei negozi bio) o addirittura farsi il dentifricio da soli.

Io per la verità non ho ancora provato ma mi sono copiate queste ricette:

**1)** un cucchiaino di argilla bianca

una punta di cucchiaino di bicarbonato

1 goccia di olio essenziale di tea tree, lavanda, rosmarino (3 in tutto)

mischiare con un pochino di acqua

**2)** Mescolate dell'argilla bianca con 100 ml d'acqua fino ad ottenere una pappa piuttosto consistente e aggiungete una presa di sale marino e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio.

Poi aggiungete 1 goccia di o.e. di salvia, 1 goccia di o.e. di camomilla, 2 gocce di o.e. di timo o di tea tree, e 2 gocce di o.e. di cipresso (ottimo per le gengive che sanguinano).

L'argilla bianca è la più delicata di tutte le argille e di conseguenza la più indicata ad essere usata come dentifricio. L'argilla è antisettica e antibatterica, cicatrizza e rigenera i tessuti, e gli oli essenziali donano freschezza e hanno anche loro proprietà antibatteriche e rinvigorenti. Il bicarbonato e il sale servono per sbiancare i denti.

## COLLUTORIO

L'olio essenziale di arancio amaro è anche molto efficace per l'igiene della bocca. Infatti per fare un ottimo collutorio, bastano 10 gocce in un bicchiere d'acqua. Gli sciacqui disinfettano la bocca, tonificano le gengive e combattono l'afta.

Altro metodo è fare un infuso di foglie di salvia e aggiungere 1 cucchiaino di bicarbonato, poi usare come collutorio 1 o due volte la settimana. La salvia è antibatterica, il bicarbonato sbianca perchè è un delicato abrasivo.

Vi segnalo anche una pratica ayurvedica antica di depurazione, che è considerata ottima per molte patologie (cefalee, bronchiti, mal di denti, trombosi, eczemi, ulcere gastriche e intestinali, malattie del cuore, dei reni, dei polmoni e del sangue), ed è in realtà (banalizzando) una pratica di pulizia della bocca, da fare con olio di sesamo tiepido, interrompe l'eventuale sanguinamento delle gengive e rinforza i denti.

Il metodo, molto semplice, lo trovate spiegato qui:

<http://www.dottorperuginibilli.it/index.php/argomenti-vari/222>

La macrobiotica invece per la pulizia dei denti e delle gengive consiglia il dentie (è una polvere nera a base di meloanzana carbonizzata e la si trova nei negozi bio).

## CERETTA

Ultimamente mi sono fissata di fare la famosa ceretta allo zucchero, o ceretta araba, o sugar wax, praticamente un caramello fatto con 8 cucchiaini di zucchero (quello bianco che costa poco), uno di succo di limone e uno di acqua.

Prima si mescola bene con un cucchiaino a freddo facendo sciogliere lo zucchero, poi si mette sul fuoco e quando comincia a bollicchiare si abbassa, deve dorare leggermente, ma non diventare marrone, si può fare una prova togliendone una goccia su un cucchiaino, poi prendendola (aspettando un momento per non scottarsi) tra indice e medio e tirando. Se è troppo liquida va lasciata ancora sul fuoco, se si estende ma si rompe vuole dire che è da buttare e rifare, si deve estendere, formare un filo e rimanere elastica.

Poi si lascia raffreddare fino a quando diventa malleabile, non deve essere troppo appiccicosa ma un po' si, se no non strappa. Non è facile trovare il giusto grado di cottura e all'inizio capita di buttarla due, tre volte. Anche la tecnica per usarla bisogna impararla perchè è particolare, ma poi quando si impara è molto meglio delle strisce, lascia la pelle morbida ed è molto più delicata, gli eventuali residui si tolgono con acqua calda ma se fatta bene non ce ne sono.

Comunque credo si trovi anche già pronta nei negozi asiatici/africani/arabi.

Qui vedete bene come si usa e che tipo di consistenza deve avere:

<http://www.youtube.com/watch?v=RK0TOZoAp-8&NR=1>

Qui invece vedete bene il procedimento per farla (ci vogliono pochi minuti) e il colore che si deve ottenere:

<http://www.youtube.com/watch?v=flJVTwDpSsg&feature=re%20lated>