

Ricettario

Farina detergente

Fiocchi di avena

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 viso/corpo oppure inserito nelle ricette di pane o torte.

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

Acqua tonica all'argilla

250 ml di acqua

1 cucchiaio 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. Trasportare 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.

Pasta di mandorle detergente

100 gr di mandorle con buccia

2-3 cucchiai di miele d'acacia

(facoltativo: 5-6 gocce di olio essenziale a scelta)

Tritare le mandorle nel macinacaffé elettrico e setacciare la farina, impastare la polvere ottenuta con il miele e formare una palla che può conservata in un barattolo chiuso per 1-2 mesi a temperatura ambiente, 3 mesi in frigorifero.

Modalità d'uso : staccate un po' di pasta e strofinatela sul viso ben bagnato, se necessario aggiungete acqua, massaggiate con cura il viso e sciacquate con acqua tiepida. Se volete usarla come maschera lasciatela agire 10 minuti sul viso prima di risciacquare.

Crema viso

tre cucchiaini di burro di Karitè o una nocciolina di cera d'api (sciolta a bagnomaria)

3 cucchiai di oleolito o altro olio (a scelta in base al tipo di pelle)

una goccia di olio essenziale (a scelta in base al tipo di pelle)

Miscelare bene tutti gli ingredienti in un vasetto di vetro a chiusura ermetica. Si conserva per 3 mesi a temperatura ambiente, se la temperatura supera i 20 gradi meglio conservarla in frigorifero.

Balsamo per le labbra

1 cucchiaino di miele

2 cucchiaini di burro di karitè o cera d'api

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.

Olio antirughe viso

1 perla gelatinosa di olio di rosa mosqueta

Forare la perla con un ago disinfettato e applicare l'olio sul viso pulito la sera prima di andare a dormire.

Piccola guida alla cosmesi naturale

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 visto 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 medica¹.

Applicazione diretta : 1 goccia solo nel caso di punture di insetti, brufoli, bruciature, 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, sciacciando 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.

¹ 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.

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 vanni 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 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 estrarre 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 cicatrizianti e lenitive per la pelle. Il suo meraviglioso aroma fiorito dona una sensazione riequilibrante, calmante 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 risolleva 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 disinettante 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 olii 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 nutritiva ed emolliente della calendula combinata con l'olio d'oliva.

Camomilla (capolini) (*Camomilla Recutita*): azione calmante, antidolorifica, antispasmodica. È 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 (contrastando 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. È 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, bruciature, 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 disinettante e cicatrizzante. Indicato per uso topico su ferite, tagli, bruciature, 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 cucchiaio 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 annus*) : 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 riepitellizzanti, 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 fissurazioni 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 Mondadori, 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, 2002.²

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, *!001 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.

Per maggiori informazioni sui corsi teorico-pratici di autoproduzione contattare

Sabrina Musi cell 347.56.00.897

Mail : smusi@hotmail.com

Facebook : Sabrina Musi

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

² Si trova liberamente scaricabile su internet.