

FRANCESCA MAROTTA

COSMESI NATURALE PRATICA

**Come fare in casa prodotti di bellezza
con ingredienti facili, sani, efficaci e gustosi**



Ecoalfabeto

collana diretta da Marcello Baraghini e Stefano Carnazzi

Grafica copertina: Nicola Ventura

Stampa: Graffiti – Roma

© 2002 Tecniche Nuove

© 2007 Stampa Alternativa/Nuovi Equilibri

www.stampalternativa.it – redazione@stampalternativa.it



Questo libro è rilasciato con la licenza Creative Commons “Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.5”, consultabile all’indirizzo <http://creativecommons.org>. Pertanto questo libro è libero, e può essere riprodotto e distribuito, con ogni mezzo fisico, meccanico o elettronico, a condizione che la riproduzione del testo avvenga integralmente e senza modifiche, a fini non commerciali e con attribuzione della paternità dell’opera.

Si ringraziano per la collaborazione Stefano Carnazzi e Paola Magni

Ecoalfabeto – i libri di Gaia

Per leggere la natura, diffondere nuove idee, spunti inediti e originali. Spiegare in modo accattivante, convincente. Offrire stimoli per la crescita personale. Trattare i temi della consapevolezza, dell’educazione, della tutela della salute, del nuovo rapporto con gli animali e l’ambiente.

i libri di

Gaia Animali & Ambiente



Le emissioni di CO2 conseguenti alla produzione di questo libro sono state compensate dal processo di riforestazione certificato

Impatto Zero®*con il contributo di*

FONDAZIONE CARIPLO

Introduzione

La cosmesi naturale che vorrei proporre, e che sento come “mia”, è pensata per essere pratica, divertente, veloce, economica, sfiziosa, sensuale e, naturalmente, efficace. In tanti anni nel campo della divulgazione, in tante conferenze, corsi e seminari ho spesso sentito una richiesta: perché non ci scrivi un libro? Certo, al termine dei corsi indico sempre un'ampia bibliografia, ma confesso che molti dei manuali di cosmesi naturale finora pubblicati non mi hanno proprio soddisfatto... a volte le ricette proposte sono complesse, fatte con ingredienti e tecniche erboristiche come decotti, impacchi e cataplasmi, estrazioni e filtraggi complicati, o sono a base di ingredienti esotici, difficili da reperire o molto costosi.

E che dire dei classici intrugli “naturali” che richiedono una lunga preparazione e poi durano due giorni in frigo? Per non parlare di quelle ricette apparentemente interessanti, ma che a un esame più attento rivelano che chi le propone non le ha realmente sperimentate sulla propria pelle: avete presente le classiche maschere che non stanno “su” perché sono troppo liquide o scivolose, oppure le preparazioni monouso (non conservabili) in cui le dosi basterebbero per almeno una decina di persone, o ancora gli impacchi per capelli praticamente impossibili da risciacquare?

Sarebbe bello poter impiegare un'ora o più ogni giorno per prendersi cura del proprio aspetto; pensate a un bel bagno caldo, o a un lungo massaggio sotto la doccia; poi una pulizia del viso, maschera, sauna, fanghi termali, insomma un vero programma da diva del cinema. E per chi non può permetterselo? A tutti (o quasi) piace avere un aspetto fresco, curato, attraente; ma chi ha il tempo per trasformarsi in un alchimista?

In questo manuale vogliamo proporre delle ricette naturalmente efficaci e sicure, ma soprattutto pratiche: concentrate e quindi leggere e poco voluminose, facili da portare in viaggio o fuori casa, igieniche e facilmente conservabili grazie all'uso di antimicrobici naturali come gli oli essenziali; alcune preparazioni poi si conservano in frigorifero o nel congelatore. Molte ricette sono fatte con il principio della "base" facilmente conservabile a cui si aggiunge, al momento dell'uso, acqua o ingredienti freschi come yogurt o frutta, in modo da risparmiare tempo e avere il massimo della funzionalità cosmetica. Inoltre i tempi di preparazione sono molto ridotti, grazie a tecniche semplici come frullatore, macinacaffè elettrico, composti a crudo.

Un altro aspetto fondamentale è quello della reperibilità degli ingredienti. In altri paesi d'Europa, come ad esempio in Germania, l'abitudine a fare i cosmetici in casa è molto più diffusa che da noi, ed esistono negozi specializzati che vendono materie prime per la cosmesi fai-da-te; ma per chi abita a Milano, Roma o Napoli è certamente più semplice usare gli ingredienti ugualmente efficaci (e probabilmente più freschi) che si trovano facilmente al supermercato, in farmacia o nei negozi di alimenti biologici.

La cucina è uno dei luoghi più creativi della casa. La preparazione dei cibi è un ottimo modo per "allenare" sensibilità, abilità manuale, creatività; lo stesso vale per la preparazione casa-

linga dei cosmetici. La soddisfazione di fare qualcosa con le proprie mani, la meraviglia nel vedere gli ingredienti trasformarsi in qualcosa di nuovo, la gioia di far provare e di regalare ad amici e parenti le nostre creazioni... Ma fare da sé vuol dire anche scegliere coscientemente, senza farsi fuorviare dalla pubblicità e dalle informazioni ambigue. Attualmente i cosmetici in commercio riportano in etichetta la composizione: si tratta di informazioni preziose, anche se spesso non del tutto esaurienti; il problema è che per capire davvero cosa si sta comprando, bisogna essere in grado di decifrarle. Se non capite l'inglese e il latino, se non vi intendete di chimica, di cosmetologia e di botanica avrete sicuramente qualche problema. L'uso di ingredienti alimentari, meglio se biologici, ci offre l'opportunità di conoscere con precisione l'origine e le caratteristiche dei prodotti che si usano ogni giorno, e che possono avere effetti tanto positivi, quanto negativi sulla nostra salute e sul nostro benessere. Un altro grande vantaggio è quello della semplicità: usando materie prime semplici si è sicuri di non acquistare qualcosa la cui produzione può avere un forte impatto ambientale (come l'inquinamento generato dalla produzione delle sostanze di origine petrolchimica), e si è in grado di seguire la "vita" delle nostre preparazioni in tutte le sue fasi, dall'origine allo smaltimento.

«Chi bello vuole apparire un poco deve soffrire» dice il proverbio, ma non è assolutamente vero! Sono anzi dell'idea che la cura di sé e del proprio aspetto può e deve essere un piacere. Nelle ricette che vi propongo si fa particolare attenzione al profumo, alla consistenza e alla piacevolezza d'uso; ad esempio la "vellutatezza" dei prodotti detergenti, o il fatto che le creme non lascino residui sulla pelle; e uno degli obiettivi principali è quello di lasciare la pelle morbida, liscia, gradevolmente profumata.

Cioccolato, cannella, spezie, agrumi, miele, oli essenziali profumati, frutta fresca: questi sono alcuni degli ingredienti che rendono le ricette "gustose" così buone che vi verrà voglia di assaggiarle (o di assaggiare chi le ha sperimentate...). L'uso di ingredienti alimentari ha un altro grande vantaggio: la freschezza. Invece di acquistare prodotti zeppi di conservanti, fatti per restare mesi (o meglio anni) sugli scaffali polverosi dei negozi, possiamo preparare in casa ricette ricche di principi attivi, tanto più efficaci proprio perché fresche, e sicure perché prive di conservanti potenzialmente pericolosi.

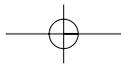
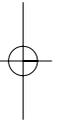
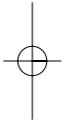
Quasi tutte le ricette cosmetiche di questo libro sono a base di ingredienti alimentari. Cosmetici commestibili? L'idea è meno strana di quello che sembra; anche la pelle è fatta di tessuti viventi, di cellule che si nutrono e si rinnovano, e il suo aspetto dipende in larga misura dallo stato di salute generale dell'organismo. Una chioma folta e lucente, una pelle fresca, morbida, "viva" in tutti i sensi, un corpo tonico e armonioso nei movimenti e nelle proporzioni, uno sguardo luminoso: tutto questo significa "bellezza", se si intende la bellezza come espressione di salute e di armonia psicofisica. Mangiare bene, si sa, mantiene sani, e quindi belli; il cibo della salute è anche quello della bellezza. Molti alimenti che fanno bene "dall'interno" sono perfetti anche come ingredienti cosmetici, e possono servire per preparare creme, maschere e altri prodotti che nutrono la pelle anche "dal di fuori" anche se con meccanismi diversi rispetto all'uso alimentare.

Un esempio classico è quello dell'olio extravergine di oliva: ricco di acidi grassi benefici e sostanze antiossidanti, antiolesterolo, antitumorali, contiene numerosi principi attivi largamente usati in cosmesi per le loro proprietà idratanti, emollienti, protettive, anti-

rughe. Lo stesso vale per lo yogurt: ricco di fermenti vivi e di acido lattico, è ottimo come alimento disintossicante e regolatore della flora intestinale, ma è anche un ingrediente cosmetico ideale per maschere leviganti e nutrienti, e come base per detergenti che hanno anche un effetto riequilibrante sulla microflora cutanea (l'insieme dei microrganismi che vivono normalmente sulla pelle).

Un altro esempio è quello della frutta fresca, in cui abbonda la vitamina C: tutti conoscono le sue grandi virtù antiossidanti, immunostimolanti, antitumorali; ma la vitamina C è anche indispensabile per la sintesi del collagene e dell'elastina, le proteine che mantengono la pelle elastica e idratata; i cosmetici fatti in casa con frutta fresca sono ricchi sia di vitamina C che di acidi organici, grazie ai quali possono levigare superficialmente la pelle e stimolare l'attività dei fibroblasti, le cellule che producono il collagene e l'elastina. I cereali integrali sono un alimento ideale per regolare le funzioni dell'intestino, disintossicare e mantenere il peso sotto controllo; il loro contenuto di vitamine del gruppo B aiuta (tra l'altro) a prevenire e a risolvere problemi come la pelle troppo secca, troppo grassa, fragile o ruvida; e le farine integrali di alcuni cereali, come ad esempio l'avena, sono perfette come detergenti fisiologici che puliscono la pelle in profondità senza danneggiarla.

Anche i semi oleosi come noci, nocciole, mandorle, sesamo e girasole sono perfetti alimenti-cosmetici. È impressionante il "cocktail" di sostanze antiossidanti e antitumorali che contengono: vitamina E, vitamine del gruppo B, acido oleico, acido ellagico, selenio, magnesio, calcio; ma sono anche ricchissimi di acidi grassi sebosimili, simili cioè ai grassi naturali della pelle, e di altri principi attivi che li rendono molto utili per preparare ricette che mantengono la pelle giovane e sana.



LA COSMESI



La pelle, non solo un guscio

Con i suoi quasi due metri quadri di superficie, è l'organo più esteso del corpo. La pelle forma un rivestimento flessibile e resistente che protegge i tessuti sottostanti, formando una barriera contro l'azione di intemperie e microrganismi patogeni. Ma la pelle non serve solo a proteggere; è un organo di senso che, con il tatto, ci permette di "leggere" l'ambiente circostante e di interagire con esso; regola la temperatura corporea con un vero e proprio sistema di raffreddamento ad acqua (la sudorazione); è un importante organo emuntore che, come il fegato, i reni e l'intestino, espelle dall'organismo grandi quantità di tossine e scarti metabolici; è una "fabbrica" di sostanze importantissime come la vitamina D e la melanina; è un organo di comunicazione, che con un complesso linguaggio fatto di messaggi olfattivi comunica agli altri se siamo stanchi o stressati, o se siamo dell'umore giusto per il corteggiamento.

È anche uno stupefacente zoo che ospita centinaia di specie diverse di "animali" (la microflora cutanea), alcuni utilissimi e altri un po' fastidiosi. È per questo che va trattata con cura, evitando di "stressarla" con lavaggi troppo energici o di "verniciarla" con sostanze che le impediscano di funzionare a dovere. Una pelle sana e ben trattata è naturalmente morbida, liscia, idratata, non unta; si mantiene pulita a lungo e non emana odori sgradevoli.

Lo strato corneo

Lo strato più esterno della pelle si chiama *strato corneo*, ha una struttura a lamelle o “squame” ed è formato da cellule *cheratinizzate*, ovvero trasformate fino a diventare un ammasso di *cheratina*; una proteina dalla consistenza molto dura, capace di formare strutture fibrose resistenti; anche le unghie, i peli e i capelli devono alla cheratina la loro struttura.

Le lamelle cornee della pelle aderiscono le une alle altre grazie a un “cemento” formato da molte sostanze diverse: il *Mantello Acido Idrolipidico* (MAI). Il MAI è composto di una parte grassa, rappresentata dal sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, e da una parte acquosa denominata *Fattore di Idratazione Naturale* (in inglese: Natural Moisturizing Factor o NMF). Il MAI ha diverse funzioni: oltre a tenere insieme le lamelle cornee, rendendo così la pelle resistente ma anche flessibile ed elastica, forma uno strato superficiale protettivo che funziona da barriera antidisidratazione e idrorepellente. Il MAI cioè ostacola la perdita di acqua dalla pelle, e allo stesso tempo la rende pressoché impermeabile all’acqua (cosa molto utile quando non esistevano ombrelli e impermeabili...).

Nutrire e idratare

Alcune creme idratanti sono formulate con il sistema dei liposomi: si tratta di microscopiche “sferette” formate da un guscio di sostanza grassa che contiene un composto acquoso; i liposomi vengono “riconosciuti” come sostanza grassa, pas-

sano la barriera del MAI e raggiungono la base dello strato corneo, dove vengono disintegrati dagli enzimi e rilasciano, oltre alla componente grassa, anche le sostanze acquose. Un sistema di liposomi come quello che abbiamo appena descritto, o sistemi analoghi come fitosomi o nanosomi, non sono però sufficienti a restituire alla pelle l'acqua di cui ha bisogno, se non in minima parte.

Molte creme idratanti funzionano in realtà come anti-disidratanti, formando un velo idrorepellente che si distribuisce sulla pelle "rinforzando" la funzione del MAI e ostacolando la perdita di acqua; a questo scopo si usano sostanze filmogene, cioè capaci di formare un "velo" uniforme sulla pelle, come la vaselina (che però tende a essere occlusiva, cioè a ostruire i pori), i grassi di vario tipo, la cera d'api e molte altre sostanze di origine vegetale o sintetica. Le creme idratanti generalmente contengono anche sostanze acquose destinate a "reintegrare" l'NMF.

La componente acquosa della pelle è indispensabile per garantire turgore, morbidezza, resistenza ed elasticità: una pelle non idratata può diventare ruvida, fragile, rilassata e tendente alla rugosità. In realtà l'acqua cutanea e l'NMF vengono forniti continuamente alla pelle dall'organismo, con meccanismi che ovviamente funzionano meglio se tutto il metabolismo funziona come si deve; se l'alimentazione è squilibrata, se ad esempio non si beve abbastanza acqua, anche l'idratazione cutanea può risentirne. Ma una delle cause più comuni di disidratazione sono i lavaggi troppo drastici e troppo frequenti, che rimuovono una gran parte del MAI senza dare alla pelle il tempo di ricostruirlo.

Se sei acida ti difendi meglio

La pelle è leggermente acida, con un pH (grado di acidità) pari in media a 5,5. L'acidità della pelle ha diverse funzioni: mantiene la durezza della cheratina; inibisce la crescita di funghi e di batteri patogeni; contrasta i processi di ossidazione. In alcune parti del corpo, come le zone intime, l'acidità è ancora maggiore, per garantire una protezione migliore dalle infezioni. La microflora cutanea, composta da tanti microrganismi diversi (funghi, batteri, lieviti...), ha una funzione di mediazione tra l'organismo e il mondo esterno; ad esempio, quando si mette una crema, questa viene "digerita" ed elaborata dalla microflora prima di penetrare. È quindi molto importante rispettare l'equilibrio naturale dei microrganismi, e l'acidità è un fattore fondamentale per conservare questo equilibrio. In linea di massima i prodotti cosmetici dovrebbero avere un pH *isoepidermico*, ovvero simile a quello della pelle, cioè acido (il valore medio è intorno a 5,5); un prodotto a pH *neutro*, cioè uguale a 7, è già troppo basico o meglio non abbastanza acido.

Radicali liberi, i nemici della giovinezza

Per mantenere efficiente la pelle non basta agire però dall'esterno con i cosmetici: è necessario tenere sotto controllo vari fattori che possono danneggiarla e farla invecchiare rapidamente. I radicali liberi sono tra i più potenti nemici della pelle. Si tratta di sostanze fortemente reattive, piccole "bombe biologiche" che, danneggiando le funzioni cellulari con reazioni ossidative, accelerano i processi di invecchiamento dei tessuti portando alla formazione precoce di rughe, alla

perdita di elasticità cutanea e ad altre alterazioni dell'aspetto della pelle. I radicali liberi si formano in notevoli quantità quando l'organismo è sottoposto a stress di diversa natura. Il fumo, la cattiva alimentazione, l'eccessiva esposizione al sole, lo smog, il contatto con sostanze nocive, la mancanza di esercizio fisico, il superlavoro, gli stress emotivi, la mancanza di riposo: sono tutti fattori che possono influire pesantemente sulla salute e quindi sull'aspetto della persona. Ma i danni provocati dai radicali liberi non si limitano all'aspetto esteriore: queste sostanze aumentano il rischio di contrarre infezioni, infiammazioni, malattie cardiovascolari, tumori e una lunga serie di altre patologie. Per combattere i radicali liberi è importante un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti, capaci cioè di proteggere l'organismo dai processi di ossidazione che danneggiano i tessuti. Anche il riposo è fondamentale: una famosa attrice francese sostiene che per essere belli è necessario dormire almeno dieci ore al giorno... in realtà non tutti hanno le stesse esigenze in fatto di sonno, ma è comunque importante cercare di dormire e di riposare il più possibile, per permettere all'organismo di attivare quei meccanismi di autodepurazione e autorigenerazione che si esplicano durante il sonno.

Abbronzatura, rischi e benefici

Le radiazioni solari non sono soltanto dannose, e anzi possono migliorare l'umore stimolando le ghiandole surrenali, regolare i ritmi ormonali e la pressione sanguigna, stimolare la sintesi della preziosa vitamina D. Tutto questo a patto di non esagerare e di proteggersi dai danni di un'esposizione eccessiva. Uno dei pericoli maggiori è quello della disidratazione; la componente acquosa della pelle è importante per garantire turgore, morbidezza, resistenza ed elasticità. L'eccesso di esposizione al sole, poi, stimola la pelle a proteggersi producendo una maggiore quantità di cheratina, portando all'ispessimento dello strato corneo (ipercheratosi) che può raddoppiare nell'arco di pochi giorni dalla prima esposizione. Dei radicali liberi abbiamo già parlato; basti dire che l'eccesso di esposizione al sole ne stimola la produzione, come dimostra il fitto intrico di rughe tipico dei fanatici della tintarella. Per prendere il sole senza rischi si dovrebbero seguire alcune semplici regole: integrare la dieta con alimenti ricchi di betacarotene e di sostanze antiossidanti, cominciando due o tre settimane prima della prima esposizione al sole; non esporsi al sole tra le 11 e le 15; abituare gradualmente la pelle al sole (10 minuti il primo giorno, 20 il secondo e così via); dosare l'esposizione anche in base alla sensibilità e al colore della pelle; usare prodotti solari con un fattore di protezione elevato, almeno nei primi giorni.

Pulire senza far danni

La pulizia del corpo rappresenta un'efficace difesa contro le malattie: è indispensabile per eliminare quell'insieme di sostanze composto da secrezioni ghiandolari (sebo e sudore), cellule desquamate, polvere, smog e altre sostanze che rappresentano il cosiddetto "sporco", terreno fertile per lo sviluppo di microrganismi patogeni e di parassiti. Ma in questo caso il troppo stroppia: un eccesso di lavaggi, e soprattutto l'uso di prodotti eccessivamente sgrassanti o non fisiologici, può alterare il naturale equilibrio della pelle portando a disidratazione, irritazioni, forfora, iperseborrea (produzione eccessiva di sebo), formazione di odori sgradevoli. Al contrario, una deterzione fisiologica favorisce il naturale equilibrio della pelle e dei capelli, rendendo meno necessari prodotti come deodoranti, creme, balsami e trattamenti vari.

Non potremmo lavarci con sola acqua? Purtroppo no; lo sporco è di natura essenzialmente grassa, e l'acqua da sola non basta a scioglierlo e quindi a rimuoverlo. Nei comuni detergenti industriali la funzione lavante è svolta dai tensioattivi, sostanze la cui struttura molecolare bipolare fa da "ponte" tra l'acqua e lo sporco; i tensioattivi permettono la formazione di un'emulsione tra acqua e sporco grasso che può essere poi rimossa con il risciacquo. Ai tensioattivi si deve anche la formazione di schiuma, che non è altro che un'emulsione di acqua e aria. I prodotti detergenti possono contenere una grande varietà di tensioattivi, diversi tra loro per potere detergente e grado di tollerabilità cutanea.

Il sapone

Il sapone si produce facendo reagire insieme acqua, grassi animali o vegetali (o una miscela dei due) e una sostanza fortemente basica che può essere soda caustica (idrossido di sodio) o potassa caustica (idrossido di potassio). Quello che ne risulta è un materiale più o meno solido, ceroso o perlaceo, di colore che può variare dal giallo pallido al bianco avorio fino a un verde grigiastro o anche a un color marrone chiaro, anche a seconda del tipo di grassi usati. Il sapone più famoso è il *sapone di Marsiglia*: è un sapone sodico, di consistenza solida e di colore bianco avorio, oppure verde grigiastro se fatto con olio di oliva.

Il sapone è dotato di un grande potere sgrassante, cosa che lo rende perfetto per le pulizie domestiche; ma non sempre adatto per la pulizia della pelle. In primo luogo il sapone puro è troppo sgrassante e rimuove con troppa energia non solo lo sporco ma anche il MAI; in secondo luogo è basico, ovvero non rispetta l'acidità naturale della pelle. Se poi l'acqua che si usa per lavarsi è dura, ovvero ricca di calcare come succede per la maggior parte degli acquedotti italiani, il sapone tende a reagire con il calcare formando un deposito grigiastro opaco, insolubile e un po' untuoso (i cosiddetti saponi calcarei), che si deposita sulla pelle e sui capelli.

Molti dermatologi e medici consigliano di lavarsi con sapone di Marsiglia, sostenendo che il MAI e la naturale acidità cutanea si rigenerano nell'arco di poche decine di minuti. Non tutte le pelli però hanno la stessa capacità di rigenerare velocemente MAI e acidità; del resto molte persone sanno per esperienza diretta cosa si prova quando ci si lava, ad esempio il viso, con il sapone: la pelle "tira" e rimane molto secca, in

alcuni casi addirittura si screpola, e diventa indispensabile mettere una crema. Il residuo di saponi calcarei è particolarmente fastidioso se si hanno i capelli lunghi, che risultano appesantiti e non veramente puliti; si può risolvere il problema facendo il penultimo risciacquo con una soluzione acida, ad esempio acqua e aceto o acqua e limone, che rimuove i depositi dai capelli e ripristina la naturale acidità della pelle. Il sapone di Marsiglia puro però ha un grande vantaggio: non contiene sostanze aggiunte come coloranti, conservanti, opacizzanti, addensanti, profumi sintetici e altre sostanze che, normalmente contenute negli altri prodotti detergenti, possono essere causa di problemi soprattutto per le pelli sensibili. Il sapone puro è anche un grande amico dell'ambiente, perché ha un bassissimo impatto ambientale sia in fase di produzione che di smaltimento; è in assoluto uno dei detergenti schiumogeni meno inquinanti. Volendo usare il sapone per l'igiene personale, si possono fare in casa delle saponette più delicate, adatte per lavare le mani e il corpo (mai il viso) usando come base del buon sapone di Marsiglia, privo di additivi, mescolato con sostanze che lo rendano meno sgrassante, più eudermico e più facilmente risciacquabile (vedi ricette).

I tensioattivi sintetici

L'alternativa al sapone nell'industria cosmetica è rappresentata dai tensioattivi di sintesi. Si producono partendo da materie prime che possono essere vegetali, ad esempio olio di cocco, oppure derivati del petrolio. I tensioattivi di sintesi hanno il grande vantaggio, rispetto al sapone, di poter essere usati per formulare prodotti a pH acido; inoltre gene-

ralmente non sono sensibili al calcare e lavano bene anche con acque dure. Esistono moltissimi tensioattivi diversi, più o meno delicati o più o meno aggressivi.

I più usati nei prodotti detergenti come shampoo, bagnoschiuma e dentifrici sono il *sodio laurilsolfato* (in inglese: Sodium Lauryl Sulfate o SLS) e il *sodio lauril etero solfato* (Sodium Laureth Sulfate o SLES). Si tratta di due tensioattivi molto sgrassanti (soprattutto l'SLS) e molto discussi, usatissimi perché decisamente economici, divenuti recentemente "famosi" grazie alle notizie fatte circolare su Internet a proposito della loro cancerogenicità (vedi box). L'azione detergente di questi due tensioattivi e di molti altri è spesso troppo drastica: durante il lavaggio possono rimuovere non solo lo sporco ma anche il MAI, arrivando anche a sciogliere quella parte del MAI che cementa insieme le lamelle cornee. I lavaggi troppo drastici innescano spesso un circolo vizioso: su alcune parti del corpo provocano secchezza e screpolature rendendo indispensabile l'uso delle creme; su altre parti, come ad esempio il cuoio capelluto, lo sgrassaggio eccessivo provoca per reazione una iperproduzione di sebo (effetto *rebound*), portando al fenomeno dei capelli grassi e spingendo a lavaggi sempre più frequenti. Un prodotto detergente fisiologico va scelto, quindi, facendo attenzione in primo luogo al tipo di tensioattivi che contiene, anche perché le eventuali aggiunte di sostanze eudermiche o estratti vegetali, quasi sempre presenti in quantità molto piccole, non sono sufficienti a bilanciare gli effetti dei tensioattivi, presenti ovviamente in quantità molto più rilevanti. Molto dipende anche dalle proporzioni in cui i diversi tensioattivi sono presenti nei detergenti: si può cioè rendere meno aggressivo un

prodotto contenente tensioattivi “forti” se si aggiungono quantità rilevanti di altri tensioattivi più delicati.

Lavarsi senza tensioattivi

Tra molti naturisti d’assalto prevale la tesi che ci si possa lavare usando esclusivamente l’acqua senza aggiungere alcun prodotto detergente: lo sporco può essere rimosso strofinandosi

Tensioattivi: i “buoni” e i “cattivi”

Quali sono i tensioattivi più delicati, e quali i più aggressivi? L’elenco dei tensioattivi che possono essere presenti nei prodotti detergenti è lunghissimo e in continuo aumento grazie alla ricerca cosmetologica, è quindi molto difficile fornire una lista completa di queste sostanze; ma possiamo indicare un elenco parziale di tensioattivi, scelti tra quelli più comunemente presenti nei detergenti in commercio, sia nei prodotti da “supermercato” che in quelli da “erboristeria” o da “profumeria”. In aggiunta alla definizione generica in italiano abbiamo indicato degli esempi in inglese, citando la definizione che compare in etichetta secondo le norme di legge.

Tensioattivi aggressivi o mediamente aggressivi: alchilsolfati (ad esempio *Sodium alkylsulfate*), sodio laurilsolfato (*Sodium laurilsulfate*), sodio laurilettere solfato (*Sodium laureth sulfate*). Tensioattivi delicati o mediamente delicati: betaine (ad esempio *Cocoamidopropyl betaine*), coccopolipeptidi di soia, sarcosinati (ad esempio *Sodium lauryl sarcosinate*), coccoanfoacetati (ad esempio *Sodium cocoamphoacetate*), coccotartrati (ad esempio *Cocopolyglucose tartrate*), sulfosuccinati (ad esempio *Disodium laureth sulfosuccinate*), composti di proteine idrolizzate (ad esempio *Sodium cocoyl hydrolyzed wheat protein*).

con un asciugamano di cotone bagnato e strizzato. Questo tipo di lavaggio ha anche l'effetto di rimuovere efficacemente cellule desquamate e di levigare la pelle. Funziona molto meglio se prima si unge leggermente la pelle bagnata con un po' di olio extravergine di oliva: in questo modo si ottiene una pulizia "per affinità", ovvero l'olio scioglie lo sporco grasso e il tutto viene poi assorbito e rimosso dall'asciugamano, che va ovviamente lavato dopo ogni utilizzo. Certo richiede un po'

SLS e SLES: pericolo reale o "bufale" informatiche?

Recentemente su Internet sono circolati diversi messaggi allarmanti che, con toni apocalittici («state avvelenando la vostra famiglia?»...), affermavano che il sodio laurilsolfato (SLS) e il sodio lauriletero solfato (SLES) sono cancerogeni. Questi due tensioattivi sono diffusissimi e vengono usati nella grande maggioranza dei detergenti convenzionali come shampoo, bagnoschiuma, dentifrici e saponi liquidi, in proporzioni variabili. Ai messaggi di allarme sono poi seguite diverse smentite, e si è ovviamente generata una grande confusione. Attualmente non esiste una letteratura scientifica che provi la cancerogenicità di questi due tensioattivi; ma esiste invece ampia letteratura sugli altri effetti indesiderati di queste sostanze. L'SLS è molto sgrassante e viene usato anche per pulire motori e officine meccaniche, e come sverniciante. Può essere irritante per la pelle e per gli occhi e aumenta la permeabilità della pelle, cosa ovviamente pericolosa quando nello stesso prodotto sono presenti altre sostanze potenzialmente nocive. Può ritardare la cicatrizzazione delle lesioni della cornea, e può danneggiarla (a seconda della concentrazione e del tempo di contatto) soprattutto nei bambini. Lo SLES è decisamente meno aggressivo dell'SLS, ma durante la sua produzione si forma diossano, una sostanza cancerogena

difficile da eliminare dal 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, altre sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle. Tutto questo non autorizza a considerare necessariamente pericolosi i prodotti che contengono SLS e SLES, visto che molto dipende anche dalla concentrazione, dalle altre sostanze contenute e dal tempo di contatto con la pelle; è importante però sottolineare che si tratta di due tensioattivi dal forte impatto ambientale e la cui azione sgrassante, se non bilanciata dalla presenza di altri tensioattivi più delicati, può essere troppo energica.

di “olio di gomito” e un po’ più di tempo di quello necessario quando si usano prodotti detergenti... ma la natura è generosa, e offre soluzioni più pratiche anche a noi pigroni, e a chi non ha il tempo di farsi un lungo massaggio dalla testa ai piedi tutti i giorni. In natura esistono molte sostanze dotate di proprietà detergenti, efficaci nel rimuovere lo sporco ma capaci di pulire in modo fisiologico e non aggressivo.

Ad esempio sono molte le farine di cereali ricche di sostanze emulsionanti, capaci cioè di far miscelare acqua e grassi. L'*avena* è conosciuta e usata con successo per le sue proprietà detergenti ed eudermiche, tanto che esistono linee di detergenti a base di farina d'avena, usati per la cura delle pelli delicate, sensibili, eczematose. La farina di *grano saraceno* è forse ancora più detergente di quella di avena; ma ci si può lavare benissimo anche con farine di *legumi* come i ceci, usati da secoli in India a questo scopo, oppure fagioli, piselli, lenticchie, soia. Lavarsi con le farine di cereali o di legumi non è affatto difficile: basta strofinarne un po' sulla pelle bagna-

ta e quindi sciacquare. L'unica controindicazione riguarda il risciacquo, perché in alcune zone del corpo i peli potrebbero trattenere qualche granello di farina; ma anche questo problema è risolvibile con semplici accorgimenti, come vedrete più avanti. La gamma dei detergenti naturali non finisce qui: ad esempio per lavare il viso si possono usare farine di *semi oleosi* come mandorle, sesamo o girasole, particolarmente delicate e restitutive perché ricche di grassi sebosimili; oppure si può sfruttare l'azione purificante e riequilibrante dello *yogurt* e del *miele* per fare un efficacissimo latte detergente.

Teli e asciugamani: un fattore importante

Per asciugare bene la pelle e i capelli bisogna usare asciugamani che asciugano. Sembra un'ovvietà, ma non lo è poi tanto. Il problema sono gli *ammorbidenti*: usati in aggiunta al detersivo per rendere più morbida la biancheria, contengono un particolare tipo di tensioattivi (i tensioattivi cationici) che si depositano sulle fibre avvolgendole in un velo lubrificante che resiste al risciacquo.

Questa "patinatura" ha diversi effetti: allunga i tempi di asciugatura del bucato, cosa che potrebbe favorire lo sviluppo di muffe e funghi; limita le normali proprietà igroscopiche del cotone, rendendolo molto meno assorbente; rende gli indumenti meno traspiranti e più simili a tessuti sintetici, facilitando una più rapida formazione degli odori corporei; inoltre gli asciugamani trattati con l'ammorbidente "attirano" più facilmente lo sporco e la polvere dall'ambiente. In pratica un asciugamano trattato con l'ammorbidente non è realmente "pulito" se per pulizia si intende l'assenza di

depositi sul tessuto. Un asciugamano realmente pulito invece assorbe rapidamente l'acqua dalla pelle e dai capelli, e insieme all'acqua "cattura" anche gli ultimi residui di sporco, di detergente e di cellule desquamate che possono essere rimasti sulla pelle dopo il lavaggio. Asciugarsi bene con l'asciugamano è importante; se la pelle rimane umida e termina di asciugarsi all'aria può tendere alla secchezza e all'arrossamento; mentre per quanto riguarda i capelli una buona asciugatura iniziale riduce il tempo di utilizzo dell'asciugacapelli, a tutto vantaggio della bellezza e della forza dei capelli.

Il problema "ammorbidenti" vale anche per i teli che si usano per filtrare i preparati cosmetici di cui vi daremo la ricetta più avanti: è essenziale che i teli siano perfettamente puliti e privi di ammorbidenti, altrimenti potrebbero rilasciare sostanze indesiderate come tensioattivi cationici, profumi sintetici e così via. Per rendere più morbida la biancheria, senza usare gli ammorbidenti, si può agire in due modi: usare un buon detersivo ecologico a base di sapone, che lascia le fibre naturalmente morbide; e aggiungere un bicchiere di aceto bianco nel penultimo risciacquo.

I capelli, un mondo a parte

Il cuoio capelluto è la zona del corpo dove si concentra la maggiore "densità" di *follicoli pilo-sebacei*. Ciascun follicolo è formato da una cavità o meglio un "condotto" che affonda nel *derma* (la parte più profonda della pelle); alla base di questa cavità si sviluppa il *bulbo pilifero*, l'apparato da cui si origina il *fusto pilifero*, che sbucando all'esterno diventa ca-

Gli scarichi ringraziano

«Ma se mi lavo con la farina non rischio di intasare le tubature?». È una domanda che mi fanno spesso, e posso rispondere sulla base delle mie esperienze dirette e di quelle delle persone a cui in tanti anni ho consigliato l'uso dei detergenti naturali. Se usate correttamente, come indicato più avanti, le farine non solo non intasano le tubature, ma anzi possono facilitare la rimozione dei depositi che possono essersi formati a causa dell'uso di saponette, balsami per capelli e altri prodotti convenzionali. Questo accade perché le farine, una volta miscelate con acqua, rimangono disciolte grazie alle sostanze emulsionanti naturali, e quindi non formano depositi insolubili; al contrario di quanto succede ad esempio con il sapone che forma i saponi calcarei, o con i balsami che a volte lasciano nelle tubature un deposito untuoso. Sono proprio questi residui insolubili che, mescolandosi con capelli e peli, possono formare quelle masse che otturano gli scarichi. Per sgorgare gli scarichi intasati, soprattutto quelli della doccia e della vasca da bagno che non si possono liberare svitando il sifone, come si fa per il lavandino, vi consiglio un sistema semplice e infallibile: prendete un pezzo di fil di ferro e avvolgetelo intorno a una penna o una matita, formando una spirale non troppo serrata; inserite la spirale nello scarico, facendola ruotare su sé stessa in modo che la punta del fil ferro agganci la massa da rimuovere; estraete la spirale tirandola verso l'alto; liberatela dai materiali che avrà "catturato" e proseguite allo stesso modo fino ad aver rimosso il resto del materiale che ostruiva lo scarico. terminate la pulizia dello scarico usando un comune sturalavandini di gomma.

pello o pelo propriamente detto; a ciascun follicolo è collegata una ghiandola sebacea che produce il sebo, il grasso naturale della pelle; allo sbocco della cavità da cui fuoriesce il capello è collegato anche il condotto (*dotto escretore*) da cui fuoriesce il sebo.

Il *sebo* può essere prodotto in quantità più o meno abbondante; quando è insufficiente i capelli sono tendenzialmente “secchi”; quando è eccessiva si ha il fenomeno dei capelli grassi. La produzione del sebo è facilmente influenzata dal modo in cui si lavano i capelli. Se si usano detergenti troppo aggressivi si può assistere al fenomeno dell’effetto *rebound*, ovvero una reazione del cuoio capelluto che, per proteggersi, produce una grande quantità di sebo. Ecco perché a volte gli shampoo “per capelli grassi”, fortemente sgrassanti, innescano un circolo vizioso che porta a lavarsi sempre più spesso, anche tutti i giorni, mentre un cuoio capelluto sano, cioè con una produzione di sebo equilibrata, non dovrebbe aver bisogno di più di uno o due lavaggi alla settimana. Spesso poi il fenomeno dei capelli grassi è collegato a uno sviluppo alterato del fusto pilifero; la ghiandola sebacea, superstimolata dai lavaggi aggressivi, si sviluppa in modo abnorme e interferisce con la crescita dei capelli che diventano sottili, fragili e tendono a cadere. Per combattere il problema dei capelli grassi bisognerebbe usare uno shampoo particolarmente delicato, non troppo sgrassante; ma molto si può fare anche correggendo la tecnica di lavaggio, come vedremo più avanti.

Un altro problema è quello della *forfora*: è causata da un microrganismo, per l’esattezza un lievito che si chiama *Pityrosporum ovale*, che vive normalmente sulla cute. In condizio-

ni particolari come stress o contatto con sostanze irritanti, il *Pityrosporum* si sviluppa eccessivamente; metabolizza i grassi del sebo provocandone l'ossidazione (in pratica li fa irrancidire); i grassi ossidati provocano un'inflammazione della cute, che per proteggersi accelera enormemente il processo di cheratinizzazione delle cellule; si formano degli ammassi di cellule, le sgradevoli "scagliette" bianche, che si staccano dalla cute prima che le cellule abbiano avuto il tempo di trasformarsi completamente.

Per risolvere questi problemi in modo "naturale" esistono molte soluzioni efficaci, tra cui l'uso di prodotti e tecniche fisiologiche il cui scopo è quello di riportare il cuoio capelluto in condizioni normali. Ad esempio la curcuma, una spezia molto usata nella cucina indiana, ha un'azione normalizzante e riequilibrante sulla microflora, ed è perfetta per combattere la forfora; e si può rendere molto più delicato un comunissimo shampoo con l'aggiunta di olio extravergine di oliva, per lavare i capelli in modo da non superstimolare la produzione di sebo.

Cosa c'è nei prodotti cosmetici

La composizione della maggior parte dei cosmetici comunemente in commercio risponde a esigenze precise di ordine tecnico, economico, commerciale e di immagine. Uno degli obiettivi fondamentali è quello di fornire un prodotto di facile uso, di aspetto e odore gradevole, stabile nel tempo (per quanto riguarda ad esempio il colore e la consistenza), conservabile a lungo. Per ottenere questi risultati si utilizzano molti ingredienti di varia origine, sintetici e non. Ad esempio è essenziale usare sostanze con un forte potere conservante, visto che i cosmetici contengono acqua e sono formulati prevedendo una durata (o "shelf life") di circa tre anni. Molti sono gli ingredienti usati per migliorare l'aspetto e la consistenza del prodotto oppure la capacità di produrre schiuma, tutte cose che non hanno niente a che fare con l'efficacia o la sicurezza; quasi tutti i cosmetici contengono profumi sintetici, aggiunti non solo per ottenere un prodotto che profumi la pelle o i capelli, ma anche per coprire l'odore degli altri ingredienti.

Per quanto possa apparire poco importante, per non dire frivola, la cura del proprio aspetto può avere ripercussioni non indifferenti sulla salute e sul benessere. *Primum non nocere* (per prima cosa non nuocere): anche una crema o uno shampoo dovrebbero rispettare questa regola fondamentale. Di seguito abbiamo elencato alcune sostanze o gruppi di so-

stanze che possono destare qualche preoccupazione, comunemente presenti in molti prodotti per la cura e la pulizia della pelle tra cui shampoo, bagnoschiuma, creme per le mani o per il viso. Per ciascun ingrediente abbiamo riportato anche la definizione che può comparire in etichetta, e un breve commento sui possibili effetti “indesiderabili”. Si tratta di un elenco assolutamente parziale, visto che le sostanze che possono essere usate come ingrediente cosmetico sono moltissime, e possono avere gli effetti più disparati; ma può essere utile per iniziare a leggere le etichette con qualche informazione in più.

Ingredienti “a rischio” nei prodotti convenzionali

Butil idrossi toluolo (Butylhydroxytoluol, solitamente abbreviato in *BHT*). Usato come conservante antiossidante anche negli alimenti, è considerato potenzialmente allergogeno (cioè capace di provocare allergie).

Glicerina (Glycerin). Sostanza fortemente igroscopica cioè capace di assorbire e trattenere acqua, si usa come “umettante”, cioè serve a trattenere umidità. Il problema è che una crema alla glicerina, pur mantenendo *apparentemente* umida la pelle in superficie, può al contrario sottrarle umidità, soprattutto se l'aria è secca.

Glicole polietilenico (Polyethylene Glicol, solitamente abbreviato in *PEG*). Il PEG e i suoi derivati (ad esempio *PEG-2 Stearate*, *PEG-7 Gliceryl Cocoate*, *PEG-8 Beeswax* e così via) sono usati come emulsionanti, cioè servono a mescolare insieme acqua e grassi. Rendono la pelle più penetrabile da parte di so-

stanze 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 che presentano gli stessi problemi compaiono in etichetta come una parola con desinenza -eth seguita da un numero (ad esempio *Cetheareth-6*, *Ceteth-12*, *Oleth-12*, *Steareth-2* e così via).

Glicole propilenico (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*, il documento che contiene le norme di sicurezza ufficiali per l'uso delle diverse sostanze, avverte: «avoid contact with skin» (evitare il contatto con la pelle).

Grassi minerali (Mineral Oil, Paraffinum Liquidum, Petrolatum, Vaseline). Derivati dal petrolio, si usano soprattutto nelle creme come filmogeni antidisidratanti. Un classico olio per bambini è composto di solo olio minerale addizionato con profumi di sintesi. Tendono ad essere occlusivi, cioè impediscono la traspirazione, e disgregano il MAI. Molto diffusi perché economici, stabili e convenienti dal punto di vista tecnico, sono considerati da molti del tutto inadatti al trattamento della pelle; per citare un famoso cosmetologo, «i lucidi da scarpe sono a base di vaseline, ma la pelle non è la tomaia di una scarpa né un motore da lubrificare».

Imidazolidinilurea (Imidazolidinylurea). Conservante, può decomporre liberando formaldeide, sostanza nociva e cancerogena. È solo uno dei molti conservanti presenti nei cosmetici in grado di liberare formaldeide.

Mono-, Di- e Tri-etanolamina (solitamente abbreviati in *MEA, DEA e TEA*) e loro composti (ad esempio *Cocoamide MEA, Lauramide DEA* e così via). Presenti soprattutto nei detergenti schiumogeni, possono reagire con le altre sostanze presenti nel prodotto portando alla formazione di nitrosammine, sostanze cancerogene che possono penetrare attraverso la pelle.

Profumi (Parfum). Questa definizione generalmente indica i profumi sintetici, un gruppo di sostanze vastissimo; più raramente sta a indicare miscele di essenze naturali o loro derivati non meglio classificati. In un singolo prodotto la voce *Parfum* può indicare un insieme di molte decine o anche centinaia di sostanze diverse. Alcuni profumi sintetici possono penetrare attraverso la pelle e accumularsi nei tessuti; ad esempio recentemente in Germania è stato ritirato dal commercio un profumo diffusissimo, il muschio ambretta, dopo che ne era stata provata la tossicità per il sistema nervoso. Poco si sa degli effetti a lungo termine di molti altri profumi largamente utilizzati nei cosmetici.

Sodio laurilsolfato (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, ad esempio alcuni conservanti o le sostanze derivate dalla loro decom-

posizione all'interno del prodotto. Può ritardare la cicatrizzazione delle lesioni della cornea, e può danneggiarla, a seconda della concentrazione e del tempo di contatto, soprattutto nei bambini. È accusato di favorire la caduta dei capelli e altre alterazioni del cuoio capelluto (iperseborrea, forfora, eczema).

Sodio laurilettere solfato (Sodium Laureth Sulfate). Tensioattivo molto sgrassante (anche se meno del Sodio laurilsolfato), presente in moltissimi detergenti. Durante la sua produzione si forma diossano, una sostanza cancerogena difficile da eliminare dal 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.

Triclosan (Triclosan). Battericida usato in molti prodotti tra cui dentifrici, colluttori, deodoranti, detergenti, creme. È 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 (Chlorexidine)*. La pericolosità di queste sostanze è maggiore in caso di contatto con le mucose, come avviene all'interno della bocca.

Le sostanze funzionali

I cosmetici contengono sostanze di origine vegetale e non, il cui scopo è rendere la pelle più liscia e morbida (gli emollienti), combattere gli inestetismi cutanei, come ad esempio

le rughe, contrastare problemi come i capelli grassi o fragili e così via.

L'efficacia di queste sostanze dipende però dalla quantità effettivamente contenuta nel prodotto. Ad esempio, in uno shampoo un dosaggio troppo basso di estratti vegetali come malva, ortica o calendula, non è in grado di bilanciare gli effetti dei tensioattivi, presenti in quantità molto maggiore e da cui dipende in realtà l'azione più o meno delicata del prodotto; basta però una quantità anche piccolissima di estrat-

Cosa c'è (e cosa non c'è) sulle etichette

La composizione dei cosmetici deve essere riportata in etichetta secondo le norme INO (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*) fissate dalla Comunità Europea. Le sostanze contenute sono elencate sotto la voce *Ingredients*; se presenti in quantità superiore all'1% sono riportate all'inizio dell'elenco, in ordine decrescente di concentrazione (dalla più abbondante alla meno abbondante); seguono poi in ordine sparso le sostanze contenute in una quantità inferiore all'1%. Non c'è una distinzione tra i due gruppi di sostanze, cioè non si può sapere dove finisce l'elenco delle sostanze "ordinate" e dove comincia quello delle sostanze "sparse". La maggior parte degli ingredienti sono riportati in inglese; alcuni ingredienti invece compaiono in latino, ad esempio l'acqua (*Aqua*) o il miele (*Mel*). Le sostanze ricavate dalle piante compaiono solo con il nome scientifico della pianta: se ad esempio troviamo l'*Olea europea*, che è il nome scientifico della pianta di olivo, potrebbe trattarsi di olio d'oliva, di un gemmoderivato di olivo, di una tintura madre e così via. I coloranti sono indicati con la sigla *C.I.* (sta per *Colour Index*) seguita da un numero: ad esempio *CI 47.005*.

to vegetale, ad esempio di ortica, per far comparire sul prodotto la dicitura “shampoo all’ortica”.

Lo stesso vale per le creme; ad esempio il miele, dotato di proprietà emollienti e idratanti, per avere un qualche effetto dovrebbe essere presente a un dosaggio non inferiore al 10%; la dose solitamente presente in molte creme (meno dell’1%) non ha alcuna funzionalità cosmetica.

Miti e leggende in cosmesi

Un altro problema, poi, è quello della reale efficacia di sostanze proposte come antirughe, rassodanti e così via. Nel corso degli anni abbiamo assistito alla comparsa sul mercato di prodotti “rivoluzionari”, i principi attivi dei quali avrebbero effetti miracolosi sulla pelle e sui capelli. Di seguito citiamo alcuni esempi famosi di “bufale” cosmetiche, ovvero di sostanze di cui non è mai stata dimostrata l’efficacia o di cui è stata dimostrata l’inefficacia, almeno nella forma in cui sono state proposte nei comuni prodotti cosmetici.

Collagene. È una proteina presente negli strati profondi della pelle, indispensabile per garantire il turgore e il tono cutaneo. Viene prodotta naturalmente dall’organismo; la sua produzione è stimolata da una dieta ricca di vitamina C. Il collagene presente nelle creme non ha alcuna possibilità di superare la barriera cutanea; in realtà forma solo una pellicola superficiale che può limitare la perdita di umidità. Alcuni cosmetologi ne sconsigliano l’uso nelle creme, in quanto potrebbe avere un effetto occlusivo, ostacolando la traspirazione e la normale funzionalità cutanea; al contrario, il

potere filmogeno del collagene può essere molto utile per rendere meno aggressivi i detergenti e come componente dei balsami per capelli.

Elastina. Come il collagene, è una proteina presente negli strati profondi della pelle, indispensabile per garantire l'elasticità cutanea. Viene prodotta naturalmente dall'organismo; la sua produzione è stimolata da una dieta ricca di vitamina C. Anche l'elastina non penetra attraverso la pelle e ha solo un effetto filmogeno.

Acido ialuronico. Insieme al collagene e all'elastina, è sintetizzato da particolari cellule dette fibroblasti. È capace di trattenere molta acqua e di dare turgore alla pelle. Quello presente nelle creme non può penetrare attraverso la pelle, e non è quindi in grado di integrare la quantità di acido ialuronico naturale della cute. Può servire a mantenere un certo grado di umidità superficiale, ma essendo igroscopico (come la glicerina) funziona meglio quando l'aria è sufficientemente umida, altrimenti rischia di sottrarre umidità alla pelle.

Vitamina B5 (acido pantotenico) e sua provitamina (pantotolo). Indispensabile per la salute della pelle, regola anche la crescita dei capelli. Si trova in molti alimenti (lievito, frumento, uova, semi oleosi, legumi e così via). Per uso esterno ha un certo effetto lenitivo, ma non influisce affatto sulla crescita e sulla robustezza dei capelli; è inutile quindi aggiungerla a questo scopo in shampoo e lozioni.

Vitamina C (acido ascorbico). Preziosissimo antiossidante, indispensabile per mantenere l'organismo in buona salute, stimola la sintesi di collagene e di elastina. Dev'essere assunta quotidianamente con un'alimentazione ricca di frutta e

verdura. La vitamina C aggiunta alle creme, essendo idrosolubile, viene assorbita dalla pelle in quantità minima o nulla, e si altera velocemente a contatto con l'aria; non è in grado di raggiungere gli strati più profondi della pelle, dove si trovano i fibroblasti. Ancora più inutile quella aggiunta agli shampoo, perché il tempo di contatto con la cute è minimo. Il discorso cambia se al posto dell'acido ascorbico si usano dei suoi composti: ad esempio l'*ascorbil palmitato* (sostanza ad azione antiossidante), che è molto più stabile ed è liposolubile, cosa che lo rende più facilmente assorbibile dalla pelle.

Cosmesi senza violenza

Molti prodotti cosmetici dichiarano in etichetta "non sperimentato su animali"; questo esclude la sperimentazione del prodotto sugli animali, ma non dei suoi singoli ingredienti. Secondo la normativa europea è obbligatorio, dal 1976, sperimentare sugli animali tutti i nuovi ingredienti dei prodotti cosmetici. I test utilizzati per saggiare la sicurezza e l'innocuità dei cosmetici e degli ingredienti cosmetici provocano agli animali enormi sofferenze, e sono in molti a sostenere che tali test possono essere inaffidabili e a volte del tutto inutili. Esistono numerosi metodi sostitutivi per testare le sostanze, senza fare uso di animali; ad esempio esiste un test "in vitro" in cui si fa uso di liquido lacrimale umano per quantificare l'irritazione oculare.

Il tema della sperimentazione sugli animali è oggetto di un'accesa discussione tra i parlamentari europei. Esiste una recente normativa che vieta l'uso degli animali per sperimentare i cosmetici, ma l'applicazione di tale normativa è stata rimandata più volte, in quanto i metodi sostitutivi per la sperimentazione non sono ancora stati codificati e resi

I cosmetici “naturali”

Oltre ai cosmetici “convenzionali”, in commercio esistono moltissime linee di cosmetici “naturali” o presunti tali, con enormi differenze tra una marca e l'altra. In primo luogo, non è sufficiente acquistare un prodotto in erboristeria o in un negozio di prodotti biologici per avere la garanzia che si tratti di qualcosa di realmente più vicino alle esigenze della salute e dell'ambiente; esistono infatti linee di cosmetici che utilizzano materie prime convenzionali associate a estratti di piante, mettendo in risalto sul prodotto la presenza di questi ultimi.

ufficialmente validi. Uno degli scogli da superare è il costo necessario per la messa a punto e l'applicazione dei test sostitutivi, costo che dovrebbe essere sostenuto dalle aziende produttrici.

Cosa possiamo fare per scegliere in modo più cosciente e informato? Quando, nel 1976, fu emessa la normativa che obbligava a sperimentare sugli animali le nuove sostanze, fu anche stilata una lista degli ingredienti già sperimentati. Gli ingredienti contenuti in questa lista, la “Positive List”, erano considerati sicuri e utilizzabili nei prodotti cosmetici senza obbligo di ulteriore sperimentazione; scegliendo prodotti cosmetici che contengono solo ingredienti della Positive List del 1976 si è ragionevolmente sicuri di fare un acquisto che tuteli gli animali. È possibile procurarsi la Positive List ordinandola presso associazioni ambientaliste e animaliste; provate a cercarla su Internet. La scelta animalista più radicale naturalmente però consiste nel farsi i cosmetici da soli, usando materie prime semplici e innocue, e “sperimentandoli” su se stessi o su qualche amico volenteroso (attenti, potrebbe diventare un vizio...).

Intendiamoci, i prodotti veramente buoni ci sono, ma bisogna saper distinguere leggendo le etichette, o facendosi consigliare da qualcuno che se ne intenda davvero. In Italia esistono anche catene di negozi specializzati in cosmetici più vicini alle esigenze della salute e dell'ambiente, ma non sempre i prodotti proposti sono omogenei per quanto riguarda la composizione: accanto a interessantissime soluzioni effettivamente ricche di ingredienti naturali, compaiono prodotti e ingredienti più vicini al mondo della cosmesi "chimica". Il problema è sempre lo stesso: la grande distribuzione ha le sue esigenze tecniche e commerciali. Qualcosa di meglio accade nel campo della cosmesi artigianale o semi-artigianale, spesso più all'avanguardia nella scelta di soluzioni effettivamente naturali. Ad esempio, il problema della conservazione è risolvibile, anche se a costi molto più elevati rispetto all'uso dei conservanti convenzionali, con sostanze come l'estratto di semi di pompelmo, potente battericida che ha un livello di tossicità per l'uomo molto basso; sono anche interessanti alcuni prodotti a base di estratti di canapa, pianta preziosa per la cura della pelle; esistono poi piccole aziende biologiche che coltivano piante officinali o allevano api, e utilizzano direttamente i propri prodotti per preparare cosmetici. Occhio quindi alle fiere e ai mercatini del biologico e del naturale, frequentandoli potreste scoprire piccole meraviglie; fate però sempre attenzione alle etichette, altrimenti potreste scoprire che la crema "naturale" che avete appena acquistato a caro prezzo è identica alla più convenzionale delle creme.

La scelta di farli in casa

Farsi i cosmetici in casa non significa solo risparmiare e divertirsi in modo creativo, significa anche avere prodotti cosmetici ricchi di sostanze attive. L'uso di ingredienti alimentari freschi garantisce un elevato contenuto di principi attivi, come ad esempio la vitamina E dei semi oleosi o del germe di grano, lo squalene dell'olio extravergine di oliva, gli acidi della frutta e così via.

La preparazione domestica, poi, risolve il problema dei conservanti: una conservazione di qualche settimana o di qualche mese è sufficiente ad "ammortizzare" il breve tempo necessario per farsi i cosmetici, e non dovendo fare prodotti destinati a rimanere sugli scaffali dei negozi per anni, possiamo permetterci di usare conservanti più blandi ma anche molto più innocui, come gli oli essenziali naturali. È importante però fare molta attenzione nella scelta delle materie prime, non dimenticando che la pelle è un organo vivente che va curato e "nutrito" con la stessa attenzione che si dedica all'alimentazione. Le virtù cosmetiche degli alimenti sono moltissime; nel box vi proponiamo un breve elenco che illustra le proprietà e le possibili applicazioni cosmetiche di alcuni semplici alimenti, tutti facilmente reperibili.

Funzionalità cosmetica (per uso esterno) di alcuni alimenti

Alimento: **Albicocca (frutto fresco)**

Azione: Antirughe, levigante, rassodante

Si usa per: Maschere

Alimento: **Cetriolo**

Azione: Lenitivo, rinfrescante, astringente

Si usa per: Maschere, trattamenti doposole

Alimento: **Chiodo di garofano**

Azione: Antibatterico, deodorante, stimolante, antirughe

Si usa per: Detergenti, deodoranti, creme, maschere; come conservante antibatterico e antiossidante

Alimento: **Curcuma**

Azione: Antirughe, rassodante, antiforfora, protettivo solare

Si usa per: Detergenti, creme, maschere, prodotti solari, trattamenti per capelli

Alimento: **Farina di avena**

Azione: Detergente fisiologico, emolliente, lenitivo, restitutivo; rallenta la ricrescita dei peli

Si usa per: Detergenti, maschere

Alimento: **Farina di grano saraceno**

Azione: Detergente fisiologico, levigante, emolliente, protettivo dei capillari

Si usa per: Detergenti

Alimento: **Limone (scorza)**

Azione: Deodorante, antibatterico, protettivo dei capillari, seboequilibrante

Si usa per: Detergenti, creme, maschere

Alimento: **Limone (succo)**

Azione: Levigante, riacidificante, rassodante, antirughe, schiarente, seboequilibrante

Si usa per: Maschere, detergenti, trattamenti per capelli

Alimento: **Mandorle (sgusciate, non pelate)**

Azione: Detergente fisiologico, restitutivo, emolliente, levigante, antirughe

Si usa per: Detergenti, maschere

Alimento: **Miele (vergine integrale)**

Azione: Antibatterico, riacidificante, riequilibrante del sebo e della microflora, idratante

Si usa per: Detergenti, maschere, prodotti per l'igiene intima

Alimento: **Olio di girasole spremuto a freddo**

Azione: Antirughe, idratante, rassodante, emolliente

Si usa per: Detergenti, creme, maschere

Alimento: **Olio di sesamo spremuto a freddo**

Azione: Protettivo solare, antirughe, emolliente, idratante

Si usa per: Prodotti solari, creme, maschere, detergenti

Alimento: **Olio extravergine di oliva**

Azione: Antirughe, protettivo, emolliente, idratante, rassodante, antismagliature

Si usa per: Detergenti, creme, maschere, trattamenti per capelli

Alimento: **Pomodoro**

Azione: Riacidificante, lenitivo, seboequilibrante, levigante, antirughe

Si usa per: Maschere, trattamenti doposole

Alimento: **Tè nero**

Azione: Astringente, seboequilibrante, riflessante

Si usa per: Trattamenti per capelli

Alimento: **Uovo fresco**

Azione: Detergente, emolliente, idratante, antirughe

Si usa per: Detergenti e trattamenti per capelli, maschere

Alimento: **Yogurt**

Azione: Riequilibrante della microflora, riacidificante, levigante

Si usa per: Detergenti, maschere, prodotti per l'igiene intima

Esotico o nostrano?

Non è necessario andare molto lontano per procurarsi ingredienti efficaci. Molti ingredienti alimentari assolutamente comuni hanno proprietà cosmetiche preziosissime, e non c'è sempre bisogno (tranne che in alcuni casi specifici) di scegliere ingredienti esotici o "speciali". Per fare un esempio, è vero che l'olio di jojoba (*Simmondsia chinensis* o *Buxus chinensis*) e il burro di karitè (*Butyrospermum Parkii*) sono ricchi di grassi sebosimili e hanno eccellenti proprietà protettive, idratanti e antirughe; però è altrettanto vero che l'olio extravergine di oliva contiene un assortimento impressionante di sostanze eudermiche e antinvecchiamento come lo squalene, sostanza naturalmente presente anche nel sebo, ossia quanto di meglio ha fatto la natura per proteggere, nutrire e mantenere giovane la pelle. L'uso di ingredienti alimentari semplici offre anche maggiori garanzie di freschezza. Facciamo un esempio classico: molte ricette di cosmesi naturale consigliano l'uso di olio di mandorle. Si tratta di un ottimo ingrediente cosmetico, facilmente assorbibile dalla pelle, molto protettivo; ma è anche particolarmente deperibile perché è ricco di grassi sensibili all'ossidazione. Esistono però oli vegetali spremuti a freddo come quelli di girasole e di sesamo che hanno poco da invidiare, dal punto di vista cosmetico a quello di mandorle. Ora, mentre l'olio di sesamo o di girasole, in quanto alimenti, generalmente vengono venduti entro poco tempo dalla produzione, l'olio di mandorle, considerato come cosmetico, può rimanere sugli scaffali del negozio per tempi molto lunghi, e non sempre quando lo si acquista è realmente fresco; inoltre costa molto di più dei comuni oli alimentari.

Gli ingredienti

Tutti gli ingredienti delle ricette che vi proponiamo sono facilmente reperibili. Nell'elenco che segue abbiamo indicato le caratteristiche di alcuni ingredienti tra i più importanti, con qualche consiglio su come sceglierli e dove trovarli. Abbiamo dedicato una trattazione a parte agli oli essenziali, che necessitano di qualche spiegazione in più.

Acque distillate di piante e fiori. Si ricavano per distillazione da fiori come camomilla, arancio, rosa, lavanda e da altre piante; famosa è l'acqua di amamelide (*Hamamelis virginiana*). Sono dette anche "acque aromatiche" perché conservano il profumo della pianta d'origine. Sono dotate di numerose proprietà cosmetiche (lenitiva, calmante, tonificante e così via); si usano come tonici per il viso o per bagnare la pelle prima dell'applicazione delle creme, ma possono avere anche altri usi: rinfrescarsi durante un viaggio, detergere la pelle dei neonati, fare lavaggi oculari e impacchi anti-gonfiore. Nell'acquisto è importante assicurarsi che si tratti di acque distillate purissime; alcune acque commercializzate da ditte che producono cosmetici possono invece contenere tensioattivi, conservanti, profumi sintetici e così via. Per uso cosmetico si possono utilizzare anche le acque di fiori alimentari, come l'acqua di fiori d'arancio che si usa solitamente per fare i dolci o l'acqua di rose che si usa nella cucina mediorientale; si trovano nei negozi di alimenti esotici o al supermercato. Per l'uso quotidiano vi consigliamo di usare un'acqua a scelta tra rosa, camomilla e fiori d'arancio: sono le più delicate e multiuso, adatte per tutte le pelli; si trovano solitamente in erboristeria.

Argilla bianca (caolino). È un'argilla finissima e bianchissima,

usata in medicina per le sue proprietà assorbenti, antinfiammatorie e antitossiche. In cosmesi si usa per il suo potere detergente e delicatamente abrasivo (perfetta per i dentifrici), oltre che per le sue capacità purificanti, soprattutto per le pelli grasse. Acquistate solo argilla bianca finissima per uso interno, anche detta “caolino medicamentoso” impalpabile e perfettamente priva di sabbia; si trova in farmacia o in erboristeria.

Argilla verde. Famosa per le sue proprietà terapeutiche, l'argilla verde ha anche preziose proprietà cosmetiche: è purificante, lenitiva, seboequilibrante, rimineralizzante, riequilibrante della microflora. Si usa soprattutto per maschere e detergenti, ma non è adatta per i dentifrici perché è troppo abrasiva. Per ottenere i migliori risultati acquistate solo argilla verde ventilata o superventilata, la più fine ed efficace.

Cera vergine d'api. Ingrediente essenziale per creme protettive e idratanti, ha anche un effetto opacizzante perfetto per le creme per il viso. Si acquista in erboristeria o direttamente dall'apicoltore. Una buona cera vergine d'api deve avere un delicato profumo di miele, e un colore dal giallo chiaro al giallo ambra. La più pregiata è la cera di opercolo, dal colore chiarissimo e molto profumata di miele.

Farina di avena. Ricca di grassi sebosimili e di sostanze eudermiche, ha un notevole potere detergente, emolliente e riequilibrante, ed è adatta anche per le pelli più delicate. Si acquista nei negozi di prodotti biologici e in erboristeria in confezioni sigillate (sottovuoto oppure in atmosfera modificata). Non acquistate farina di avena sfusa: si deteriora rapidamente e potrebbe essere ossidata.

Farina di grano saraceno. È la classica farina che si usa per fa-

re i pizzoccheri e la polenta taragna; è anche detta “farina nera”. Deterge delicatamente ma perfettamente la pelle, e svolge anche un’azione levigante. Si trova facilmente nei negozi di alimentari e nei supermercati.

Frutta secca. Prugne, albicocche e altri tipi di frutta secca possono essere usati per fare detergenti delicati e maschere per il viso. È importante scegliere frutta secca non sbiancata (le albicocche ad esempio devono essere scurissime), cioè priva di anidride solforosa (E 220), una sostanza sbiancante e conservante che potrebbe irritare la pelle.

Germe di grano. Vero “cibo della giovinezza” per la pelle, il germe di grano è ricchissimo di vitamina E, dai noti effetti antiossidanti e antinvecchiamento. Si trova nei negozi di alimenti naturali, e ha l’aspetto di scagliette dorate (assomiglia un po’ alla crusca). Va acquistato esclusivamente in confezioni sigillate (sottovuoto oppure in atmosfera modificata), e non deve aver subito alcun trattamento termico. Va utilizzato fresco, altrimenti potrebbe essere inutile, se non dannoso.

Legumi. I legumi sono dotati di un ottimo potere detergente, anche grazie alla presenza di sostanze emulsionanti come la lecitina. Per fare i cosmetici conviene usare solo i legumi decorticati, cioè privi della buccia esterna come le lenticchie rosse o i piselli spezzati; questo perché la buccia potrebbe ostacolare notevolmente il risciacquo.

Miele. Vera golosità per la pelle, il miele è conosciuto da secoli per le sue proprietà cosmetiche. Diversi tipi di miele hanno diverse applicazioni cosmetiche; ad esempio il miele di castagno è un buon sebo-regolatore ed è ottimo per detergere i capelli grassi, mentre il miele di acacia, emolliente e idratante, è perfetto per fare detergenti e cosmetici per il vi-

so. Acquistate solo miele vergine integrale, che non abbia subito alcun trattamento termico o altre alterazioni.

Olio di cocco. 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, tanto che viene anche chiamato "burro di cocco", 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. Si trova in alcuni supermercati e nei negozi di alimenti esotici.

Oli vegetali spremuti a freddo. L'olio di sesamo e quello di girasole, se spremuti a freddo e non raffinati, hanno eccellen-

La conservazione degli ingredienti ossidabili

Alcuni ingredienti utili per preparare cosmetici naturali sono particolarmente sensibili all'ossidazione. Si tratta di alimenti ricchi di grassi che possono irrancidire a contatto con l'aria e con la luce. Per ottenere prodotti cosmetici sicuri è importantissimo usare ingredienti freschi; la pelle è particolarmente sensibile al contatto con i grassi ossidati, cioè irranciditi, che possono provocare reazioni anche molto fastidiose quali prurito, irritazione, gonfiore. Per conservare meglio questi ingredienti delicati si possono usare alcuni semplici accorgimenti. La farina d'avena è particolarmente sensibile all'ossidazione; dopo l'apertura dell'involucro va conservata in un barattolo di vetro con coperchio ermetico, in frigorifero. Per prolungare la conservazione è utile aggiungere nel barattolo una quindicina di chiodi di garofano interi, dotati di un notevole potere antiossidante; i chiodi di garofano vanno "seppelliti" nella farina. In questo modo si può conservare la farina per circa 2-3 mesi dall'apertura

ti proprietà cosmetiche; lo stesso vale per l'olio extravergine di oliva. Tutti e tre gli oli vanno acquistati in bottiglie di vetro scuro, che li protegge dalle alterazioni. L'olio di sesamo e di girasole spremuti a freddo si trovano nei negozi di alimenti biologici e in alcuni supermercati, e non vanno confusi con gli altri oli vegetali raffinati, solitamente confezionati in latte cilindriche o in bottiglie di plastica trasparente, del tutto privi di valore cosmetico.

Sapone di Marsiglia. Un buon sapone di Marsiglia puro, senza additivi di alcun genere, può servire per preparare detergenti adatti per la pulizia del corpo e delle mani (vedi ricette). Il sapone di Marsiglia deve avere una consistenza simile

della confezione. Le stesse precauzioni valgono anche per il germe di grano, per i semi di girasole, di lino e di sesamo e per le mandorle sgusciate, tutti ricchi di grassi polinsaturi sensibili alle alterazioni; i semi di sesamo e le mandorle però possono durare molto di più (fino a 4-5 mesi). Tutti gli oli vegetali (extravergine di oliva, sesamo e girasole spremuti a freddo) vanno acquistati in bottiglia di vetro molto scuro, per proteggerli dall'azione della luce. Le bottiglie vanno tenute in un luogo fresco, al buio (va bene anche il frigorifero), avendo cura di chiudere sempre perfettamente il tappo; anche nell'olio, soprattutto in quello di girasole che è il più facilmente alterabile, si possono aggiungere i chiodi di garofano interi (10-20 per ciascuna bottiglia). Anche alcuni cereali in chicchi e legumi possono alterarsi facilmente se non conservati con cura; la regola è quella di tenerli in barattoli di vetro con coperchio ermetico, al buio e lontano da fonti di calore, aggiungendo nel barattolo 2 o 3 foglie di alloro che servono ad allontanare i parassiti.

alla cera, e un colore bianco avorio, oppure verde grigiastro se è fatto con olio di oliva; l'odore è inconfondibile. Quello a base di olio di oliva si trova solitamente nelle erboristerie; ne esiste anche un tipo fatto con olio di oliva e olio di alloro, detto "sapone di Aleppo", dotato di proprietà antibatteriche. Da scartare i saponi profumati o colorati artificialmente.

Semi di lino. I semi della pianta del lino (*Linum usitatissimum*) sono ricchi di mucillagini, utili per il loro effetto lenitivo, antiarrossamento, filmogeno e condizionante per capelli. Si acquistano nei negozi di prodotti biologici. Vanno utilizzati freschi, altrimenti potrebbero essere inutili se non dannosi.

Semi oleosi. Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, noci brasiliane (e così via) sono ricchissimi di sostanze eudermiche tra cui spiccano i grassi sebosimili e la vitamina E. Vanno acquistati preferibilmente in confezioni sigillate, perché sono sensibili all'ossidazione. Per fare i vostri cosmetici usate solo semi oleosi freschi; quelli vecchi sono inutili se non dannosi.

Spezie. Curcuma, cannella, chiodi di garofano e altre spezie possono trovare diverse applicazioni cosmetiche. Le spezie sono dotate di proprietà antibatteriche e antiossidanti; in particolare la curcuma, che è la regina delle spezie cosmetiche, serve per fare prodotti antiforfora, antinvecchiamento, riequilibranti della microflora, protettivi solari. Le spezie si acquistano nei negozi di specialità esotiche e in erboristeria, oltre che nei punti vendita del commercio equo e solidale. Curcuma e zenzero si comprano già in polvere; tutte le altre spezie devono essere invece acquistate intere e macinate al momento dell'uso, altrimenti non sono efficaci.

Yogurt. Ricco di microrganismi benefici e di acido lattico, è un grande amico della microflora. Dotato di potere purificante e riequilibrante, si usa per detergenti (soprattutto per l'igiene intima) e per maschere per il viso. Lo yogurt che vi consigliamo di usare è quello bianco, intero, fresco, senza alcun additivo. Assicuratevi che sia fresco e ricco di fermenti vivi.

Gli oli essenziali

Rappresentano la componente aromatica delle piante. Si estraggono con diverse tecniche; le più comuni sono la distillazione in corrente di vapore e la spremitura; quest'ultima si usa per estrarre gli oli essenziali dalla scorza degli agrumi. Le parti della pianta utilizzate per estrarre gli oli essenziali sono le più diverse; in qualche caso, da una singola pianta si possono ricavare più tipi di olio essenziale, a seconda della parte utilizzata.

Si chiamano "oli" perché sono lipofili, cioè si sciolgono nei grassi ma non nell'acqua, anche se la loro composizione è del tutto diversa dagli oli vegetali alimentari. Sono tutti volatili, cioè evaporano rapidamente a contatto con l'aria. Hanno svariate applicazioni (medicina, cosmesi, liquoreria, profumeria, produzione di vernici ecologiche e così via). Possono essere molto costosi, a seconda della resa e del costo della materia prima; ad esempio per ricavare 1 millilitro di olio essenziale di melissa occorrono circa 25 chili di foglie.

Nei cosmetici fatti in casa gli oli essenziali sono utili sia per il loro potere conservante (antibatterico e antiossidante), che per profumare i prodotti; inoltre ciascun olio ha una specifica funzionalità cosmetica (antirughe, lenitivo, antiforfora,

seboequilibrante e così via). Nelle ricette che vi proponiamo abbiamo scelto di usare una gamma di quindici oli essenziali (arancio dolce, basilico, bergamotto, cannella, finocchio, geranio, lavanda, limone, mandarino, menta, patchouli, rosmarino, salvia, tea tree, ylang-ylang), selezionati per le loro proprietà cosmetiche e conservanti oltre che per la sicurezza, il buon profumo, il costo contenuto e la facile reperibilità. Per semplificarvi ulteriormente la vita abbiamo deciso

Guida all'acquisto degli oli essenziali

Nell'acquisto degli oli essenziali occorre fare molta attenzione, per non rischiare di comprare oli di scarsa qualità, che potrebbero essere irritanti, o peggio essenze sintetiche. Non fatevi ingannare da definizioni non chiare come "essenza", "aroma" o "estratto"; sulla confezione deve comparire la definizione "olio essenziale" insieme al nome scientifico della pianta (ad esempio *Pelargonium graveolens* per il geranio). Ricordate che non tutte le piante possono essere usate per ricavarne olio essenziale; "mughetto", "mela verde", "pesca", "muschio bianco" sono alcuni esempi di essenze esclusivamente sintetiche. Inoltre alcuni oli essenziali naturali sono carissimi: quello di rosa può costare anche più di 10 euro al grammo. Acquistate i vostri oli esclusivamente in erboristeria o in farmacia, o al massimo nei negozi di prodotti biologici; evitate gli acquisti fatti sulle bancarelle o nei negozi di articoli esotici ed etnici. In commercio esistono ottimi oli essenziali ricavati da piante coltivate biologicamente: fatevi consigliare dal vostro erborista o farmacista di fiducia. Nel box vi indichiamo i nomi scientifici delle piante da cui si ricavano gli oli usati nelle ricette di questo libro.

Gli oli usati nelle ricette

Arancio dolce, *Citrus aurantium* o *Citrus sinensis*
Basilico, *Ocimum basilicum*
Bergamotto, *Citrus bergamia*
Cannella, *Cinnamomum zeylanicum*
Finocchio, *Foeniculum vulgare*
Geranio, *Pelargonium graveolens*
Lavanda, *Lavandula vera*
Limone, *Citrus limon*
Mandarino, *Citrus reticulata*
Menta, *Mentha piperita*
Patchouli, *Pogostemon cablin*
Rosmarino, *Rosmarinus officinalis*
Salvia, *Salvia officinalis*
Tea tree, *Melaleuca alternifolia*
Ylang ylang, *Cananga odorata*

di dare, in quasi tutte le ricette, un'alternativa basata su una gamma di soli otto oli essenziali (arancio dolce, geranio, lavanda, limone, menta, rosmarino, salvia, tea tree) che hanno il vantaggio di essere multiuso. Il costo iniziale degli oli essenziali può apparire elevato, ma in realtà non lo è, in quanto, essendo concentratissimi, se ne usa una quantità davvero molto piccola (poche gocce). Nell'utilizzo degli oli essenziali bisogna usare alcune precauzioni, proprio perché si tratta di estratti molto concentrati: non applicare gli oli puri sulla pelle e soprattutto sulle mucose; non aumentare le dosi consigliate; evitare il contatto con gli occhi; non ingerire; tenere fuori dalla portata dei bambini; tenere lontano da fonti di calore perché sono infiammabili.

L'igiene prima di tutto

E ora mettiamoci al lavoro: la prima cosa da imparare è il rispetto scrupoloso delle norme igieniche, per evitare che i nostri cosmetici possano alterarsi prima del previsto o essere contaminati da microrganismi indesiderati. Prima di cominciare è buona norma coprire i capelli con un fazzoletto o legarli. Tutte le attrezzature e gli oggetti usati per la preparazione (piano di lavoro, contenitori, pentole, stoviglie, posate...) devono essere perfettamente puliti; lo stesso vale per le mani.

Stoviglie, posate e altri oggetti dovrebbero essere lavati in lavastoviglie o sciacquati con acqua bollente per disinfettarli; questo vale soprattutto per i materiali porosi come il legno. I contenitori usati per conservare i nostri cosmetici devono essere anch'essi pulitissimi e disinfettati con acqua bollente o con un po' di alcool; per lavare facilmente anche quelli che contenevano materie grasse (ad esempio creme o unguenti), immergeteli in acqua bollente con abbondante sapone (usate proprio il sapone di Marsiglia, non il detersivo per piatti che è meno efficace) e strofinateli con uno spazzolino senza dimenticare guarnizioni e interstizi. Se durante il lavoro dovete asciugarvi le mani, fatelo con uno strofinaccio o un asciugamano freschi di bucato: gli strofinacci da cucina sono perfetti terreni di coltura per i germi. Al momento di prelevare i vostri cosmetici dai contenitori, ad esempio una crema, fatelo con le mani perfettamente pulite, oppure usate un cucchiaino o una piccola spatola di legno; a questo scopo vanno benissimo i bastoncini dei gelati. Non rabboccate mai un contenitore vuoto, ma non ancora pulito, con una nuova dose di cosmetico appena fatto: il prodotto "vecchio" può inquinare quello nuovo. Un'ultima regola importantissima: etichettate sempre con cura i vostri cosmetici, riportando anche la data di preparazione.

Strumenti e attrezzature indispensabili

Per organizzare la nostra cucina-laboratorio servono alcuni strumenti essenziali; eccone un breve elenco.

Macinacaffè elettrico. È indispensabile per polverizzare legumi, semi oleosi, spezie e così via, anche in quantità molto piccole. Si pulisce usando un pennellino, e non va mai usato per ingredienti umidi.

Macinatutto elettrico (mulinetto). Serve per tritare la frutta secca e gli ingredienti morbidi. È preferibile rispetto al classico robot da cucina multifunzione perché permette di ottenere buoni risultati anche su piccole quantità.

Frullatore a immersione. Comodo e pratico, indispensabile per omogeneizzare i composti fluidi o cremosi.

Colino o setaccio finissimo in nailon. Serve per setacciare le farine e altri ingredienti secchi ottenendo polveri impalpabili. Se non riuscite a procurarvene uno sufficientemente fine, potete fabbricarvene uno molto efficace usando un vecchio paio di collant velati. Si procede in questo modo: lavate accuratamente e fate asciugare perfettamente i collant velati (nessun altro tipo di collant è adatto), tagliate una porzione di gamba non smagliata ottenendo un tubo lungo circa 20 centimetri, annodate il tubo a un'estremità formando un sacchetto. Versate l'ingrediente da setacciare nel sacchetto, tenetelo chiuso e scuotetelo per farne cadere la polvere setacciata.

Teli per filtrare. Alcune ricette richiedono il filtraggio degli ingredienti. In alcuni casi per filtrare si possono usare dei pezzi di tela leggera, ricavati da un vecchio lenzuolo; in altri casi invece è necessario usare della garza, perché la tela è troppo fitta e non permette il passaggio del composto. La garza in assoluto più adatta è quella dei pannolini quadrati che si usano per i bambini.

Quanto costa?

Per darvi un'idea di quanto possano venire a costare i nostri cosmetici naturali, abbiamo preparato un raffronto fra il costo di una crema fatta in casa con ingredienti naturali e quello di una crema per il viso convenzionale. Per la crema fatta in casa abbiamo scelto gli ingredienti più costosi. Tenete presente che la crema fatta in casa, a parità di quantità, ha una resa pari a circa quattro volte quella della crema convenzionale; inoltre il contenuto di sostanze attive della crema fatta in casa (grassi e cere sebosimili, vitamine E ed F, sostanze protettive, riequilibranti e stimolanti) è pari a circa l'80% del peso complessivo.

Crema idratante e antirughe fatta in casa (50 ml)

Olio di sesamo spremuto a freddo 30 ml	€ 0,45
Cera vergine d'api 10 ml	€ 0,25
Acqua aromatica 10 ml	€ 0,20
Olio essenziale 10 gocce	€ 0,50
Totale	€ 1,40

Crema idratante e antirughe convenzionale (50 ml): dai 10 ai 100 €

Vasetti, flaconi, bottigliette

Per conservare i nostri cosmetici ci serviranno dei contenitori. Esistono rivenditori specializzati in contenitori per prodotti farmaceutici e cosmetici, ma si possono usare tranquillamente molti contenitori di recupero. Ecco di seguito qualche esempio.

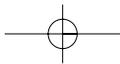
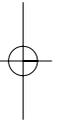
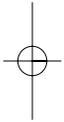
Vasetti di vetro con coperchio a vite. Possono essere di dimensioni medie (come quelli della marmellata), piccole (conserve sott'olio e simili), piccolissime (mielini e marmelatine, omogeneizzati, spezie e così via). Sono utilissimi i vasetti di vetro opaco che contengono l'estratto di carne o di verdure, perché proteggono i cosmetici anche dalla luce.

Bottigliette di vetro scuro. Perfette quelle della birra, aggiungendo un tappo ermetico a pressione.

Vasetti che contenevano creme o altri cosmetici. Si possono usare a patto di pulirli perfettamente, immergendoli in acqua bollente con abbondante sapone di Marsiglia e strofinandoli con uno spazzolino senza dimenticare guarnizioni e interstizi. Da preferire quelli di vetro, perché quelli di plastica tendono a trattenere i profumi dei cosmetici.

Contenitori di plastica per pellicole fotografiche. I piccoli flaconcini cilindrici sono perfetti per conservare i cosmetici, perché sono leggeri, indistruttibili, compatti e sono dotati di un coperchio perfettamente ermetico. Inoltre sono fatti di una plastica ad alta densità, molto igienica. Vanno lavati con acqua e detersivo, sciacquati e asciugati perfettamente prima dell'uso.

Sacchetti di plastica. Possono servire per conservare alcuni cosmetici solidi. Vanno benissimo quelli che si usano per congelare gli alimenti, ma si possono usare anche i sacchetti vuoti della pasta, a patto di pulirli da ogni residuo.



L'ALIMENTAZIONE



Chi comanda è l'intestino

L'aspetto della pelle è fortemente influenzato dalla funzionalità intestinale. Un intestino "regolare" espelle quotidianamente tossine e scarti metabolici, impedendo che questi ristagnino nel tratto intestinale. La pelle, come organo emuntore, partecipa all'espulsione delle tossine e il suo aspetto risente del "sovraccarico" generato da un'insufficiente attività intestinale. Quando l'intestino lavora come si deve, tutto l'organismo ne trae beneficio; basti pensare che è proprio attraverso le pareti intestinali che vengono assorbite le vitamine e le sostanze nutritive; inoltre molte sostanze preziose tra cui la biotina (vitamina H), l'acido pantotenico (vitamina B5) e la vitamina K vengono sintetizzate dalla microflora intestinale, sempre che questa sia in buona salute. Per capire quanto tutto ciò influenzi l'aspetto esteriore, basti dire che la biotina è indispensabile per la salute della pelle, tanto che una sua carenza può favorire la desquamazione dello strato corneo e la dermatite seborroica; l'acido pantotenico regola la formazione e la crescita dei capelli e delle unghie; e la vitamina K mantiene in buona salute i capillari, la cui fragilità è all'origine di couperose, varici e altri problemi.

Anche la giovinezza passa dall'intestino: è sempre la microflora intestinale che permette l'assimilazione di preziosi antiossidanti, come ad esempio i flavoni. La stipsi (o stitichezza) è favorita da abitudini sbagliate come ad esempio una vi-

ta troppo sedentaria; ma tra le cause di questo disturbo la più frequente è certamente una cattiva alimentazione.

Per favorire il buon funzionamento dell'intestino è indispensabile assumere quotidianamente alimenti ricchi di fibre come frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca e semi oleosi (frutta in guscio).

Le fibre dei vegetali, tra l'altro, aiutano a tenere il peso sotto controllo, sia perché "saziano" molto, sia perché regolano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, funzionando come veri e propri "anticalorie"; inoltre un'alimentazione ricca di fibre protegge l'intestino da numerose patologie tra cui anche i tumori.

Bellezza in fermento

Un aiuto prezioso per far "lavorare" meglio l'intestino viene dagli alimenti latte-fermentati, cioè trasformati da microrganismi che producono acido lattico. Il più famoso tra questi alimenti è lo yogurt, ma sono latte-fermentati anche il pane a lievitazione acida (quello fatto con la cosiddetta "pasta madre"), i crauti (cavolo cappuccio fermentato) e il kefir (un tipo di bevanda fermentata).

L'acido lattico e i microrganismi dei cibi latte-fermentati svolgono un'efficace azione rivitalizzante sulla microflora intestinale e ostacolano la formazione di tossine. I cibi latte-fermentati, grazie alla loro azione antitossica, sono una vera e propria "cura di bellezza"; inoltre la fermentazione lattica aumenta il valore nutritivo dei cibi, rendendoli più digeribili o aumentandone il contenuto vitaminico. Lo yogurt, oltre a essere un buon regolatore della microflora, sti-

mola il sistema immunitario, agisce come preventivo anti-tumorale e influisce sullo stato di salute della microflora cutanea; è stato sperimentato con successo nel trattamento delle candidosi e delle micosi in genere, (funghi della pelle), sia come alimento che per applicazioni locali. Uno yogurt buono deve contenere fermenti lattici vivi e vitali, i cui nomi (*Lactobacillus addophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus termophilus*, *Bifidobacterium bifidum*) vanno cercati in etichetta. Lo yogurt migliore è quello bianco e intero, senza frutta o dolcificanti aggiunti, da condire al momento del consumo con frutta fresca a pezzi e miele vergine integrale. È possibile integrare la propria alimentazione, oltre che con lo yogurt, il pane a lievitazione acida e il kefir, anche con le verdure latte-fermentate come crauti, barbabietole, cetrioli e così via, ma bisogna scegliere quelle non pastorizzate, ricche di fermenti vivi; si trovano nei negozi di alimenti biologici, e trovate una ricetta per farle in casa a pagina 157.

Frutta e verdura, amiche per la pelle

La frutta e la verdura fresche sono indispensabili per mantenersi in buona salute e sono ricchissime di principi attivi, preziosi per rallentare l'invecchiamento e migliorare l'aspetto fisico. Le loro virtù sono numerose: ricche di fibre, aiutano l'intestino a mantenersi in buona salute e lo proteggono dalle malattie; sono la miglior fonte di vitamina C, indispensabile per mantenere la pelle tesa, idratata, luminosa; sono ricchissime di sostanze antiossidanti e protettive come flavonoidi, antociani, glutazione, indo-

li, carotenoidi e molte altre; sono ricche di acqua e sali minerali indispensabili per mantenere l'idratazione cutanea; sono un'ottima fonte di potassio che, oltre a proteggere dalle malattie cardiovascolari, combatte la ritenzione idrica; e potremmo continuare ancora a lungo. Consumate almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura (preferibilmente cruda), variando il più possibile e scegliendo vegetali di stagione, meglio se biologici: è il consiglio più pratico che si può dare per essere sempre in forma e vivere meglio.

Servite sempre come antipasto una ricca insalata mista o un elegante piatto di "crudité" in pinzimonio; la frutta e la verdura crude, se servite all'inizio del pasto, vengono assimilate più facilmente e in modo più completo, facilitano la digestione, regolano l'intestino, combattono la ritenzione idrica e aiutano a tenere il peso sotto controllo.

Per risparmiare tempo, invece di suddividere il pasto in numerose portate, preparate un solo piatto unico che contenga, oltre a un cibo amidaceo e a uno proteico anche le verdure (meglio se crude o poco cotte), come ad esempio: insalata di riso con uova sode, carote e broccoli al vapore; orzo con zucca, cipolle e parmigiano; insalata di pasta con ceci e zucchine; insalata di patate con pomodori e fagioli; torta pasqualina con spinaci e ricotta; penne con alici e peperoni, vermicelli con sgombro, pomodorini e pistacchi (e così via). Sfruttate la praticità dei condimenti a crudo per la pasta e per i cereali: ad esempio basta frullare alcuni pomodori maturi con olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, aglio e qualche nocciola per ottenere una salsa deliziosa, completa e rapidissima.

I magnifici undici

Tutta la frutta e tutte le verdure sono utili, ma alcune sono particolarmente interessanti per l'abbondanza delle sostanze antiossidanti e antinvecchiamento. Ecco un elenco di frutta o verdure molto rinomati per il loro potere di contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

Aglío. Sono almeno dodici gli antiossidanti contenuti nell'aglio, e molte sostanze restano ancora da identificare. Si sa che l'alicina, la sostanza che gli conferisce il suo caratteristico aroma, stimola la produzione di due potenti antiossidanti prodotti dall'organismo, la catalasi e il glutatione perossidasi. Va consumato preferibilmente crudo o appena scottato, aggiunto a salse, minestre, condimenti, ripieni e così via. È ottimo tritato e aggiunto alle insalate miste, aggiungendo anche abbondante prezzemolo tritato o altre erbe aromatiche che servono a evitare l'alitosi.

Arancia. Le arance contengono una gamma impressionante di sostanze antiossidanti, sia nella polpa che nella buccia. La vitamina C del succo, in associazione con la rutina della buccia, rende le arance intere alleate preziosissime per mantenere la pelle sempre bella e giovane, combattendo anche i problemi di fragilità capillare. Il modo migliore per mangiare le arance intere? Provate l'insalata di arance al cumino (pagina 174).

Avocado. Glutazione, grassi monoinsaturi, potassio, vitamina E: ecco alcune delle potenti armi di questo meraviglioso frutto, capace di neutralizzare gli effetti dei grassi nocivi presenti in molti alimenti e di proteggere i tessuti dall'azione dei radicali liberi. Uno dei modi migliori per consumarlo è sotto forma di *guacamole* (vedi ricetta a pagina 159), una gustosissima salsa di origine messicana.

Broccoli. Sulforane, indoli, luteina, betacarotene, vitamina C, quercetina, glutatione e altre preziose sostanze arricchiscono questo gustoso vegetale, che può essere considerato uno dei re degli ortaggi antinvecchiamento. I broccoli vanno consumati crudi o poco cotti: provateli in insalata o in

Verdure pungenti per capelli splendenti

Cipolla, crescione, nasturzio, ortica, rafano: ecco cinque preziosi alleati della salute dei capelli, delle ciglia e delle unghie. La cipolla, il crescione, il nasturzio e il rafano sono tutte ricche di essenze solforate, responsabili del sapore pungente e utilissime per stimolare la crescita dei capelli e di tutte le strutture ricche di cheratina; inoltre le essenze solforate, eliminate anche per via cutanea, aiutano a riequilibrare la microflora cutanea combattendo la forfora. La cipolla va consumata preferibilmente cruda o poco cotta; provate la zuppa a pagina 163. Il gustoso crescione (*Nasturtium officinale*) si mangia solo crudo, aggiunto alle insalate o usato per fare salse aromatiche (vedi pagina 164). Il nasturzio (*Tropaeolum majus*), anche detto "erba cappuccina", è una bellissima pianta ornamentale dai fiori coloratissimi, che cresce spontanea in tutta Italia. Tutta la parte aerea della pianta è commestibile: in cucina si usano preferibilmente i boccioli, i fiori, le foglie più tenere e i getti carnosi, aggiunti alle insalate. Ha un gusto pungente e aromatico ed è ricco di vitamina C. L'ortica è una fonte ineguagliabile di vitamina E, vitamina A e sali minerali; si mangia poco cotta, usandola come gli spinaci per fare contorni, minestre, ripieni, ravioli, gnocchi e così via. Il rafano (anche detto cren) si usa fresco, grattugiato e aggiunto in piccole quantità (troppo può irritare stomaco e intestino) a pesci, uova, salse e condimenti; provate la ricetta di pagina 165.

pinzimonio, tagliati sottili, con una salsa a base di olio extravergine di oliva saporito, noci ed erbe aromatiche.

Carota. Le carote sono la miglior fonte di betacarotene, antiossidante famoso per le sue proprietà antitumorali e potente stimolante del sistema immunitario. Il betacarotene protegge la pelle dai danni dell'età e dagli effetti dannosi delle radiazioni solari. Mangiate le carote crude o meglio ancora appena scottate, ma sempre condite con del buon olio extravergine di oliva o con semi oleosi: il betacarotene viene assimilato molto di più se associato ai grassi e alla vitamina E.

Cavoli. Sia il cavolo verza che il cavolo cappuccio contengono una vasta gamma di antiossidanti e sono un'ottima fonte di vitamina C. Si mangiano crudi o poco cotti, anche perché una cottura prolungata li rende meno digeribili. È veramente ottima l'insalata di cavolo (cappuccio verde, cappuccio rosso o anche verza) tagliato a striscioline sottili e servito con una salsa fatta con yogurt, aglio, cumino, semi di sesamo e olio extravergine di oliva; servitela come antipasto, anche tutti i giorni.

Cipolla. Perfette come alimento antiossidante, ma anche eccellenti per depurare e "sgonfiare", le cipolle sono considerate uno tra i più importanti alimenti-medicina, anche per la loro capacità di combattere tumori, malattie cardiovascolari e diabete. Vanno mangiate il più spesso possibile, crude o poco cotte, aggiunte alle insalate ma anche in ripieni, minestre, salse, contorni, condimenti e così via. Per evitare problemi di "fiato" accompagnatele sempre con erbe aromatiche e con semi di cumino, finocchio o coriandolo.

Mirtilli. I mirtilli contengono una quantità di antocianosine antiossidanti superiore a qualsiasi altro alimento; inoltre

sono molto ricchi di vitamina C. Oltre a combattere i radicali liberi e ad agire efficacemente come antinfettivi, hanno una spiccata azione protettiva sui capillari, fornendo un valido aiuto contro couperose, varici, gambe gonfie, lividi facili. Si consumano freschi, surgelati o anche sotto forma di marmellate (meglio senza zucchero) o succo; scegliete sempre succo di mirtillo puro al 100%, da non confondere con le bevande a base di succo di mirtillo.

Pomodoro. I pomodori sono la fonte più abbondante di licopene, un potente antiossidante che nel combattere alcuni radicali liberi è addirittura più efficace del betacarotene. Uno dei vantaggi del licopene è che non viene distrutto dalla cottura, quindi anche le salse, i succhi, le conserve e altre preparazioni lo contengono. Con la cottura però si perde la vitamina C.

Spinaci. Particolarmente ricchi di antiossidanti tra cui spicca la luteina, gli spinaci sono anche un'ottima fonte del prezioso acido folico (vitamina B9). Vanno consumati preferibilmente crudi o appena scottati, aggiungendoli nelle insalate e nei ripieni; come contorno si preparano cuocendoli senza aggiunta di acqua, facendoli stufare per pochissimi minuti a fuoco lento e a pentola coperta.

Uva. Sono più di venti gli antiossidanti conosciuti presenti nell'uva. L'uva più ricca di sostanze attive è quella nera, specialmente le varietà da vino e l'uva fragola. Gli antiossidanti abbondano nella buccia e nei semi. Anche l'uva essiccata (uvetta) è ricca di antiossidanti, ma il vino (specialmente i vini rossi molto colorati) è un vero concentrato di queste preziose sostanze. Uno o due bicchieri al giorno di vino rosso sono un modo molto piacevole di combattere l'invecchiamento; anche il succo di uva nera va bene, ma è tre vol-

te meno attivo del vino e va quindi bevuto in maggiore quantità. L'uva unisce alle proprietà antiossidanti anche un effetto depurativo ed è ricca di silicio, minerale particolarmente utile per la salute della pelle e dei capelli.

B come bellezza

Tra le numerose sostanze necessarie a mantenere la pelle in buona salute, alcune vitamine del gruppo B hanno un ruolo centrale perché influiscono direttamente sul metabolismo cutaneo e quindi sull'aspetto della pelle e dei capelli; ad esempio influiscono sulla funzionalità delle ghiandole sebacee, sulla crescita dei capelli e delle unghie, sulla produzione di melanina, il pigmento scuro che protegge la pelle dalle radiazioni solari.

Le vitamine del gruppo B particolarmente "amiche della pelle" sono la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina), la B3 (niacina o nicotinamide), la B5 (acido pantotenico), la B6 (piridossina), la B8 (vitamina H o biotina), la B9 (acido folico) e la B12 (cobalamina). Le vitamine di questo gruppo tendono ad agire in modo sinergico tra loro, tanto che piuttosto che di sostanze isolate conviene parlare di complessi vitaminici. Alcune di esse sono sintetizzate dalla microflora intestinale, quando questa è in buona salute; molte funzionano meglio se associate alla vitamina C.

Ecco un breve elenco di alimenti (o gruppi di alimenti) che, nel loro complesso, rappresentano una buona fonte di vitamine del gruppo B: cereali integrali, germe di grano, lievito di birra, legumi, semi oleosi, latte e latticini, uova, verdure di colore verde; come fonte di vitamina B12 anche pesci e molluschi.

Grassi buoni per nutrire la pelle

I grassi sono indispensabili per tutto il metabolismo e in particolare per la bellezza della pelle, ma possono essere tanto benefici quanto dannosi a seconda del tipo e del modo in cui vengono usati. Le migliori fonti di grassi benefici sono i semi oleosi, i pesci (soprattutto i pesci azzurri, il salmone e il merluzzo), gli oli vegetali spremuti a freddo e in particolare l'olio extravergine di oliva, e alcuni alimenti come ad esempio l'avocado.

I grassi "buoni" forniscono all'organismo sostanze preziose, come ad esempio la vitamina E: presente nei semi oleosi, negli oli spremuti a freddo come quelli di sesamo e di girasole e nell'olio extravergine di oliva, è un prezioso antiossidante che combatte la formazione delle rughe e mantiene giovane la pelle. Utilissimi anche gli acidi grassi omega tre dei pesci, preziosi per mantenere in buona salute le membrane cellulari e garantire la morbidezza e l'elasticità cutanea. Il modo migliore per sfruttare le virtù dei grassi buoni è il consumo a crudo: con la cottura, specie se prolungata o ad alta temperatura, molte sostanze benefiche vanno perse e possono formarsi sostanze indesiderate che affaticano il fegato e tutto il metabolismo.

Sono da scartare tutti gli oli raffinati, sia quelli di semi (girasole, mais, soia, arachidi, semi vari e così via), solitamente venduti nelle latte cilindriche o in bottiglie di plastica trasparente, che l'olio di oliva raffinato; sono ricchi di grassi "fragili" che tendono facilmente a ossidarsi (cioè a irrancidire) e favoriscono la produzione dei pericolosi radicali liberi. Oltretutto non hanno neanche un buon sapore: molto meglio condire a crudo con del saporito olio extravergine di oliva.

Tra i “cattivi”, cioè quelli di cui bisognerebbe ridurre il consumo, possiamo mettere anche i grassi saturi, perché favoriscono l’accumulo di colesterolo e l’obesità. Sono prevalentemente di origine animale; gli alimenti che ne sono ricchi sono il burro, lo strutto, alcune margarine, molti formaggi e alcune carni, molti salumi e insaccati. Un’eccezione va fatta però per il burro, che è un’ottima fonte della preziosa vitamina A, grande amica della pelle: va libera quindi a un uso molto moderato, ed esclusivamente a crudo, di burro di buona qualità, meglio se biologico. Attenzione anche ai “grassi vegetali” che compaiono in etichetta su moltissimi prodotti alimentari: spesso si tratta di grassi prevalentemente saturi come quelli di cocco, palma palmiti e illipe, altrettanto pericolosi di quelli saturi animali.

Germe di grano e lievito di birra, concentrati di bellezza

Il *germe di grano* rappresenta l’embrione del chicco di frumento, e si presenta sotto forma di scagliette di colore dorato. Va acquistato esclusivamente in confezioni sigillate (sotto vuoto oppure in atmosfera modificata), e non deve aver subito alcun trattamento termico. È un superconcentrato di sostanze utili per la bellezza: ricco di vitamina E e di vitamine del gruppo B, abbonda anche di sostanze solitamente scarse negli alimenti vegetali come lo zinco e la vitamina B12. Contiene anche più del 26% di proteine, il cui valore biologico è addirittura superiore a quello della carne di manzo. Si consuma crudo (dose: da 1/2 a 2 cucchiaini al giorno), aggiunto alle insalate, nello yogurt, nelle minestre, nelle salse e così

Belli e in forma come scoiattoli

Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, sesamo, semi di girasole e di zucca, arachidi, noci brasiliane: si chiamano “semi oleosi” perché contengono dal 45% al 65% circa di grassi, ma molti li chiamano “frutta secca” o più correttamente “frutta in guscio”. È impressionante la gamma di sostanze antiossidanti e “amiche della bellezza” di questi semi: vitamina E, vitamine del gruppo B, acido oleico, acido ellagico, selenio, magnesio... una gamma di principi attivi da fare invidia ai più avanzati integratori minerali e vitaminici. Inoltre una dieta ricca di semi oleosi stimola la produzione del coenzima Q-10, un potente antiossidante prodotto dall'organismo, la cui carenza può compromettere il funzionamento di tutti gli organi, compresi cuore, fegato e cervello. I ricercatori attribuiscono al coenzima Q-10 un'importanza paragonabile a

via; provate anche le praline indicate a pagina 161. Un altro grande alleato della bellezza è il *lievito di birra*: è una colonia di microrganismi (*Saccaromyces cerevisiae*) che, se ancora vitale, serve per far lievitare il pane e la pizza. Come integratore alimentare si usa il lievito essiccato, in pastiglie, polvere o fiocchi; è importante assicurarsi che sia stato essiccato con la tecnica della liofilizzazione o del calore istantaneo, in modo che il contenuto vitaminico non venga alterato. I fiocchi sono più gradevoli al palato e più facili da usare, ad esempio aggiunti alle insalate o alle minestre. Il lievito è una fonte ineguagliabile di tutte le vitamine del gruppo B, compresa la B12, oltre che degli antiossidanti selenio e glutazione; usatelo per fare periodicamente una “cura” di bellezza, assumendolo durante i pasti per favorirne l'assimilazione.

quella delle vitamine C ed E, che sono tra i più importanti antiossidanti conosciuti. E non dovrebbe spaventare troppo il contenuto calorico dei semi oleosi, purché vengano consumati nelle quantità normali, cioè come complemento alimentare e non come piatto principale. Inoltre alcuni studi hanno rivelato che i consumatori regolari di semi oleosi sono tendenzialmente più magri di chi non li consuma. Quanto e come? La dose ideale è di circa 20-30 grammi al giorno, corrispondenti a uno-due cucchiaini da minestra di semi sgusciati. Scegliete sempre quelli non tostati e non salati, ricchi di principi attivi benefici e poveri di sodio. Le noci vanno acquistate sempre in guscio (altrimenti potrebbero essere già “vecchie”) e non sbiancate, ovvero non trattate con anidride solforosa o con ipoclorito di sodio; le mandorle migliori sono quelle non pelate, più ricche di fibre e di sostanze attive. Nei negozi di alimenti biologici si trovano i deliziosi semi di girasole (già sgusciati e venduti in confezioni sigillate), particolarmente ricchi di sostanze benefiche e grandi amici della salute e della bellezza. Un modo facile per aumentare il consumo di semi oleosi è quello di aggiungerli alle insalate, ma si possono usare anche per ripieni, minestre, salse, contorni, condimenti e così via. Da provare anche la macedonia cosparsa di noci brasiliane, pinoli o nocciole, e la pasta di mandorle integrale, ovvero fatta con mandorle non pelate, polverizzate e impastate con miele d’acacia e acqua di fiori d’arancio.

Gli alimenti proteici

Le proteine sono indispensabili per il rinnovamento di tutti i tessuti, e quindi anche per la salute della pelle.

Un'alimentazione troppo proteica però è controproducente per vari motivi tra cui il fatto che, per metabolizzare le proteine, l'organismo produce una grande quantità di "scarti" che possono affaticare gli organi emuntori (reni, fegato, intestino, pelle); questo vale soprattutto per le proteine di origine animale, e in particolare per la carne e i salumi.

Alcuni alimenti ricchi di proteine come i legumi e i semi oleosi sono meno "laboriosi", ma per garantirsi una gamma completa di proteine nobili, quelle più adatte all'alimentazione umana, conviene variare il più possibile alternando tra

Dal Brasile la noce della giovinezza

Una singola noce brasiliana contiene circa 100 microgrammi di selenio, ovvero la stessa quantità contenuta in 1 o 2 pillole o capsule di integratore alimentare al selenio. Il selenio è un minerale dai potenti effetti antiossidanti, antitumorali, immunostimolanti e antivirali. Il selenio protegge la pelle e i capelli dai danni dell'età, e agisce come antitossico nei confronti dei metalli pesanti. Gli esperti consigliano di assumere circa 200 microgrammi di selenio al giorno, ovvero quanto contenuto in due noci brasiliane. Attenzione invece a non esagerare con gli integratori, perché il selenio ad alte dosi (più di 800-1000 microgrammi al giorno) può essere tossico. Sono da preferire le noci brasiliane vendute con il guscio, sia perché si conservano meglio rispetto a quelle sgusciate, sia perché provengono da una parte della giungla brasiliana dove il terreno è più ricco di selenio; una noce brasiliana sgusciata, proveniente da terreni meno ricchi di selenio, ne contiene circa 12-15 microgrammi, che è una dose comunque considerevole.

loro gli alimenti proteici animali con quelli vegetali. Un modo per assicurarsi la giusta quantità e qualità di proteine senza “affaticarsi” consiste nell’assumere una buona quota di proteine di origine vegetale, almeno la metà del totale; e nell’associare piccole quantità di cibi proteici animali con frutta, verdura, cereali integrali e altri alimenti che facilitano il lavoro degli organi emuntori.

Per non sbagliare conviene variare il più possibile e associare tra loro alimenti diversi, tenendo presente che per un organismo adulto la quantità totale di proteine da assumere ogni giorno dovrebbe essere non più di un grammo per chilo di peso corporeo. Ma quali sono i cibi proteici più utili per la bellezza? Eccone un breve elenco, con qualche consiglio su come associare tra loro i diversi alimenti per ottenere la migliore qualità biologica delle proteine e per non affaticare l’organismo.

Semi oleosi. Ricchi di proteine di buona qualità biologica, contengono anche molte fibre e grassi benefici, e le preziose vitamine del gruppo B. Associateli con frutta e cereali, come ad esempio nella ricetta “colazione con cereali freschi” (pagina 155).

Legumi. Se associati ai cereali (meglio quelli integrali) o ai semi oleosi, rappresentano un’ottima fonte di proteine nobili; inoltre hanno il vantaggio di essere ricchi di fibre e di vitamine del gruppo B. Ricette: pasta e ceci, riso e lenticchie, polenta con fagioli e noci, *hummus* (crema di ceci e sesamo).

Uova. Leggere e digeribili, sono il cibo con la più alta qualità proteica; al contrario di quanto si crede, non affaticano il fegato purché siano cucinate correttamente; sono ricche di vitamine del gruppo B. Cucinatele sempre alla coque, in ca-

micia o bazzotte (l'albume deve essere compatto, il tuorlo ancora molto morbido) accompagnandole con erbe aromatiche, insalata mista e pane integrale.

Pesce. Oltre che di proteine nobili, è una fonte preziosa di acidi grassi omega tre, di zinco e di vitamine del gruppo B. I pesci migliori sono i pesci azzurri come sgombro, sarde e alici, il salmone e il merluzzo. Va sempre cotto pochissimo per non alterarne le proprietà e per non farlo diventare stopposo e poco digeribile, e si serve accompagnato da cereali integrali e verdure crude. Ottimo anche il pesce crudo marinato o condito con spezie ed erbe aromatiche.

Latte e yogurt. Il latte è considerato da molti la bevanda della bellezza per eccellenza, capace di donare una pelle di pesca e un colorito di rosa, purché naturalmente si sia in grado di digerirlo. Intolleranze a parte, effettivamente un buon latte intero fresco, meglio se biologico, apporta molti nutrienti utili alla salute della pelle. Meglio ancora lo yogurt, che aggiunge alle virtù del latte quelle dell'acido lattico e dei fermenti vivi. Da scartare invece il latte scremato e quello a lunga conservazione, decisamente impoveriti. Associazione ideale: yogurt bianco intero con frutta fresca e miele vergine.

Via la pancia con pasta, patate e fagioli

Per tenere il peso sotto controllo una delle regole principali è quella di non escludere dalla dieta le fonti di carboidrati complessi (amidi) come pane, pasta, patate, cereali. Questo perché gli amidi tendono a dare un notevole senso di sazietà, soprattutto se associati a una buona quantità di fibre, come nei cereali integrali e nelle patate.

Via libera quindi alla pasta, soprattutto condita a crudo con condimenti antiossidanti come l'olio extravergine di oliva, le verdure crude e le erbe aromatiche.

La pasta, come tutti i cibi ricchi di amido, fa aumentare la concentrazione di serotonina nel cervello. La serotonina è un neurotrasmettitore che, oltre a ridurre il senso di fame, migliora l'umore e combatte la "fame nervosa". Anche le patate sono un perfetto cibo "anticiccia"; ricche di potassio, e quindi diuretiche, forniscono solo 79 chilocalorie per 100 grammi e saziano quanto e più della pasta; inoltre, se cotte al vapore senza sbucciarle, forniscono anche una discreta

Tè verde antiossidante, anticarie e "anticiccia"

Un consumo regolare di tè verde garantisce un apporto di antiossidanti e di minerali utili per la salute e la bellezza di denti, unghie e capelli. Grazie ai suoi polifenoli antiossidanti, il tè verde agisce anche contro lo Streptococcus mutans, il batterio che abita nel cavo orale ed è ritenuto il principale responsabile della carie. L'effetto anticarie è accentuato dai fluoruri contenuti nel tè, che rinforzano lo smalto dei denti.

Come anticarie il tè verde può essere usato anche come collutorio, facendo degli sciacqui con tè verde forte, anche leggermente dolcificato con miele vergine. Ma le notizie più belle riguardano i "cicciettelli": i polifenoli del tè, se assunti in dosi consistenti (più di tre tazze di tè al giorno) sono in grado di ridurre il livello di leptina, l'ormone che controlla l'appetito, riducendo così drasticamente il senso di fame; consumato come bevanda durante i pasti potrebbe essere un ottimo aiuto per prevenire o combattere l'obesità e il sovrappeso.

quantità di vitamina C. I cereali migliori sono quelli integrali, meglio se biologici.

I cereali integrali richiedono una masticazione maggiore rispetto ai corrispondenti raffinati, il che comporta una maggiore secrezione di saliva e di succhi gastrici, una più rapida distensione delle pareti dello stomaco e un precoce senso di sazietà. Le fibre inoltre riducono l'assorbimento a livello intestinale di grassi e zuccheri, agendo come veri e propri "anticalorie". Frumento (grano duro e tenero), riso, miglio, avena, segale, mais, orzo, grano saraceno sono i cereali più comuni. Si possono consumare in molti modi: in chicchi, come ad esempio nella classica insalata di riso, che si può fare anche con quasi tutti gli altri cereali; ma anche in fiocchi, polenta, gnocchi, pane, pasta, pizza, dolci e così via. Ottimi anche i legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia e così via): anche loro contengono sostanze (polifenoli) capaci di ridurre l'assorbimento delle sostanze nutritive. I legumi vanno però consumati interi, con tutta la buccia che è molto ricca di fibre e attiva anche nel tenere sotto controllo il colesterolo. Se state facendo una dieta dimagrante, ricordate di non eliminare completamente i condimenti grassi: una piccola quantità di grassi è indispensabile per dare il senso di sazietà, meglio se sottoforma di condimento a crudo a base di olio extravergine di oliva.

I germogli di frumento

Far germogliare i cereali o i legumi è un modo facile e non impegnativo per avere verdura freschissima, anzi letteralmente viva, in qualsiasi periodo dell'anno a un costo bassissimo.

Con la germinazione avviene un vero e proprio risveglio biologico che comporta la produzione di molte sostanze utili. Ad esempio nel frumento le proteine passano dal 12,1% del seme secco al 25,5% del seme germogliato; i grassi si trasformano in steroli, che sono i precursori della vitamina D; aumenta la biodisponibilità dei sali minerali come ferro, calcio, fosforo e magnesio. Aumenta anche il tenore vitaminico: la vitamina C può crescere del 600%; anche la vitamina B12, tanto rara nel mondo vegetale, può crescere dal 200 al 700%. Far germogliare in casa i semi non è affatto difficile, con gli appositi germogliatori o anche senza apparecchi particolari, usando attrezzature presenti in tutte le cucine. Il frumento (grano) tenero è particolarmente faci-

Piccolo grande miglio

È il cereale più ricco di principi attivi utili per la bellezza e la forza dei capelli, delle unghie e delle ciglia; contiene molta vitamina A e vitamine del gruppo B, sali minerali tra cui il prezioso silicio, aminoacidi solforati che sono indispensabili per la produzione della cheratina, la proteina di cui sono fatti i capelli, le unghie e lo strato corneo della pelle. Il miglio è ottimo cotto a vapore o con poca acqua: i suoi piccoli granelli hanno un aspetto molto simile al cus-cus e un gusto molto delicato che si accompagna bene con qualunque condimento. Particolarmente facile da usare perché si cuoce rapidamente, è perfetto per fare sformati e polenta perché "lega" formando una massa compatta ma non appiccicosa, molto fresca e gradevole al palato. È molto utile anche per chi soffre di celiachia, perché non contiene glutine.

le da far germogliare, e più avanti ve ne proponiamo la ricetta. I germogli sono freschi, croccanti, leggermente dolci e sono perfetti da aggiungere alle insalate, nello yogurt e in molte altre preparazioni; si consumano crudi o appena scottati, ad esempio aggiunti nelle minestre al momento di spegnere il fuoco.

Cibo e sole

Prendere il sole fa bene: le radiazioni solari non sono soltanto dannose, e anzi possono migliorare l'umore stimolando le ghiandole surrenali, regolare i ritmi ormonali e la

Un'alga per abbronzarsi senza rischi

La *Spirulina platensis* è una microalga verde-azzurra conosciuta comunemente come "spirulina". Essiccata e trasformata in polvere o compresse, la spirulina si usa come integratore alimentare perché è ricchissima di betacarotene oltre che di vitamine del gruppo B, proteine nobili, sali minerali e oligoelementi. Il suo contenuto di betacarotene la rende perfetta per fornire all'organismo una protezione contro i radicali liberi e per favorire la sintesi di melanina, il pigmento che conferisce il colore scuro alla pelle e che la protegge dai danni del sole. I sali minerali di quest'alga preziosa aiutano a ristabilire l'equilibrio idro-salino della pelle e di tutto l'organismo. La spirulina può essere assunta in compresse, cominciando preferibilmente 3-4 settimane prima della prima esposizione al sole, ma si può anche consumare sotto forma di polvere, aggiunta ai cibi o alle bevande (vedi ricetta a pagina 170). Si acquista in farmacia o in erboristeria.

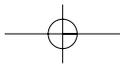
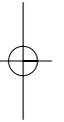
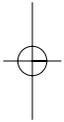
pressione sanguigna, stimolare la sintesi di vitamina D, tanto preziosa per la salute delle ossa e dei denti. Tutto questo a patto di non esagerare e di proteggere l'organismo dai danni di un'esposizione eccessiva. Uno dei pericoli maggiori è quello della disidratazione: il caldo e il sole accelerano la perdita di acqua e di minerali perché la sudorazione è indispensabile per abbassare la temperatura corporea

Via le rughe con la curcuma

La curcuma è una spezia ricavata dalla radice di una pianta (*Curcuma longa* o *Curcuma xantorriza*) molto diffusa in India, e ha l'aspetto di una polvere di colore giallo intenso.

Usatissima nella cucina indiana, è il componente principale del misto di spezie noto con il nome di curry. Il colore giallo della curcuma è dovuto alla presenza di curcumina, una sostanza dal forte potere antiossidante e antinfiammatorio. Il potere antiossidante della curcuma è particolarmente utile per proteggere la pelle dagli effetti dell'età e dai danni delle radiazioni solari. La curcuma inoltre ha un buon effetto riequilibrante sulla microflora intestinale e aiuta la digestione. Non è piccante, e va benissimo per cucinare piatti esotici ma anche per fare un olio aromatico (*vedi pagina 156*) che conserva tutte le virtù di questa spezia e può essere usato per condire di tutto, dall'insalata al pesce, oltre che per fare salse come ad esempio la maionese. Si acquista in erboristeria, nei negozi di alimenti esotici, nei punti vendita del commercio equo e solidale.

ed evitare il surriscaldamento. La disidratazione può avere effetti negativi anche sull'aspetto della pelle. L'esposizione al sole, poi, innesca la produzione di radicali liberi: per tenerli sotto controllo è importante consumare alimenti ricchi di sostanze antiossidanti come i carotenoidi, flavonoidi, antociani, catechine, vitamina C, vitamina E, selenio e zinco. Ma un'alimentazione "protettiva solare" dovrebbe anche fornire sali minerali come il potassio e il sodio per ristabilire l'equilibrio idro-salino, grassi "buoni" come i monoinsaturi e gli omega tre, e vitamine del gruppo B. In parole povere, bisogna consumare molta frutta e verdura colorata (arancione, rossa, violetta o verde scura), pesce azzurro, cereali integrali, semi oleosi e come condimenti usare olio extravergine di oliva od olio di sesamo spremuto a freddo e sale marino integrale. Da non dimenticare l'aumento del fabbisogno idrico: una delle bevande migliori per l'estate è il tè verde, ricchissimo di catechine antiossidanti e di sali minerali. Per fare una "cura" protettiva e abbronzante, vi consigliamo di bere tutti i giorni per un mese un centrifugato di carote e arancia (pagina 170), cominciando almeno due o tre settimane prima della prima esposizione al sole.



RICETTE



Ricette cosmetiche

Detergenti per viso e corpo

Le ricette che vi proponiamo hanno l'obiettivo di pulire senza "strapazzare". Per alcune ricette è necessario setacciare uno o più ingredienti. La setacciatura è indispensabile per ottenere delle polveri impalpabili che non "grattano" e che possono essere risciacquate con facilità anche dalle zone del corpo dove i peli potrebbero trattenere qualche granello. Usate un setaccio finissimo o fatevene uno come spiegato a pagina 53.

Abbiamo proposto anche alcune ricette a base di sapone; sebbene personalmente ritenga che lavarsi con il sapone non dovrebbe essere la regola, so che la classica saponetta può fare molto comodo come sistema di lavaggio rapido e pratico; nelle ricette che vi proponiamo però l'aggiunta di vari ingredienti eudermici rende il sapone molto più delicato. Nelle ricette a base di sapone noterete che non si aggiungono oli essenziali: sarebbe inutile farlo perché gli oli essenziali naturali reagiscono con il sapone e perdono gran parte del loro effetto profumante o cosmetico.

Le saponette che vi proponiamo possono assumere varie forme. L'impasto di sapone ancora caldo può essere versato in uno stampo unico, per poi essere tagliato a pezzi dopo il raffreddamento; oppure si può versarlo in tanti piccoli stampi, ciascuno dei quali darà la forma a una singola saponetta. Come stampo unico si possono usare molti contenitori diver-

si: piccole teglie rettangolari, teglie da plum cake, vaschette di plastica per alimenti, imballaggi di vario genere; come stampi piccoli vanno benissimo gli stampi monoporzione scannellati da budino, o i vasetti di plastica dello yogurt. Il materiale perfetto per fare da stampo è la plastica, che non altera il sapone e ne permette una facile estrazione. Non bisogna assolutamente usare stampi di alluminio, perché questo metallo reagisce con il sapone alterandolo, e rende molto difficile, estrarlo. È essenziale “infarinare” gli stampi con del talco da toeletta prima di versarvi il sapone, per staccarlo facilmente una volta solidificato.

■ Lavaggio con farina di grano saraceno

Per lavare le mani

Mettete della comune farina di grano saraceno in una zuccheriera dotata di beccuccio dosatore: sarà un comodo “dispenser” da tenere accanto al lavandino. Si conserva per 2 o 3 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Bagnate le mani, versate un cucchiaino circa di farina nel cavo della mano e strofinate la farina formando una crema; se necessario aggiungete qualche goccia d’acqua. Massaggiate e sciacquate.

Per fare la doccia o il bagno

Preparazione

1. Polverizzate 200 grammi di farina di grano saraceno nel macinacaffè elettrico, quindi setacciate la farina con il setaccio finissi-

mo. Il residuo della setacciatura può essere usato per cucinare, ad esempio aggiunto all'impasto del pane o della pasta fresca, oppure nella polenta o nelle minestre.

2. Conservate la farina setacciata in un contenitore chiuso, o mettetela in una zuccheriera dotata di beccuccio dosatore: sarà un comodo "dispenser" da tenere accanto alla doccia o alla vasca da bagno. Si conserva per 2 o 3 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Versate un po' di farina nel cavo della mano e strofinate la farina sulla pelle bagnata, viso compreso, formando una crema; se necessario aggiungete un po' d'acqua. Massaggiate e sciacquate.

È un modo di lavarsi un po' insolito ma che pulisce perfettamente e lascia la pelle liscia e morbida. Va molto bene per le persone che devono lavarsi le mani molto frequentemente, perché non secca la pelle.

■ Crema detergente alla farina di avena

Per preparare la farina di base

1. Polverizzate 200 grammi di farina di avena freschissima nel macinacaffè elettrico, quindi setacciate la farina con il setaccio finissimo.

2. Conservate la farina setacciata in un barattolo con coperchio ermetico, aggiungendo qualche chiodo di garofano intero. Si conserva per 2 o 3 mesi in frigorifero.

Ingredienti per un lavaggio completo (viso e corpo):

✦ 3 cucchiaini di farina di avena setacciata ✦ 1 cucchiaino di miele.

Subito prima di fare la doccia o il bagno, mescolate la farina con il miele e con un po' d'acqua, quanto basta per formare una crema densa. Se volete potete aggiungere al miscuglio una o due gocce di un olio essenziale a vostra scelta.

Come si usa

Raccogliete un po' di crema nel cavo della mano e strofinatela sulla pelle bagnata, viso compreso, formando una specie di "latte" denso; se necessario aggiungete un po' d'acqua. Massaggiate e sciacquate.

Particolarmente delicata e idratante, la farina di avena pulisce in profondità lasciando una pelle di "seta". È il sistema perfetto per chi ha la pelle secca e fragile. Aiuta anche a rallentare la ricrescita dei peli dopo la depilazione.

■ Detergente al coriandolo, ginepro e zenzero

Ingredienti per 250 grammi circa di detergente:

✦ 200 grammi di farina di grano saraceno ✦ 2 cucchiaini di semi di coriandolo ✦ 2 cucchiaini di bacche di ginepro ✦ 1 cucchiaino di zenzero in polvere.

1. Polverizzate la farina e le spezie nel macinacaffè elettrico. Mescolate farina e spezie e setacciate il tutto con il setaccio finissimo.
2. Conservate in un barattolo chiuso. Si conserva per più di 6 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Versate un po' di farina nel cavo della mano e strofinare la farina sulla pelle bagnata, viso compreso, formando una crema; se necessario aggiungete un po' d'acqua. Massaggiate e sciacquate.

Deterge perfettamente ma delicatamente, lasciando la pelle levigata e profumata. È tonificante e dermopurificante, e ha un profumo fresco e resinoso adatto sia a "lei" che a "lui". Aiuta anche a rallentare la ricrescita dei peli dopo la depilazione.

■ Panetto detergente con prugne, sesamo e cannella

Ingredienti per un panetto da 200 grammi circa:

✦ 100 grammi di prugne secche morbide ✦ 3 cucchiaini di farina di grano saraceno ✦ 2 cucchiaini di semi di sesamo ✦ 1 stecca di cannella da 10 centimetri.

1. Polverizzate insieme la farina e la cannella nel macinacaffè elettrico, quindi setacciate il tutto con il setaccio finissimo.
2. Denocciate le prugne e tritatele finissime con il tritatutto. Polverizzate i semi di sesamo nel macinacaffè elettrico.
3. Impastate insieme tutti gli ingredienti, amalgamando perfettamente il tutto.
4. Formate una palla e conservatela in un barattolo chiuso o in un sacchetto di plastica. Si conserva a temperatura ambiente per 1-2 mesi, 3 mesi in frigorifero.

Come si usa

Prendete un pezzetto di pasta e strofinatelo sulla pelle bagnata, formando una specie di “latte” denso; se necessario aggiungete un po' d'acqua. Massaggiate e sciacquate. Per usarlo come maschera, raccogliete nel cavo della mano un cucchiaino circa di pasta, ammorbiditela con un po' d'acqua formando una crema, spalmate sul viso pulito massaggiando, lasciate agire per cinque minuti quindi sciacquate con acqua tiepida.

Pratico, compatto e leggero, fa da cosmetico multiuso; se usato come maschera ha un effetto levigante, stimolante e ravviva il colorito.

■ Sapone alle mandorle

Ingredienti per circa 8 saponette:

✦ Un pezzo di sapone di Marsiglia puro da 300 grammi ✦ 250 grammi di mandorle sgusciate non pelate ✦ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 1 tazza d'acqua.

1. Riducete il sapone a scaglie usando la grattugia julienne. Mettete le scaglie di sapone in una pentola smaltata o di acciaio inox insieme all'acqua, ponete a bagnomaria, e lasciate cuocere coperto a fuoco dolce per circa quindici minuti, mescolando di tanto in tanto con delicatezza.

2. Mentre il sapone cuoce, polverizzate le mandorle con il macinattutto. Quando il sapone sarà uniformemente ammorbidito, unitevi le mandorle e l'olio, mescolando a lungo per amalgamare bene il tutto.

3. Spolverizzate gli stampi con il talco, togliete il sapone dal bagnomaria, versatelo negli stampi e lasciate raffreddare.

4. Quando sarà solidificato, estraetelo dagli stampi e se necessario tagliatelo nelle forme desiderate.

5. Appoggiate le saponette su un foglio di carta bianca e lasciatele seccare lontano da fonti dirette di calore per cinque o sei giorni, capovolgendole spesso per farle seccare uniformemente.

È un sapone delicato dotato di buon potere levigante, perfetto per ammorbidire e rendere liscia la pelle di tutto il corpo. È particolarmente adatto per trattare le zone interessate dalla cellulite, su cui esercita un piacevole e salutare micromassaggio.

■ Sapone all'albicocca e zenzero

Ingredienti per circa 8 saponette:

✦ Un pezzo di sapone di Marsiglia puro da 300 grammi ✦ 250 grammi di albicocche secche non sbiancate ✦ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 2 cucchiaini di zenzero in polvere ✦ 1 tazza di acqua.

1. In una pentola smaltata o di acciaio inox piuttosto grande mettetete le albicocche e l'acqua, coprite, portate a ebollizione, spegnete il fuoco e lasciate riposare coperto per 30 minuti. Riducete il sapone a scaglie usando la grattugia julienne.
2. Quando le albicocche saranno ammorbidite, frullatele alla massima velocità ottenendo una purea uniforme. Unite a questa purea le scaglie di sapone, ponete a bagnomaria e lasciate cuocere coperto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto con delicatezza.
3. Quando il sapone sarà uniformemente ammorbidito, unitevi l'olio e lo zenzero, e mescolate a lungo per amalgamare bene il tutto.
4. Spolverizzate gli stampi con il talco, versate il sapone negli stampi e lasciate raffreddare. Quando sarà solidificato, estraetelo dagli stampi e se necessario tagliatelo nelle forme desiderate.
5. Appoggiate le saponette su un foglio di carta bianca e lasciatele seccare lontano da fonti dirette di calore per 5 o 6 giorni, capovolgendole spesso per farle seccare uniformemente.

Le albicocche arricchiscono il sapone con una notevole quantità di vitamina A e lo rendono molto delicato, lo zenzero gli dà un profumo speziato e lo rende piacevolmente riscaldante e tonificante. È il sapone ideale per riscaldare il corpo e lo spirito prima di un'occasione speciale.

■ Pasta di mandorle detergente

Ingredienti per circa 150 grammi di pasta di mandorle:

✿ 100 grammi di mandorle sgusciate non pelate ✿ 2 o 3 cucchiaini circa di miele di acacia.

1. Polverizzate le mandorle nel macinacaffè elettrico o nel trita-tutto. Impastate con il miele formando una pasta malleabile (più morbida della pasta di mandorle classica). Si può eventualmente profumare aggiungendo nell'impasto 5 o 6 gocce di un olio essenziale a scelta.

2. Formate una palla e conservatela in un barattolo chiuso o in un sacchetto di plastica. Si conserva a temperatura ambiente per 1-2 mesi, 3 mesi in frigorifero.

Come si usa

Staccate dalla palla una nocciola di pasta e strofinatela sul viso bagnato, formando una specie di “latte” denso; se necessario aggiungete un po’ d’acqua. Massaggiate e sciacquate con acqua tiepida. Per usarla come maschera, raccogliete nel cavo della mano un cucchiaino circa di pasta, ammorbiditelo con un po’ d’acqua formando una crema, spalmate sul viso pulito massaggiando, lasciate agire per 10 minuti quindi sciacquate con acqua tiepida.

Vera cura di bellezza per il viso, leviga la pelle lasciandola morbida e setosa. Usata come maschera ha un effetto idratante, emolliente e protettivo.

■ Detergente al germe di grano e miele

Ingredienti per circa 150 grammi di detergente:

✦ 50 grammi di germe di grano freschissimo ✦ 3 cucchiaini circa di miele di acacia ✦ 2 chiodi di garofano.

1. Polverizzate il germe di grano e i chiodi di garofano nel macinacaffè elettrico, quindi setacciate con il setaccio finissimo. Il residuo della setacciatura può essere usato per cucinare, ad esempio aggiunto all’impasto dei dolci o dei biscotti.
2. Mescolate con il miele formando un impasto morbido e appiccicoso.
3. Conservate in un barattolo con coperchio ermetico. Si conserva a temperatura ambiente per 1 mese, 2 mesi in frigorifero.

Come si usa

Prendete una nocciola circa di detergente e strofinatelo sul viso

bagnato, formando una specie di “latte” denso; se necessario aggiungete un po’ d’acqua. Massaggiate e sciacquate con acqua tiepida. Per usarlo come maschera, raccogliete nel cavo della mano un cucchiaino circa di detergente, ammorbiditelo con un po’ di acqua formando una crema, spalmate sul viso pulito massaggiando, lasciate agire per 10 minuti quindi sciacquate con acqua tiepida.

Una golosità per le pelli secche e stanche, lascia il viso morbido e idratato. Se usato come maschera ha un effetto levigante, stimolante e antirughe.

■ Doccia-shampoo solido al miele

Ingredienti per circa 8 saponette:

✦ Un pezzo di sapone di Marsiglia puro da 300 grammi ✦ 7 cucchiari di miele cristallizzato ✦ 250 grammi di zucchero integrale di canna ✦ 150 millilitri di brandy o cognac.

1. Riducete il sapone a scaglie usando la grattugia julienne. Mettete le scaglie di sapone in una pentola smaltata o di acciaio inox insieme agli altri ingredienti, ponete a bagnomaria e lasciate cuocere coperto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto con delicatezza.
2. Se dovessero rimanere molti grumi, frullate il miscuglio con il frullatore a immersione, a bassissima velocità (altrimenti fa troppa schiuma).
3. Spolverizzate gli stampi con il talco, togliete il sapone dal bagnomaria, versatelo negli stampi e lasciate raffreddare. Quando sarà solidificato, estraetelo dagli stampi e se necessario tagliatelo nelle forme desiderate.
4. Appoggiate le saponette su un foglio di carta bianca e lasciatele seccare lontano da fonti dirette di calore per un paio di giorni, capovolgendole spesso per farle seccare uniformemente.

Come si usa

Usatelo come una comune saponetta. Per lavare i capelli, strofinatelo sui capelli bagnati fino a formare la schiuma (ci vorrà un po' di tempo), aggiungendo un po' d'acqua di tanto in tanto per facilitarne la formazione; sciacquate abbondantemente con acqua calda. Fate sempre il penultimo risciacquo con un litro d'acqua a cui avrete aggiunto un bicchiere di aceto di mele, o meglio ancora usate il balsamo dopo shampoo al limone (pagina 127).

È comodissimo come detergente multiuso da viaggio, compatto e leggero. Ricordate che il lavaggio dei capelli con il sapone non dovrebbe diventare un'abitudine: meglio usarlo come sistema occasionale, preferendo altri sistemi più fisiologici.

■ Detergente allo yogurt e miele per l'igiene intima**Ingredienti per 50 millilitri circa di detergente:**

✦ 1 cucchiaio di yogurt bianco intero fresco ✦ 1 cucchiaino di miele di castagno ✦ 2 cucchiaini di un detergente liquido delicato a base di tensioattivi (bagnoschioma, sapone liquido e così via) ✦ 5 gocce di olio essenziale di lavanda ✦ 3 gocce di olio essenziale di geranio ✦ 2 gocce di olio essenziale di tea tree.

Mescolate insieme tutti gli ingredienti. Conservate in una bottiglietta di vetro scuro. Si conserva per 7-8 giorni in frigorifero.

Come si usa

Si usa come un normale detergente, in piccola quantità. Fa poca schiuma.

Molto delicato e fisiologico, ha un buon effetto antibatterico e riequilibrante della microflora.

■ Latte detergente allo yogurt e miele

Ingredienti per circa 100 ml di latte detergente:

✦ 3 cucchiaini di yogurt bianco intero fresco ✦ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 2 cucchiaini di miele ✦ 4 gocce di olio essenziale di lavanda ✦ 4 gocce di olio essenziale di tea tree.

1. Mescolate insieme tutti gli ingredienti, sbattendo con una forchetta per emulsionarli.
2. Conservate in una bottiglietta di vetro scuro. Si conserva per 7-8 giorni in frigorifero.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Versate un cucchiaino circa di latte detergente su un batuffolo di ovatta e passatelo ripetutamente sul viso e sul collo. Se necessario (ad esempio se si usa molto trucco) ripetete l'operazione. Rimuovete i residui di latte sciacquando il viso con acqua tiepida, oppure passando un batuffolo inumidito con acqua distillata di fiori.

Deterge delicatamente ma in profondità, e rimuove anche il trucco. Ha anche un effetto riacidificante, idratante e riequilibrante (per pelli secche o grasse).

■ Miele agli agrumi detergente

Ingredienti per una pulizia del viso:

✦ 1 cucchiaio di miele ottenuto con la ricetta "Scorze di agrumi candite nel miele" (pagina 175).

Come si usa

Massaggiate il miele agli agrumi sul viso e sul collo. Lasciate agire per tre minuti, quindi passate sulla pelle un batuffolo inumidito con dell'acqua distillata di fiori, ripetendo l'operazione fino ad eliminare ogni residuo di miele.

È una via di mezzo tra una pulizia e una maschera; pulisce la pelle con delicatezza e allo stesso tempo la leviga e la stimola, e svolge un'azione antibatterica e riequilibrante.

■ Pulizia del viso con acqua e olio

Ingredienti per una pulizia del viso:

✦ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure di acqua tonica all'argilla (pagina 152) o di acqua minerale non gassata ✦ 1/2 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Come si usa

Impregnate un batuffolo di ovatta con l'acqua e l'olio, e passatelo ripetutamente sul viso e sul collo. Se necessario (ad esempio se si usa molto trucco) ripetete l'operazione. Sciacquatevi con acqua tiepida e asciugate la pelle con un asciugamano pulito; passate con cura l'asciugamano anche sulle palpebre, per eliminare eventuali residui di olio che potrebbero entrare negli occhi e dare un po' di fastidio.

Facile e velocissimo, è un sistema efficace che ha anche il vantaggio di idratare la pelle, combattere i punti neri e riequilibrare le pelli miste (grasse/secche). Al posto dell'olio extravergine di oliva si può usare uno degli oleoliti di cui vi diamo la ricetta più avanti.

■ Dentifricio in polvere al tè verde

Ingredienti per 100 grammi circa di dentifricio:

✦ 3 cucchiaini di argilla bianca finissima (caolino medicamentoso per uso interno) ✦ 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio ✦ 1 cucchiaino di sale marino integrale fino ✦ 1 cucchiaino di tè verde ✦ 7 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: menta, finocchio e salvia (totale 21 gocce).

1. Mettete nel macinacaffè elettrico il bicarbonato, il sale e il tè e

riduceteli a una polvere sottilissima; setacciate il tutto con il setaccio finissimo.

2. Versate in una scodella e aggiungete l'argilla e gli oli essenziali, mescolando con molta cura per distribuire perfettamente gli oli nella polvere.

3. Conservate in un contenitore ermetico. Si conserva a temperatura ambiente per più di 6 mesi.

Come si usa

Inumidite lo spazzolino, pressatelo nel dentifricio impregnandolo bene di polvere, quindi lavatevi i denti come al solito.

È un dentifricio efficacissimo, che lascia l'alito fresco e i denti perfettamente puliti, anche se non fa schiuma e non è dolce. Combatte il tartaro grazie all'olio di salvia; protegge le gengive grazie al sale marino e ai tannini del tè; combatte la carie grazie al fluoro contenuto nel tè e all'effetto antibatterico degli oli essenziali.

■ Dentifricio in pasta al pane tostato

Ingredienti per 150 grammi circa di dentifricio:

✦ 1 fetta di pane bianco secco ✦ 2 cucchiaini di argilla bianca finissima (caolino medicamentoso per uso interno) ✦ 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio ✦ 2 cucchiaini di sale marino integrale ✦ 7 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: menta, finocchio, salvia e tea tree (totale 28 gocce).

1. Passate il pane in forno moderato fino a farlo imbianchire. Riducetelo a pezzetti e polverizzatelo nel macinacaffè elettrico. Setacciatelo con il setaccio finissimo ricavando un cucchiaio di polvere.

2. Passate il sale e il bicarbonato nel macinacaffè quindi setacciateli.

3. In una scodella mescolate il pane setacciato (non più di un cucchiaio), il bicarbonato e il sale, gli oli essenziali e l'argilla.

4. Aggiungete qualche cucchiaino d'acqua, versandola poca per volta e mescolando con cura. Continuate ad aggiungere acqua e a mescolare fino ad ottenere una pasta molto densa; fate molta attenzione a non aggiungere troppa acqua.
5. Si conserva in un contenitore ermetico, a temperatura ambiente per 1 mese.

Come si usa

Prelevate con la spatolina un po' di dentifricio e mettetelo sullo spazzolino, quindi lavatevi i denti come al solito.

Adatto a chi non ama il dentifricio in polvere, è molto efficace anche se ha un gusto piuttosto salato.

Gli oleoliti

Gli oleoliti sono preparazioni utili come ingrediente di base per molte ricette. Si preparano facendo macerare nell'olio alcune erbe officinali o spezie. Ricchi di principi attivi liposolubili, sono dotati di notevoli proprietà cosmetiche. Si preparano con grande facilità, e una volta pronti possono durare fino a due anni. Di seguito vi suggeriamo cinque ricette di oleoliti, ciascuno dotato di diverse proprietà. Le erbe officinali secche (camomilla e calendula) si acquistano in erboristeria. L'iperico andrebbe invece utilizzato fresco, subito dopo la raccolta; vi suggeriamo quindi di raccoglierlo con le vostre mani, nel periodo tra la fine di giugno e l'inizio di luglio. Tenete i vostri oleoliti al buio, lontano da fonti di calore; in questo modo si conserveranno per due anni mantenendo intatte le loro proprietà.

■ Oleolito di calendula

Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

✦ 100 grammi di capolini di calendula secchi ✦ 1/2 litro di olio extravergine di oliva.

1. Mettete la calendula in un barattolo di vetro dotato di coperchio ermetico, copritela con l'olio e chiudete il barattolo.
2. Esponete al sole (ad esempio sul davanzale di una finestra) per 30 giorni; d'inverno mettete invece il barattolo in un luogo caldo, ma non direttamente sulla fonte di calore. Una volta al giorno scuotete il barattolo.
3. Filtrate l'olio passandolo attraverso una tela leggera, ad esempio un pezzo ricavato da un vecchio lenzuolo. Spremete il residuo.
4. Conservate in una bottiglia di vetro scuro, in un luogo fresco e al buio.

Come si usa

Si usa in numerose ricette, soprattutto quelle per i bambini pic-

coli; ottimo come olio per la pulizia del viso per le pelli sensibili, fragili e tendenti alle screpolature.

È un oleolito dotato di notevoli proprietà lenitive e cicatrizzanti; ha anche un'ottima azione normalizzante sulla microflora cutanea.

■ Oleolito di camomilla

Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

✦ 100 grammi di capolini di camomilla secchi ✦ 1/2 litro di olio extravergine di oliva.

1. Mettete la camomilla in un barattolo di vetro dotato di coperchio ermetico, copritela con l'olio e chiudete il barattolo.
2. Mettete il barattolo in un luogo caldo, al buio, ma non appoggiato direttamente sulla fonte di calore (come ad esempio un calorifero). Una volta al giorno scuotete il barattolo.
3. Filtrate l'olio passandolo attraverso una tela leggera, ad esempio un pezzo ricavato da un vecchio lenzuolo. Spremete il residuo.
4. Conservate in una bottiglia di vetro scuro, in un luogo fresco e al buio.

Come si usa

Grande amico delle pelli delicate e tendenti all'arrossamento, si usa tra l'altro per pulire con delicatezza le pelli con couperose. Va molto bene anche per fare massaggi rilassanti e come doposole.

Ha un'azione lenitiva, calmante e decongestionante.

■ Oleolito di iperico

Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

✦ 2 tazze colme di cimette fiorite di iperico ✦ 1/2 litro di olio extravergine di oliva.

1. Mettete l'iperico senza schiacciarlo in un barattolo di vetro dota-

- to di coperchio ermetico, copritelo con l'olio e chiudete il barattolo.
2. Esponete al sole (ad esempio sul davanzale di una finestra) per 30 giorni. Una volta al giorno scuotete il barattolo. Dopo due o tre settimane l'olio assumerà un bellissimo colore rosso rubino.
3. Filtrate l'olio passandolo attraverso una tela leggera, ad esempio un pezzo ricavato da un vecchio lenzuolo. Non spremete il residuo, ma lasciatelo scolare a lungo (almeno un'ora).
4. Conservate in una bottiglia di vetro scuro, in un luogo fresco e al buio.

Come si usa

L'oleolito di iperico è un formidabile alleato della pelle: è perfetto per fare creme antirughe, lozioni doposole e come olio detergente idratante per il viso.

Ha una spiccata azione stimolante, riscaldante, cicatrizzante, rivitalizzante; eccellente come lenitivo doposole, non va però usato prima di esporsi al sole perché ha un effetto fotosensibilizzante, cioè durante l'esposizione al sole rende la pelle più sensibile agli effetti dannosi delle radiazioni.

■ Oleolito di curcuma

Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

✦ 1/2 litro di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 3 cucchiaini di curcuma in polvere.

1. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi la curcuma.
2. Chiudete e lasciate a macerare per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
3. L'ottavo giorno non agitate il barattolo, e travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro avendo cura di non smuovere la curcuma che si sarà depositata sul fondo del barattolo.

Come si usa

È la base perfetta per creme, detergenti e cosmetici in generale, essendo dotato di spiccate proprietà antirughe, antinvecchiamento, antiforfora; inoltre protegge dagli effetti nocivi delle radiazioni solari.

Ricco di curcumina, sostanza antiossidante che rende gialla la curcumina, quest'olio dal bellissimo colore "solare" combatte efficacemente i radicali liberi e riequilibra la microflora.

■ Oleolito di spezie

Ingredienti per circa 1/2 litro di oleolito:

✦ 1/2 litro di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 1 cucchiaio di semi di coriandolo ✦ 1 cucchiaio di semi di anice verde ✦ 1 stecca di cannella lunga circa 20 centimetri ✦ 1 cucchiaino di pepe nero in grani ✦ 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata.

1. Polverizzate le spezie nel macinacaffè elettrico.
2. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi tutte le spezie.
3. Chiudete e lasciate a macerare in un luogo caldo per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
4. L'ottavo giorno non agitate il barattolo, e travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro avendo cura di non smuovere la polvere che si sarà depositata sul fondo del barattolo.

Come si usa

Perfetto come olio da massaggio riscaldante e olio da bagno stimolante, va bene anche per fare creme riattivanti e per detergere le pelli grige e stanche.

Ricco di principi attivi antibatterici e antiossidanti, stimola la circolazione cutanea e lascia la pelle delicatamente profumata.

Detergenti per capelli

Questo elenco comprende due tipi di ricette: shampoo a base di tensioattivi, in cui si usa come base un comune shampoo, preferibilmente delicato e possibilmente privo di coloranti; e shampoo senza tensioattivi, a base di ingredienti naturali che lavano grazie al contenuto di sostanze emulsionanti. Se si sceglie di usare uno shampoo a base di tensioattivi è importante seguire alcuni semplici accorgimenti per migliorarne l'effetto e per ottenere una pulizia profonda ma fisiologica. Le regole da seguire sono semplici: prelevate la dose necessaria di shampoo e diluitela in mezzo bicchiere d'acqua (lo shampoo diluito lava meglio e aggredisce meno); applicate lo shampoo diluito sui capelli bagnati distribuendolo con cura, partendo dalle radici; massaggiate con la punta delle dita evitando di usare le unghie che potrebbero graffiare la cute; dopo aver formato abbondante schiuma, sciacquate abbondantemente con acqua appena tiepida; fate l'ultimo risciacquo con acqua fredda (serve a rinforzare i capelli, renderli lucidi e ostacolarne la caduta); non ripetete lo shampoo (serve solo a consumare più prodotto e ad aggredire la cute già privata della sua protezione naturale), a meno che non abbiate fatto un pre-shampoo a base di olio, nel qual caso un solo shampoo potrebbe non bastare a rimuovere tutto l'olio. Per quanto riguarda gli shampoo senza tensioattivi, sono tutti delicati e riequilibranti, e non richiedono l'uso del balsamo; richiedono un tempo maggiore per la preparazione e l'applicazione, ma possono essere usati per aiutare il cuoio capelluto a ristabilire il suo naturale equilibrio, anche alternandoli con gli shampoo a base di tensioattivi.

■ Shampoo agli agrumi per capelli grassi

Ingredienti per 250 millilitri di shampoo:

✦ 200 millilitri di shampoo delicato ✦ 50 millilitri (3 cucchiaini abbondanti) di olio extravergine di oliva ✦ 6 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: limone, arancio, bergamotto, salvia.

Nota: L'olio essenziale di bergamotto può essere sostituito da altrettanto olio essenziale di limone.

Versate lo shampoo in un flacone pulito o una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete l'olio e gli oli essenziali, tappate e agitate energicamente. Si conserva a temperatura ambiente per 3-4 mesi.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Lavate i capelli come spiegato nei consigli generali; se lo desiderate, dopo lo shampoo applicate il balsamo dopo shampoo al limone (pagina 127).

Delicato ma efficace, i suoi effetti appaiono sempre più evidenti lavaggio dopo lavaggio. Un consiglio per combattere i capelli grassi: cercate di lavarli il meno possibile, e alternate l'uso di uno shampoo a base di tensioattivi con uno a base di ingredienti naturali.

■ Shampoo antiforfora alla curcuma

Ingredienti per 250 millilitri di shampoo:

✦ 200 millilitri di shampoo delicato ✦ 50 millilitri (3 cucchiaini abbondanti) di oleolito di curcuma (pagina 98) ✦ 8 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: tea tree, lavanda, geranio.

Versate lo shampoo in un flacone pulito o in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete l'oleolito e gli oli essenziali, tappate e agitate energicamente. Si conserva a temperatura ambiente per 3-4 mesi.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Lavate i capelli come spiegato nei consigli ge-

nerali; se lo desiderate, dopo lo shampoo applicate il balsamo dopo shampoo al limone (pagina 127) o quello all'arancio (pagina 126).

Delicato ma efficace, agisce contro la forfora fin dalla prima applicazione, ma i suoi effetti appaiono sempre più evidenti lavaggio dopo lavaggio.

■ Shampoo rinforzante alle erbe aromatiche

Ingredienti per 250 millilitri di shampoo:

✦ 200 millilitri di shampoo delicato ✦ 50 millilitri (3 cucchiaini abbondanti) di olio extravergine di oliva ✦ 8 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: basilico, salvia, rosmarino.

Versate lo shampoo in un flacone pulito o in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete l'olio e gli oli essenziali, tappate e agitate energicamente. Si conserva a temperatura ambiente per 3-4 mesi.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Lavate i capelli come spiegato nei consigli generali; se lo desiderate, dopo lo shampoo applicate il balsamo dopo shampoo al limone (pagina 127) o quello all'arancio (pagina 126).

È uno shampoo riattivante e anticaduta, adatto per stimolare la crescita dei capelli.

■ Shampoo al curry di lenticchie

Ingredienti per uno shampoo:

✦ 2 cucchiaini di lenticchie rosse decorticate ✦ 1 tazza d'acqua ✦ 5 o 6 chiodi di garofano ✦ 1 cucchiaino di curcuma.

1. Polverizzate le lenticchie nel macinacaffè elettrico, quindi stemperatele con l'acqua facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungete i chiodi garofano.

2. Mettete al fuoco e fate prendere l'ebollizione mescolando continuamente. Spegnete il fuoco, aggiungete la curcuma e mescolate.
3. Coprite e lasciate intiepidire mescolando di tanto in tanto.
4. Eliminate i chiodi di garofano quindi frullate il tutto alla massima velocità con il frullatore a immersione. Si deve ottenere una miscela semifluida della densità di una pastella per friggere; se necessario aggiungete un po' d'acqua calda.

Come si usa

Applicate sui capelli asciutti, dividendo i capelli a ciocche e distribuendo lo shampoo partendo dalle radici, in modo che il cuoio capelluto ne risulti abbondantemente e uniformemente intriso. Procedete nell'applicazione distribuendo lo shampoo sul resto dei capelli, quindi massaggiare il cuoio capelluto per uno o due minuti, e lasciate in posa per un altro minuto.

Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida (l'ultimo risciacquo dovrebbe essere fatto con acqua fredda), facendo attenzione a rimuovere perfettamente ogni residuo di shampoo. Se dopo aver asciugato i capelli con l'asciugamano vi accorgete che è rimasto qualche granello, niente paura: cadrà da solo quando spazzolerete i capelli asciutti.

La dose che vi proponiamo è adatta per capelli di media lunghezza; per capelli molto corti oppure lunghi diminuite o aumentate le dosi in proporzione. È un tipo di lavaggio che lascia i capelli particolarmente corposi, perfetto per chi ha una chioma un po' "floscia". Si può fare anche sostituendo le lenticchie con piselli secchi spezzati. È possibile preparare lo shampoo in quantità maggiori, dividendolo poi in monodosi da conservare nel congelatore.

■ Shampoo alla camomilla per cute sensibile

Ingredienti per 265 millilitri di shampoo:

✦ 200 millilitri di shampoo delicato ✦ 65 millilitri (4 cucchiaini abbondanti) di oleolito di camomilla (pagina 97) ✦ 7 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: geranio, lavanda.

Versate lo shampoo in un flacone pulito o una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete l'oleolito e gli oli essenziali, tappate e agitate energicamente. Si conserva a temperatura ambiente per 2-3 mesi.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Lavate i capelli come spiegato nei consigli generali; se lo desiderate, dopo lo shampoo applicate il balsamo dopo shampoo all'arancio (pagina 126).

Lava senza irritare; l'oleolito di camomilla ha un'azione lenitiva e calmante, che si unisce a quella degli oli essenziali.

■ Shampoo allo zabaione

Ingredienti per uno shampoo:

✦ 1 uovo ✦ 2 cucchiaini di marsala (oppure vino passito) ✦ 1 cucchiaino di miele di acacia ✦ 2 gocce di olio essenziale di lavanda.

Mescolate l'uovo intero con gli altri ingredienti, sbattendo energicamente con la forchetta, quindi passate il composto attraverso un colino per eliminare i filamenti dell'uovo.

Come si usa

Applicate sui capelli asciutti, dividendo i capelli a ciocche e distribuendo lo shampoo partendo dalle radici, in modo che il cuoio capelluto ne risulti abbondantemente e uniformemente intriso. Procedete nell'applicazione distribuendo lo shampoo sul resto dei capelli, quindi massaggiate il cuoio capelluto per uno o due minuti, e lasciate in posa per un altro minuto. Sciacquate abbondantemente con acqua appena tiepida, e fate l'ultimo risciacquo

con acqua fredda. Non usate mai acqua calda, altrimenti potrebbe rimanere odore di uovo sui capelli.

È un tipo di lavaggio particolarmente riequilibrante, adattissimo per "rieducare" i capelli grassi o con forfora grassa. Può essere alternato con uno shampoo a base di tensioattivi.

■ Shampoo alla birra e farina di grano saraceno

Ingredienti per uno shampoo:

◆ 3 cucchiaini di farina di grano saraceno ◆ 1 bottiglietta di birra di frumento (weissbier) da 33 centilitri.

1. Togliete la birra dal frigo almeno un'ora prima di fare lo shampoo e mettetela sul termosifone o in un luogo tiepido.
2. Polverizzate la farina nel macinacaffè elettrico, quindi setacciatela con il setaccio finissimo. Il residuo della setacciatura può essere usato per cucinare, ad esempio aggiunto all'impasto del pane o della pasta fresca, oppure nella polenta o nelle minestre.
3. Mescolate la farina setacciata con la birra, ottenendo una pastella semifluida della densità di una pastella per friggere; se necessario aggiungete un pochino di acqua.

Come si usa

Applicate sui capelli asciutti, dividendo i capelli a ciocche e distribuendo lo shampoo partendo dalle radici, in modo che il cuoio capelluto ne risulti abbondantemente e uniformemente intriso. Procedete nell'applicazione distribuendo lo shampoo sul resto dei capelli, quindi massaggiare il cuoio capelluto per uno o due minuti, e lasciate in posa per un altro minuto. Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida (l'ultimo risciacquo dovrebbe essere fatto con acqua fredda), facendo attenzione a rimuovere perfettamente ogni residuo di shampoo. Se dopo aver asciugato i capelli con l'asciugamano vi accorgete che è rimasto qualche granello, niente paura: cadrà da solo quando spazzolerete i capelli asciutti.

La dose che vi proponiamo è adatta per capelli di media lunghezza; per capelli molto corti oppure lunghi diminuite o aumentate le dosi in proporzione.

■ Shampoo pane e miele

Ingredienti per 250 grammi circa di shampoo:

✦ 100 grammi di pane bianco secco ✦ 4 cucchiaini di miele di castagno ✦ 10 chiodi di garofano.

1. Riducete il pane a pezzetti, quindi passatelo in forno moderato fino a farlo imbiandire leggermente (non deve colorirsi troppo).
2. Polverizzate il pane nel macinacaffè elettrico insieme ai chiodi di garofano, ottenendo una polvere il più sottile possibile, quindi setacciate il tutto con il setaccio finissimo.
3. Mescolate con il miele e conservate in un barattolo chiuso. Si conserva a temperatura ambiente per 2-3 mesi.
4. Subito prima di lavarvi i capelli, mescolate da 1 a 4 cucchiaini di shampoo (a seconda della lunghezza dei capelli) con dell'acqua calda, circa 100 millilitri per ogni cucchiaino di shampoo, ottenendo una pastella semifluida della densità di una pastella per friggere.

Come si usa

Applicate sui capelli asciutti, dividendo i capelli a ciocche e distribuendo lo shampoo partendo dalle radici, in modo che il cuoio capelluto ne risulti abbondantemente e uniformemente intriso. Procedete nell'applicazione distribuendo lo shampoo sul resto dei capelli, quindi massaggiare il cuoio capelluto per uno o due minuti, e lasciate in posa per un altro minuto. Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida (l'ultimo risciacquo dovrebbe essere fatto con acqua fredda), facendo attenzione a rimuovere perfettamente ogni residuo di shampoo. Se dopo aver asciugato i capelli con l'asciugamano vi accorgete che è rimasto qualche granello, niente paura: cadrà da solo quando spazzolerete i capelli asciutti.

Prodotti per il bagno

Un bel bagno caldo è il modo migliore per distendersi e liberarsi della stanchezza. Ma la prolungata immersione nell'acqua ha anche l'effetto di ammorbidire lo strato corneo, rendendo la pelle più "pronta" a sfruttare i benefici dei trattamenti cosmetici. Un bagno è l'ideale, ad esempio, per regalare alla pelle un trattamento nutriente e idratante, oppure per facilitare l'assorbimento degli oli essenziali, dotati di svariati effetti anche non cosmetici; a seconda del tipo di olio essenziale scelto, il bagno può avere un effetto più rilassante (basilico, lavanda, arancio, ylang ylang), oppure più stimolante (cannella, rosmarino, salvia, menta). L'acqua del bagno è anche il mezzo ideale per sfruttare le proprietà dermopurificanti, emollienti e leviganti del sale marino e dell'argilla. Infine il bagno può diventare un vero e proprio divertimento per grandi e bambini: se non ci credete, provate la bomba frizzante per il bagno.

■ Bomba frizzante per il bagno

Ingredienti per una bomba:

✦ 4 cucchiaini e 1/2 di bicarbonato di sodio ✦ 1 cucchiaino e 1/2 di acido citrico ✦ 8 gocce di un olio essenziale a scelta fra arancio, bergamotto, ylang ylang, menta, mandarino.

1. Mettete tutti gli ingredienti in una scodella e mescolate accuratamente.
2. Versate il composto in uno stampo (l'ideale è una tazza svasata o un altro piccolo contenitore tronco-conico) e pressatelo con forza, aiutandovi con il dorso di un cucchiaino, formando un blocco compatto. Lasciate assestare per una decina di minuti.
3. Rovesciate lo stampo e date un colpo secco sul bordo del piano

di lavoro, in modo da facilitare l'estrazione della bomba; fate attenzione a non romperla.

4. Conservate in un sacchettino chiuso. Si conserva per 3-4 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Riempite la vasca da bagno, immergetevi e mettete la bomba nell'acqua. Non usate altri ingredienti.

È come stare immersi in una coppa di champagne. La bomba ha un'azione detergente, emolliente, dermopurificante.

■ Cioccolatini da bagno

Ingredienti per circa 10-12 cioccolatini:

✦ 50 grammi di cioccolato fondente nero (al 70% minimo di cacao)
 ✦ 50 grammi di cera vergine d'api ✦ 100 grammi di olio di cocco ✦
 2 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo ✦ 20 gocce di olio
 essenziale di mandarino ✦ 10 gocce di olio essenziale di cannella.

Nota: gli oli essenziali di mandarino e di cannella possono essere sostituiti da olio essenziale di arancio dolce (30 gocce in totale).

1. Mettete l'olio di cocco e la cera d'api in un pentolino di acciaio oppure smaltato, ponete a bagnomaria e fate fondere completamente.
2. Aggiungete il cioccolato e l'olio di girasole e mescolate fino a ottenere un composto fluido e omogeneo.
3. Togliete dal bagnomaria e lasciate raffreddare un po' (il composto deve però rimanere fluido), quindi aggiungete gli oli essenziali e mescolate.
4. Versate nella vaschetta che serve per fare i cubetti di ghiaccio e mettete in frigorifero per almeno un'ora.
5. Estraiete i cubetti dalla vaschetta e chiudeteli in un sacchettino o in un barattolo. Si conservano in frigorifero per 3-4 mesi.

Come si usa

Fate sciogliere un cioccolatino sotto un getto di acqua caldissima, quindi terminate di riempire la vasca con acqua più fredda. Mentre siete immersi, massaggiate tutto il corpo per facilitare la distribuzione e l'assorbimento delle sostanze attive.

Vera leccornia per la pelle, questi cioccolatini sono ricchi di sostanze emollienti, idratanti e restitutive; inoltre lasciano sulla pelle una leggerissima sfumatura ambrata, quasi un principio di abbronzatura. Niente paura per la vasca e per gli asciugamani,: si sporcano, ma si lavano senza problemi.

■ Bagno all'argilla

Ingredienti per un bagno:

✦ 250 grammi di argilla verde ✦ 7 gocce di un olio essenziale a scelta tra arancio, lavanda, geranio.

Mescolate l'argilla con l'olio essenziale.

Come si usa

Riempite la vasca, versate l'argilla nell'acqua e immergetevi. Mentre siete immersi massaggiate tutto il corpo e anche il viso, per facilitare la dispersione e l'azione cosmetica dell'argilla.

È un bagno dalla spiccata azione lenitiva, dermopurificante, levigante, antibatterica. Aiuta a espellere le tossine e a sgonfiare le gambe affaticate. Niente paura per la vasca e per gli asciugamani: si sporcano, ma si lavano senza problemi.

■ Sali da bagno profumati

Ingredienti per 1 chilo di sali da bagno:

✦ 1 chilo di sale marino integrale grosso ✦ 5 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: arancio, geranio, lavanda, patchouli.

Nota: al posto degli oli essenziali consigliati si può usare un singolo olio essenziale a scelta (sempre 20 gocce in totale).

Mescolare il sale con gli oli essenziali e conservare in un barattolo con coperchio ermetico. Si conserva per più di un anno.

Come si usa

Versate nella vasca 4-5 cucchiaini di sali da bagno e fate scorrere l'acqua mescolando con la mano per far sciogliere il sale, quindi immergetevi.

Il sale è un ottimo emolliente, levigante e dermopurificante. Anche il sale, come l'argilla, favorisce l'espulsione delle tossine e aiuta a "sgonfiare" le gambe affaticate.

■ Sali da bagno speziati

Ingredienti per circa 1,2 chili di sali da bagno:

✦ 1 chilo di sale marino integrale grosso ✦ 100 grammi di cannella intera (stecche) ✦ 100 grammi di frutti di cardamomo ✦ 50 grammi di semi di coriandolo.

1. Polverizzate le spezie nel macinacaffè elettrico e mescolatele con il sale.
2. Conservate in un barattolo con coperchio ermetico. Si conserva per più di un anno.

Come si usa

Fate sciogliere 5 cucchiaini di sali da bagno sotto un getto d'acqua caldissima, terminate di riempire la vasca con acqua più fredda,

mescolando con la mano per far sciogliere il sale, quindi immergetevi.

È un bagno tonificante e antifatica, oltre che dermopurificante e riativante. Il sale favorisce l'espulsione delle tossine e aiuta a "sgonfiare" le gambe affaticate.

■ Olio da bagno rilassante

Ingredienti per circa 150 millilitri di olio da bagno:

✦ 150 millilitri di oleolito di camomilla (pagina 97) ✦ 20 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: arancio, basilico, geranio, lavanda, ylang ylang.

Nota: al posto degli oli essenziali consigliati si può usare un singolo olio essenziale a scelta tra arancio e lavanda (sempre 100 gocce in totale).

Versate l'oleolito in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete gli oli essenziali, tappate e agitate. Si conserva a temperatura ambiente per un anno o più (dipende dalla freschezza dell'oleolito).

Come si usa

Riempite la vasca, versate nell'acqua mezzo cucchiaino di olio da bagno, distribuitelo nell'acqua con la mano e immergetevi. Mentre siete immersi, massaggiate tutto il corpo per facilitare la distribuzione e l'assorbimento delle sostanze attive.

Perfetto se fatto prima di coricarsi, rilassa e rasserena dopo una giornata stressante. L'oleolito penetra nella pelle e la lascia morbidissima, liscia, idratata.

■ Olio da bagno stimolante

Ingredienti per circa 150 millilitri di olio da bagno:

✦ 150 millilitri di olio extravergine di oliva ✦ 20 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: limone, menta, cannella, rosmarino, salvia.

Nota: al posto degli oli essenziali consigliati si può usare un singolo olio essenziale a scelta tra salvia e rosmarino (sempre 100 gocce in totale).

Versate l'olio in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete gli oli essenziali, tappate e agitate. Si conserva a temperatura ambiente per un anno o più.

Come si usa

Riempite la vasca, versate nell'acqua mezzo cucchiaino di olio da bagno, distribuitelo nell'acqua con la mano e immergetevi. Attenzione: l'acqua non deve essere troppo calda. Mentre siete immersi, massaggiare tutto il corpo per facilitare la distribuzione e l'assorbimento delle sostanze attive.

Usate quest'olio per ristorarvi dopo una giornata di lavoro, per rimettervi in forma prima di un'uscita serale. L'olio penetra nella pelle e la lascia morbidissima, liscia, idratata.

■ Olio da bagno speziato

Ingredienti per circa 150 millilitri di olio da bagno:

✦ 150 millilitri di oleolito di spezie (pagina 99) ✦ 16 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: arancio, cannella, patchouli, mandarino, ylang ylang.

Versate l'oleolito in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete gli oli essenziali, tappate e agitate. Si conserva a temperatura ambiente per un anno o più (dipende dalla freschezza dell'oleolito).

Come si usa

Riempite la vasca, versate nell'acqua mezzo cucchiaino di olio da bagno, distribuitelo nell'acqua con la mano e immergetevi. Mentre siete immersi, massaggiare tutto il corpo per facilitare la distribuzione e l'assorbimento delle sostanze attive.

Quest'olio, che evoca un'atmosfera da mille e una notte, rilassa e tonifica al tempo stesso, con un'azione defaticante e antistress. L'oleolito penetra nella pelle e la lascia morbidissima, liscia, idratata.

Creme e balsami per la pelle

Le creme e i balsami che vi proponiamo sono tutti nutrienti e idratanti, ricchi di grassi sebosimili e di sostanze attive. Prepararli è facile, ma bisogna seguire alcuni piccoli accorgimenti per non sbagliare. Tutte le preparazioni (tranne la crema fluida evanescente allo yogurt) richiedono la fusione di alcuni ingredienti a bagnomaria: usate solo pentolini di acciaio inox o smaltati, perché l'alluminio potrebbe alterare alcune sostanze. Trattandosi di creme grasse a base di cera d'api, il lavaggio dei pentolini e delle stoviglie potrebbe non essere facilissimo; per non avere problemi fate così: scaldate un attimo sulla fiamma, rimuovete completamente il grasso fuso con della carta da cucina e quindi lavate come al solito. Le nostre creme hanno un grande vantaggio: sono concentrate e rendono moltissimo. Questo però significa che bisogna usarne una quantità davvero molto piccola (circa 1/4 rispetto a una crema convenzionale), altrimenti si rischia di lasciare la pelle unta. Se applicate correttamente, invece, lasciano la pelle asciutta e non lucida: il trucco sta nel metterle sempre sulla pelle bagnata, massaggiando poi rapidamente per favorirne l'assorbimento.

■ Crema base per il viso

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 3 cucchiaini di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla ✦ 15 gocce di olio essenziale di lavanda.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quan-

do la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.

2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.
3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Bagnate il viso con un po' di acqua di fiori o di acqua all'argilla (pagina 152), applicate una piccolissima dose di crema, distribuitela rapidamente su tutto il viso e massaggiare fino a completo assorbimento. Se necessario rimuovete l'eccesso di crema con una salvietta pulita, pulendo con particolare attenzione le palpebre per evitare che la crema possa entrare negli occhi.

■ Crema base per le mani

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla ✦ 15 gocce di olio essenziale di limone.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.

3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Bagnate le mani con un po' di acqua di fiori o di acqua all'argilla (pagina 152), applicate una piccolissima dose di crema, distribuitela rapidamente sulle mani e massaggiare fino a completo assorbimento. Se necessario rimuovete l'eccesso di crema con una salvietta pulita.

Idratante, emolliente, restitutiva, protettiva; perfetta per le mani secche e screpolate; si può usare anche più volte al giorno.

■ Crema base per il corpo

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 3 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo ✦ 1 cucchiaio di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla ✦ 15 gocce di olio essenziale di arancio dolce.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.
3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Applicate una piccolissima dose di crema sulla pelle bagnata, di-

stribuitela rapidamente e massaggiare fino a completo assorbimento. Durante l'applicazione se necessario bagnate ancora un po' la pelle. Rimuovete l'eventuale eccesso di crema con un asciugamano pulito.

Idratante, emolliente, restitutiva, protettiva, adatta per tutte le pelli.

■ Crema idratante e antirughe per l'estate

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

- ✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola
- ✦ 3 cucchiaini di oleolito di curcuma (pagina 98)
- ✦ 1 cucchiaio di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla (pagina 152)
- ✦ 15 gocce di olio essenziale di geranio.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.
3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Applicate come indicato nella ricetta "Crema base per il viso" (pagina 114).

La curcuma unisce all'azione antirughe anche una buona protezione dalle radiazioni solari. Il colore giallo intenso di questa crema la rende più adatta alle persone con carnagione olivastra o alle pelli già un po' abbronzate.

■ Crema idratante e antirughe per l'inverno

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 3 cucchiaini di oleolito di iperico (pagina 97) ✦ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla (pagina 152) ✦ 15 gocce di olio essenziale di bergamotto.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.
3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Applicate come indicato nella ricetta "Crema base per il viso" (pagina 114).

L'oleolito di iperico e il bergamotto hanno ottime proprietà antirughe e antinvecchiamento; sia l'uno che l'altro però sono più adatti a un uso invernale perché sono fotosensibilizzanti, cioè durante l'esposizione al sole rendono la pelle più sensibile agli effetti dannosi delle radiazioni.

■ Crema alla calendula per pelli fragili

Ingredienti per 75 millilitri circa di crema:

✦ 1 pezzetto di cera d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 3 cucchiaini di oleolito di calendula (pagina 96) ✦ 1 cucchiaino di acqua distillata di fiori oppure acqua tonica all'argilla (pagina 152)
 ✦ 10 gocce di olio essenziale di geranio ✦ 5 gocce di olio essenziale di lavanda.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi unitevi l'acqua, versandola goccia a goccia e mescolando rapidamente, come per fare una maionese. Aggiungete l'olio essenziale e mescolate bene.
3. Conservate la crema in un vasetto con chiusura ermetica perfettamente pulito. Si conserva almeno 2 mesi a temperatura ambiente, fino a 4-5 mesi in frigorifero.

Come si usa

Applicate come indicato nella ricetta "Crema base per il viso" (pagina 114).

È particolarmente adatta per le pelli fragili, sensibili, tendenti all'arrossamento e alla couperose.

■ Crema fluida evanescente allo yogurt

Ingredienti per circa 60 millilitri di crema fluida:

✦ 2 cucchiaini colmi di yogurt intero fresco ✦ 2 cucchiaini rasi di olio extravergine di oliva ✦ 5 gocce di olio essenziale di lavanda ✦ 5 gocce di olio essenziale di tea tree.

Versate tutti gli ingredienti in una bottiglietta o in un barattolo,

tappate e agitate energicamente per emulsionare. Si conserva in frigorifero per 7-10 giorni.

Come si usa

Agitate prima dell'uso. Applicare sulla pelle asciutta, stendete rapidamente e massaggiare fino a completo assorbimento. Si può usare sia per il viso che per il corpo. Si usa in quantità maggiore rispetto alle altre creme di cui vi diamo la ricetta.

Fresca e leggera, idratante e restitutiva, ha una buona azione riequilibrante che la rende adatta alle pelli impure e miste.

■ Balsamo per il corpo al cioccolato bianco

Ingredienti per circa 150 grammi di balsamo:

✦ 30 grammi di cioccolato bianco ✦ 50 grammi di cera vergine d'api ✦ 50 grammi di olio di cocco ✦ 1 cucchiaio di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 20 gocce di olio essenziale di mandarino ✦ 5 gocce di olio essenziale di lavanda ✦ 5 gocce di olio essenziale di ylang ylang.

Nota: gli oli essenziali consigliati possono essere sostituiti da olio essenziale di arancio dolce (30 gocce in totale).

1. Mettete l'olio di cocco e la cera d'api in un pentolino di acciaio oppure smaltato, ponete a bagnomaria e fate fondere completamente.
2. Aggiungete il cioccolato e l'olio di girasole e mescolate fino a ottenere un composto fluido e omogeneo.
3. Togliete dal bagnomaria e lasciate raffreddare un po' (il composto deve però rimanere fluido), quindi aggiungete gli oli essenziali e mescolate.
4. Versate in un piccolo stampo, ad esempio un vasetto di plastica dello yogurt, e mettete in frigorifero per almeno un'ora.
5. Estraiete il balsamo dallo stampo e chiudetelo in un sacchettiino

o in un barattolo. Si può conservare a temperatura ambiente per 2 mesi o in frigorifero per 3-4 mesi.

Come si usa

Subito dopo la doccia o il bagno, passate rapidamente il balsamo sulla pelle bagnata (anche sul viso) lasciando un velo sottilissimo, quindi massaggiare fino a completo assorbimento. Si può usare anche come detergente per il viso: passate sulla pelle asciutta lasciando una buona quantità di balsamo, massaggiare, rimuovete con un batuffolo inumidito, sciacquate con acqua tiepida e asciugate.

Vera leccornia per la pelle, questo balsamo solido è ricco di sostanze emollienti, idratanti e restitutive. È ottimo come cosmetico multiuso, compatto e leggero.

■ Balsamo per il corpo al cioccolato fondente

Ingredienti per circa 180 grammi di balsamo:

✦ 30 grammi di cioccolato fondente nero (al 70% minimo di cacao) ✦ 50 grammi di cera vergine d'api ✦ 50 grammi di olio di cocco ✦ 1 cucchiaio di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 20 gocce di olio essenziale di arancio ✦ 10 gocce di olio essenziale di menta.

Nota: come olio essenziale si può usare anche soltanto quello di arancio dolce, oppure soltanto quello di menta (sempre 30 gocce in totale).

1. Mettete l'olio di cocco e la cera d'api in un pentolino di acciaio oppure smaltato, ponete a bagnomaria e fate fondere completamente.
2. Aggiungete il cioccolato e l'olio di sesamo e mescolate fino a ottenere un composto fluido e omogeneo.
3. Togliete dal bagnomaria e lasciate raffreddare un po' (il composto deve però rimanere fluido), quindi aggiungete gli oli essenziali e mescolate.

4. Versate in un piccolo stampo, ad esempio un vasetto di plastica dello yogurt, e mettete in frigorifero per almeno un'ora.
5. Estraiete il balsamo dallo stampo e chiudetelo in un sacchettino o in un barattolo. Si può conservare a temperatura ambiente per 2 mesi o in frigorifero per 3-4 mesi.

Come si usa

Subito dopo la doccia o il bagno, passate rapidamente il balsamo sulla pelle bagnata (anche il viso) lasciando un velo sottilissimo, quindi massaggiare fino a completo assorbimento. Si può usare anche come detergente per il viso: passate sulla pelle asciutta lasciando una buona quantità di balsamo, massaggiate, rimuovete con un batuffolo inumidito, sciacquate con acqua tiepida e asciugate.

Vera leccornia per la pelle, questo balsamo solido è ricco di sostanze emollienti, idratanti e restitutive. È ottimo come cosmetico multiuso, compatto e leggero, inoltre lascia sulla pelle una leggerissima sfumatura ambrata, quasi un principio di abbronzatura.

■ Balsamo per le labbra al mandarino

Ingredienti per circa 30 millilitri di balsamo:

✦ 1 pezzetto di cera vergine d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 1 cucchiaino e 1/2 di olio extravergine di oliva (oppure olio di sesamo spremuto a freddo, oppure oleolito di calendula, pagina 96) ✦ 15 gocce di olio essenziale di mandarino ✦ 5 gocce di olio essenziale di cannella.

Nota: si può usare anche soltanto olio essenziale di mandarino, di arancio dolce oppure di menta (sempre 20 gocce in totale).

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà dissolta completamente, aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben dissolto, quindi togliete dal bagnomaria.

2. Lasciate raffreddare per pochi istanti (il composto deve però rimanere fluido), quindi aggiungete gli oli essenziali e mescolate.
3. Versate in un piccolissimo stampo, ad esempio un bicchierino da liquore o un contenitore per pellicola fotografica, e mettete in frigorifero per almeno un'ora.
4. Estraete il balsamo dallo stampo aiutandovi con un coltello appuntito e chiudetelo in un sacchettino o in un barattolo. Si conserva a temperatura ambiente per 3-5 mesi.

Come si usa

Passate il balsamo sulle labbra come fareste con un rossetto, oppure grattatene un po' con l'unghia e stendetelo con il dito.

Estremamente protettivo, nutre e ammorbidisce anche le labbra più screpolate; si può applicare anche più volte al giorno, ma in genere basta una sola applicazione perché è durevole e concentrato. Unica controindicazione: è così buono che vi verrà voglia di mangiarlo...

Trattamenti per capelli

*Vi proponiamo qui alcuni trattamenti pre- o post-shampoo, che hanno lo scopo di normalizzare la funzionalità del cuoio capelluto e di abbellire la capigliatura. I trattamenti pre-shampoo sono consigliabili per risolvere i casi più "ostici" di forfora, capelli grassi o secchi, fragilità e debolezza dei capelli, quando un semplice shampoo non basta. Abbiamo proposto anche due ricette a base di henné: una colorante a base di henné rosso naturale (*Lawsonia inermis*), e una non colorante a base di henné neutro (*Cassia obovata*). Entrambi gli henné sono molto efficaci nel combattere la forfora, contro la quale danno risultati sicuri e duraturi. Se usate uno degli oli o il balsamo pre-shampoo ricordate che dopo l'uso bisogna lavare i capelli con uno shampoo a base di tensioattivi, e che potrebbe essere necessario fare il doppio shampoo.*

■ Olio pre-shampoo antiforfora

Ingredienti per circa 150 millilitri di olio:

✦ 150 millilitri di oleolito di curcuma (pagina 98) ✦ 8 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: tea tree e lavanda.

Versate l'oleolito in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete gli oli essenziali, tappate e agitate. Si conserva a temperatura ambiente per un anno o più (dipende dalla freschezza dell'oleolito).

Come si usa

Applicate l'olio (da 1 a 3 cucchiaini a seconda della lunghezza) sui capelli asciutti distribuendolo uniformemente dalle radici alle punte. Massaggiate per un minuto, avvolgete i capelli in un asciugacapelli.

gamano e lasciate agire per circa mezz'ora. Lavate i capelli con lo shampoo antiforfora alla curcuma (pagina 101).

Efficace e delicato, è un trattamento che riequilibra la microflora e lenisce l'irritazione.

■ Olio pre-shampoo rinforzante

Ingredienti per circa 150 millilitri di olio:

✦ 150 millilitri di olio extravergine di oliva ✦ 8 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: rosmarino, basilico.

Versate l'olio in una bottiglietta di vetro scuro, aggiungete gli oli essenziali, tappate e agitate. Si conserva a temperatura ambiente per un anno o più.

Come si usa

Applicate l'olio (da 1 a 3 cucchiaini a seconda della lunghezza) sui capelli asciutti distribuendolo uniformemente dalle radici alle punte. Massaggiate per un minuto, avvolgete i capelli in un asciugamano e lasciate agire per circa mezz'ora. Lavate i capelli con lo shampoo rinforzante alle erbe aromatiche (pagina 102).

Combatte la caduta dei capelli e li rende più resistenti ed elastici.

■ Balsamo pre-shampoo al cocco

Ingredienti per circa 200 millilitri di balsamo:

✦ 100 millilitri di olio di cocco ✦ 100 millilitri di olio di girasole spremuto a freddo ✦ 10 gocce di olio essenziale di arancio ✦ 5 gocce di olio essenziale di geranio ✦ 5 gocce di olio essenziale di lavanda.

1. Fate fondere l'olio di cocco a bagnomaria, aggiungete l'olio di girasole e mescolate.

2. Togliete dal bagnomaria e aggiungete gli oli essenziali.
3. Conservate in una bottiglietta di vetro scuro o in un barattolo. Si conserva a temperatura ambiente per circa 6 mesi.

Come si usa

Applicate il balsamo (da 1 a 3 cucchiaini a seconda della lunghezza) sui capelli asciutti distribuendolo uniformemente dalle radici alle punte. Massaggiate per un minuto, avvolgete i capelli in un asciugamano e lasciate agire per circa mezz'ora. Lavate i capelli con uno shampoo a base di tensioattivi a vostra scelta.

Perfetto per i capelli secchi e per quelli ricci o crespi, li ammorbidisce e li lucida; serve anche a ridare forza e corpo ai capelli strapazzati dai trattamenti sbagliati e dai bagni di mare o in piscina.

■ Balsamo dopo shampoo all'arancio

Ingredienti per circa 300 grammi di balsamo:

✦ Le scorze intere fresche di 2 arance (tutto quello che rimane dopo averle spremute) ✦ 300 millilitri di acqua ✦ 1 cucchiaino di olio di cocco.

1. Tagliate a pozzetti le scorze. Fate bollire l'acqua, versatela sulle scorze, coprite e lasciate in infusione per mezz'ora.
2. Versate le scorze insieme alla loro acqua nel bicchiere del frullatore, aggiungete l'olio di cocco e frullate alla massima velocità ottenendo un composto omogeneo.
3. Filtrate il composto passandolo attraverso una garza, e spremete bene il residuo. Versate in una vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, coprite con della pellicola per alimenti e mettete nel congelatore.
4. Chiudete i cubetti in un sacchetto di plastica per surgelati. Si conserva nel congelatore per 5 o 6 mesi. Altrimenti potete conservarlo per una settimana in frigorifero, in un barattolo chiuso.

Come si usa

Scongelate da 1 a 4 cubetti (a seconda della lunghezza dei vostri capelli). Fate lo shampoo come di consueto, quindi distribuite uniformemente il balsamo dalle radici alle punte. Lasciate agire per 2 minuti, quindi sciacquate con acqua tiepida e infine fredda.

Perfetto per i capelli secchi, li lascia lucidissimi, morbidi e corposi; ha anche un'azione antibatterica e riequilibrante.

■ Balsamo dopo shampoo al limone

Ingredienti per circa 300 grammi di balsamo:

✦ 2 limoni ✦ 200 millilitri di acqua ✦ 1 cucchiaino di olio di cocco.

1. Spremete i limoni e mettete da parte il succo. Tagliate a pezzetti le scorze. Fate bollire l'acqua, versatela sulle scorze, coprite e lasciate in infusione per mezz'ora.
3. Versate le scorze insieme alla loro acqua nel bicchiere del frullatore, aggiungete il succo e l'olio di cocco e frullate alla massima velocità ottenendo un composto omogeneo.
4. Filtrate il composto passandolo attraverso una garza, e spremete bene il residuo. Versate in una vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, coprite con della pellicola per alimenti e mettete nel congelatore.
5. Chiudete i cubetti in un sacchetto di plastica per surgelati. Si conserva nel congelatore per 5 o 6 mesi. Altrimenti potete conservarlo per una settimana in frigorifero, in un barattolo chiuso.

Come si usa

Scongelate da 1 a 4 cubetti (a seconda della lunghezza dei vostri capelli). Fate lo shampoo come di consueto, quindi distribuite il

balsamo dalle radici alle punte. Lasciate agire per 2 minuti, quindi sciacquate con acqua tiepida e infine fredda.

Perfetto per i capelli grassi, li lascia lucidissimi, corposi e delicatamente profumati; ha anche un'azione antibatterica e riequilibrante. Da fare dopo aver lavato i capelli con un prodotto a base di sapone.

■ Henné colorante (rosso)

Ingredienti per un trattamento:

✦ da 50 a 100 grammi di henné rosso in polvere (*Lawsonia inermis*) ✦ da 1 a 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (le dosi dipendono dalla lunghezza dei capelli).

1. Mettete la polvere di henné in una scodella insieme all'olio. Aggiungete acqua bollente, versandola poco alla volta e stemperando con attenzione per non formare grumi; continuate ad aggiungere acqua mescolando energicamente.
2. Alla fine si deve ottenere una pastella semifluida della densità di una pastella per friggere; se si fossero formati molti grumi, frullatela con il frullatore a immersione.
3. Lasciate intiepidire mescolando di tanto in tanto.

Come si usa

Prima di applicare l'henné ungete la pelle tutt'intorno all'attaccatura dei capelli (fronte, tempie, orecchie, collo) con un'abbondante dose di una crema grassa: servirà a non far macchiare la pelle. Indossate dei guanti di gomma o di lattice. Applicare l'henné sui capelli asciutti: dividete i capelli a ciocche e distribuite l'henné partendo dalle radici, ricoprendole uniformemente. Procedete nell'applicazione distribuendo l'henné su tutta la lunghezza dei capelli. Raccogliete i capelli in cima al capo e avvolgeteli con un pezzo di tela ricavato da un vecchio lenzuolo, formando un turbante. Lasciate in posa per almeno un'ora (fino a tre ore se volete

colorare di più i capelli). Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida, insistendo con pazienza fino a rimuovere la maggior quantità possibile di henné. Lavate i capelli con uno shampoo a base di tensioattivi, ma non fate il doppio shampoo. Se dopo aver asciugato i capelli con l'asciugamano vi accorgete che è rimasto qualche granello, niente paura: cadrà da solo quando spazzolerete i capelli asciutti. Per risolvere un problema di forfora ostinata, si può ripetere il trattamento a distanza di due settimane, per un paio di volte, e successivamente una volta al mese per mantenerne i risultati.

Dona bellissimi riflessi rosso acceso, più o meno intensi a seconda del colore dei vostri capelli; attenzione, se applicato sui capelli biondi si rischia di ottenere un intenso color carota! Non va fatto su capelli che abbiano subito decolorazioni, tinture, permanenti. È un trattamento rinforzante, riequilibrante e antiforfora. Lascia i capelli molto lucidi e corposi, e combatte le doppie punte. Nessun timore per gli asciugamani: le macchie si tolgono con un comune lavaggio a 60°C.

■ Henné non colorante (neutro)

Ingredienti per un trattamento:

✦ da 50 a 100 grammi di henné neutro in polvere (Cassia obovata) ✦ da 1 a 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (le dosi dipendono dalla lunghezza dei capelli).

1. Mettete la polvere di henné in una scodella insieme all'olio. Aggiungete acqua bollente, versandola poco alla volta e stemperando con attenzione per non formare grumi; continuate ad aggiungere acqua mescolando energicamente.
2. Alla fine si deve ottenere una pastella semifluida della densità di una pastella per friggere; se si fossero formati molti grumi, frullatela con il frullatore a immersione.
3. Lasciate intiepidire mescolando di tanto in tanto.

Come si usa

Applicate l'henné sui capelli asciutti: dividete i capelli a ciocche e distribuite l'henné partendo dalle radici, ricoprendole uniformemente. Procedete nell'applicazione distribuendo l'henné su tutta la lunghezza dei capelli. Raccogliete i capelli in cima al capo e avvolgeteli con un pezzo di tela ricavato da un vecchio lenzuolo, formando un turbante. Lasciate in posa per 40 minuti circa. Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida, insistendo con pazienza fino a rimuovere la maggior quantità possibile di henné. Lavate i capelli con uno shampoo a base di tensioattivi, ma non fate il doppio shampoo.

Se dopo aver asciugato i capelli con l'asciugamano vi accorgete che è rimasto qualche granello, niente paura: cadrà da solo quando spazzolerete i capelli asciutti. Per risolvere un problema di forfora ostinata, si può ripetere il trattamento a distanza di due settimane, per un paio di volte, e successivamente una volta al mese per mantenerne i risultati.

È un trattamento rinforzante, riequilibrante e antiforfora. Lascia i capelli molto lucidi e corposi, e combatte le doppie punte. Non è colorante, ma per prudenza è meglio non farlo su capelli che abbiano subito decolorazioni, tinture, permanenti, perché si potrebbe creare un riflesso verdastro.

Maschere per il viso

Una maschera può fare molto per l'aspetto del viso: il contatto prolungato con la pelle ammorbidisce lo strato corneo, favorisce l'azione e la penetrazione delle sostanze attive e stimola la circolazione, lasciando il viso più luminoso, fresco, idratato. Ogni maschera poi ha la sua specificità, e serve per combattere diversi inestetismi come rughe, pelle secca o grassa, punti neri, pelle rilassata o spenta e così via. Le regole generali per l'applicazione delle maschere sono queste: lavate il viso e il collo, asciugate la pelle tamponandola con delicatezza, applicate la maschera sul viso e sul collo in quantità consistente, cercando di usare tutta la preparazione. Le maschere che vi proponiamo possono essere applicate anche intorno agli occhi, lasciando però libero almeno un centimetro intorno al bordo delle palpebre; nessun problema per la zona intorno alle labbra. Il tempo di applicazione varia da 10 a 30 minuti, a seconda del tipo di maschera. Anche la frequenza può variare: ci sono maschere che vanno fatte al massimo una volta alla settimana, altre che possono essere fatte più spesso. Dopo l'applicazione sciacquate il viso con abbondante acqua tiepida e tamponate poi con un asciugamano pulito; poi passate sulla pelle un batuffolo imbevuto di acqua di fiori o acqua all'argilla (pagina 152), per rimuovere ogni residuo di maschera. Se la pelle rimane troppo secca, mettete sul batuffolo anche qualche goccia d'olio. Ricordate che i risultati della maschera diventano più evidenti dopo un paio d'ore dall'applicazione; se si fa la maschera per apparire "splendenti" per un'occasione speciale, conviene farla con un minimo di anticipo, ad esempio il pomeriggio per la sera.

■ Maschera al germe di grano e yogurt

Ingredienti per una maschera:

- ✦ 1 cucchiaino di detergente al germe di grano e miele (pagina 89)
- ✦ 1 cucchiaino di yogurt intero ✦ 1 cucchiaino di oleolito di curcuma (pagina 98) oppure di olio extravergine di oliva.

Mescolate insieme gli ingredienti, stemperando con cura e aiutandovi con il dorso del cucchiaino in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: 20 minuti.

Frequenza: 1 o 2 volte alla settimana.

È una maschera rassodante, idratante e rivitalizzante, adatta per le pelli secche e rilassate.

■ Maschera al pomodoro e basilico

Ingredienti per una maschera:

- ✦ 1 pomodoro ben maturo del peso di circa 100 grammi ✦ 2 o 3 cucchiaini di argilla bianca finissima (caolino medicamentoso per uso interno) ✦ 2 o 3 foglie di basilico fresco ✦ 1/2 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Frullate il pomodoro e il basilico con il frullatore a immersione. Aggiungete l'olio e 2 cucchiaini di argilla e frullate ancora; se il composto risultasse troppo liquido aggiungete altra argilla fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: da 15 a 25 minuti a seconda della tolleranza personale.

Frequenza: 1 volta alla settimana.

Rinfrescante, dermopurificante e lenitiva, questa maschera è adatta per pelli grasse e sensibili, tendenti all'arrossamento; ha anche un effetto stimolante e levigante.

■ Maschera all'argilla verde

Ingredienti per una maschera:

✦ 2 cucchiaini di argilla verde ventilata ✦ 1 goccia di olio essenziale di lavanda ✦ acqua distillata di fiori q.b.

Mescolate insieme gli ingredienti, stemperando con cura e aiutandovi con il dorso del cucchiaino in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: 20 minuti.

Frequenza: 1 volta alla settimana.

È una maschera purificante e riequilibrante, adatta per le pelli molto grasse, con punti neri o con tendenza all'acne.

■ Maschera all'avocado

Ingredienti per una maschera:

✦ 1 avocado maturo ✦ 1 cucchiaino da caffè di succo di limone ✦ 1 cucchiaino di oleolito di curcuma (pagina 98) oppure di olio extravergine di oliva.

Sbucciate l'avocado e privatelo del nocciolo. Mettete la polpa in una terrina, unite il succo di limone e l'oleolito (o l'olio) e schiacciate con la forchetta fino a ottenere una crema liscia.

Tempo di applicazione: 30 minuti.

Frequenza: 1 o 2 volte alla settimana.

Molto idratante, restitutiva e protettiva, aiuta la pelle "stressata" dall'esposizione al sole, ma va bene anche come trattamento abituale per pelli secche.

■ Maschera alla banana e fragole

Ingredienti per una maschera:

✦ 1 banana matura ✦ 3 o 4 fragole mature ✦ 1 cucchiaio di semi di girasole.

Polverizzate i semi di girasole nel macinacaffè elettrico. Frullate la banana e le fragole e mescolatele con i semi polverizzati, in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: da 20 a 30 minuti a seconda della tolleranza personale.

Frequenza: 1 o 2 volte alla settimana.

È una delle maschere più ravvivanti e stimolanti, che oltre a idratare e rendere liscia la pelle le dona un colorito fresco e un aspetto luminoso.

■ Maschera alla maionese

Ingredienti per una maschera:

✦ 2 cucchiaini di oleolito di curcuma (pagina 98) ✦ 1 cucchiaino di succo di limone, 1 tuorlo d'uovo.

Mettete il tuorlo e il succo di limone in una scodella e mescolate. Aggiungete l'olio versandolo goccia a goccia, continuando a mescolare sempre nello stesso senso fino a che l'olio non sia completamente assorbito.

Tempo di applicazione: 20 minuti.

Frequenza: 1 o 2 volte alla settimana.

È la maschera idratante e antirughe per eccellenza, adatta alle pelli più secche e stanche.

■ Maschera alla melassa nera e semi di sesamo

Ingredienti per una maschera:

✦ 1 cucchiaino di melassa nera di canna ✦ 1 cucchiaino di semi di sesamo ✦ 1 cucchiaino di yogurt.

Polverizzate i semi di sesamo nel macinacaffè elettrico. Mescolate la melassa e lo yogurt con i semi polverizzati, in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: 15 minuti.

Frequenza: 1 volta alla settimana.

Ricca di acido glicolico e di acido lattico, questa maschera leviga e stimola la pelle favorendo il rinnovamento cellulare. La melassa nera si acquista nei negozi di alimenti biologici o in erboristeria.

■ Maschera alle mandorle e carote

Ingredienti per una maschera:

✦ 1 cucchiaino di pasta di mandorle detergente (pagina 88) ✦ 1 carota ✦ 1 cucchiaino di oleolito di curcuma (pagina 98) oppure di olio extravergine di oliva.

Raschiate e lavate la carota, quindi grattugiatela con una comune grattugia da formaggio. Mescolatela agli altri ingredienti, stemperando con cura e aiutandovi con il dorso del cucchiaino in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo; se necessario aggiungete qualche goccia d'acqua.

Tempo di applicazione: 30 minuti.

Frequenza: 2 volte alla settimana.

Delicatissima, molto restitutiva, dona immediatamente un bel colorito fresco e luminoso.

■ Maschera alle prugne e sesamo

Ingredienti per una maschera:

✦ 1 cucchiaio di panetto detergente con prugne, sesamo e cannella (pagina 86) ✦ 1 cucchiaio di yogurt intero ✦ 1 cucchiaino di oleolito di curcuma (pagina 98) oppure di olio extravergine di oliva.

Mescolare insieme gli ingredienti, stemperando con cura e aiutandosi con il dorso del cucchiaio in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Tempo di applicazione: da 10 a 15 minuti a seconda della tolleranza personale.

Frequenza: 1 volta alla settimana.

È la maschera perfetta da fare per ottenere in poco tempo un aspetto luminoso e una pelle liscia e compatta.

Prodotti per bambini piccoli

La differenza fondamentale tra la pelle degli adulti e quella dei bambini è che lo strato corneo dei bambini è molto sottile, tanto più sottile quanto più sono piccoli, e che le ghiandole sebacee sono scarsamente attive. Questo significa che la pelle dei bambini piccoli è molto più delicata e meno protetta, e che non ha le stesse esigenze di deterzione delle pelli adulte. Ecco perché nei primi mesi di vita sarebbe meglio evitare del tutto l'uso dei detergenti a base di tensioattivi, sostituendoli con del semplice amido da aggiungere all'acqua del bagnetto. Anche l'olio è utile per pulire con delicatezza la pelle dei più piccoli, soprattutto per il cuoio capelluto e per la crosta latteata (dermatite seborroica infantile). L'olio migliore da usare è sempre l'extravergine di oliva, più ricco del prezioso squalene e quindi più adatto alla cura delle pelli delicate e sensibili. Anche gli oleoliti di camomilla e di calendula possono fare molto per la pelle dei più piccoli; sono ricchi di sostanze lenitive e antiarrossamento, e si possono usare tal quali come oli detergenti o da massaggio.

■ Olio da massaggio per bebè

Ingredienti per 250 millilitri di olio:

✦ 250 millilitri di oleolito di camomilla (pagina 97) ✦ 8 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: lavanda, mandarino e finocchio (24 gocce in totale).

Mescolate insieme gli ingredienti e conservate in una bottiglia di vetro scuro. Si conserva a temperatura ambiente per più di un anno.

Come si usa

Si applica in piccola quantità sull'addome, sotto i piedi e sulla schiena; serve per fare un massaggio rilassante utile per favorire il sonno e calmare il piccolo in caso di "colichette".

■ Olio detergente per bebè

Ingredienti per 250 millilitri di olio:

✦ 100 millilitri di oleolito di camomilla (pagina 97) ✦ 150 millilitri di oleolito di calendula (pagina 96) ✦ 7 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: lavanda, arancio dolce, geranio (21 gocce in totale).

Mescolate insieme gli ingredienti e conservate in una bottiglia di vetro scuro. Si conserva a temperatura ambiente per più di un anno.

Come si usa

Impregnate un batuffolo di ovatta con poche gocce di olio detergente, passate delicatamente il batuffolo sulle zone da pulire, ripetete l'operazione rinnovando il batuffolo fino ad aver rimosso tutto lo sporco. Fate molta attenzione a evitare la zona degli occhi. Rimuovete l'eventuale eccesso di olio passando sulla pelle una salvietta morbida inumidita con acqua di camomilla.

È molto utile per detergere tutto il corpo e in particolare il cuoio capelluto, soprattutto in caso di crosta lattea. È anche ottimo per il cambio del pannolino.

■ Amido profumato per bebè

Ingredienti per 200 grammi di amido profumato:

✦ 200 grammi di amido di riso oppure di frumento o di mais (maizena) ✦ 3 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: lavanda, geranio, mandarino (9 gocce in totale).

1. Mettete l'amido in una terrina, aggiungete gli oli essenziali e mescolate a lungo e con cura per distribuire uniformemente gli oli essenziali.
2. Conservate in un contenitore ermetico. Si conserva a temperatura ambiente per 3 mesi.

Come si usa

Si può usare come amido detergente aggiungendone un cucchiaino nell'acqua del bagnetto, oppure come polvere aspersione da cospargere sulla pelle asciutta nella zona del pannolino, in piccola quantità, con l'aiuto di un batuffolo di ovatta.

Nell'acqua del bagnetto ha un'azione detergente ed emolliente; se usato come polvere aspersione serve a prevenire gli arrossamenti e a mantenere la pelle asciutta e fresca.

Prodotti solari

Se per prendere il sole vi piace affidarvi alle ricette “della nonna”, dovette fare molta attenzione: non tutto quello che è naturale è anche sano, e alcuni “intrugli” fatti in casa possono essere decisamente pericolosi. In primo luogo durante l'esposizione al sole non bisogna usare prodotti che contengono oli essenziali di agrumi come arancio, limone, mandarino e in particolare quello di bergamotto, perché possono contenere sostanze fotosensibilizzanti che, con l'esposizione al sole, innescano la formazione di radicali liberi e possono favorire la comparsa di macchie permanenti (melanosomi). Alcune piante particolarmente rischiose sono la ruta, il fico e il prezzemolo, che non vanno mai usate per ricette cosmetiche solari. Anche il succo di limone va evitato, così come la birra. Un altro punto importantissimo è la conservabilità: l'olio solare fatto in casa, privo di conservanti, va tenuto in un contenitore ermetico di vetro scurissimo o meglio opaco, e non va lasciato a lungo al sole o aperto. Questo per evitare contaminazioni, ma anche per proteggere i grassi dall'ossidazione: un olio solare, per quanto “naturale”, se irrancidisce invece di proteggere la pelle potrebbe irritarla e innescare una reazione a catena di formazione di radicali liberi. La regola è: mai usare l'olio solare fatto in casa dell'anno prima!

■ Olio solare protettivo

Ingredienti per 500 millilitri di olio solare:

✦ 500 millilitri (2 tazze circa) di olio di sesamo spremuto a freddo
✦ 2 cucchiaini di curcuma in polvere
✦ 1 cucchiaino di mallo di noce in polvere.

1. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi la curcuma e il mallo di noce.

2. Chiudete e lasciate a macerare per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
3. Travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro, avendo cura di non smuovere la polvere che si sarà depositata sul fondo del barattolo, e tappate la bottiglia.

Come si usa

Si usa come un comune olio solare, stendendolo sulla pelle in piccola quantità prima di esporsi al sole. Per renderlo ancora più emolliente e per non lasciare la pelle unta va applicato sulla pelle bagnata.

L'olio di sesamo contiene un filtro solare naturale mediamente protettivo, sufficiente per le pelli scure o già leggermente abbronzate. Inoltre è ricco di grassi benefici e sostanze nutrienti e restitutive. La curcuma aumenta l'effetto protettivo ed è ricchissima di curcumina antiossidante. Il mallo di noce fornisce un'ulteriore protezione contro le radiazioni solari e dà alla pelle una leggerissima sfumatura ambrata già prima che ci si abbronzino "sul serio".

■ Lozione lenitiva al melone e argilla

Ingredienti per una applicazione:

✦ 1/2 melone maturo ✦ 1 cucchiaino di argilla verde ventilata.

1. Sbucciate il melone, frullate la polpa e filtratela attraverso un colino fitto.
2. Raccogliete il succo di melone in una terrina, aggiungete l'argilla e mescolate per un minuto.
3. Attendete per qualche minuto, finché l'argilla si deposita sul fondo.

Come si usa

Se dopo una giornata al mare la pelle "scotta", immergete un ba-

tuffolo di ovatta nel liquido e tamponate delicatamente le parti arrossate e “bollenti” ripetendo l’azione fino ad ottenere il sollievo desiderato. Lasciate agire per qualche minuto, quindi sciacquate con acqua fredda e asciugate tamponando delicatamente, senza strofinare.

Il succo di melone ha un effetto rinfrescante e astringente, e allevia gli effetti negativi di un’eccessiva esposizione al sole. L’argilla ha effetto antinfiammatorio, lenitivo e cicatrizzante.

■ Impacco rinfrescante al cetriolo

Ingredienti per una applicazione:

✦ Uno o più cetrioli.

Sbucciate il cetriolo, frullate la polpa e filtratela attraverso un colino fitto, raccogliendo il succo in una terrina.

Come si usa

Immergete un pezzo di ovatta nel succo di cetriolo, appoggiatela sulla zona da trattare e lasciate agire per una decina di minuti, quindi sciacquate con acqua fredda e asciugate tamponando delicatamente, senza strofinare. Si usa per gli occhi gonfi e arrossati, per la pelle irritata dal vento e dallo smog, per rinfrescare la pelle che scotta per il troppo sole.

Il cetriolo è una delle piante più note per il loro effetto delicatamente astringente e lenitivo. L’impacco si può ripetere anche più volte al giorno, secondo le necessità.

■ Gel doposole ai semi di lino

Ingredienti per circa 250 millilitri di gel:

✦ 250 millilitri di acqua ✦ 1 cucchiaio colmo di semi di lino ✦ 1 cucchiaio di oleolito di iperico (pagina 97) ✦ 15 gocce di olio essenziale di finocchio.

1. La sera mettete a bagno i semi di lino nell'acqua, coperti. Il giorno dopo mettete al fuoco i semi con la loro acqua, portate a ebollizione, abbassate il fuoco e fate cuocere per cinque minuti. Spegnete, coprite e lasciate intiepidire.
2. Aggiungete l'olio e frullate il tutto alla massima velocità per un paio di minuti. Aggiungete l'olio essenziale e frullate ancora.
3. Filtrate il composto passandolo attraverso una garza e spremendo bene il residuo. Versate in una vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, coprite con della pellicola per alimenti e mettete nel congelatore.
4. Quando i cubetti sono solidi chiudeteli in un sacchetto di plastica. Si conserva nel congelatore per 5 o 6 mesi. Se non volete congelare il gel, potete conservarlo per 3 o 4 giorni in frigorifero, in un barattolo chiuso.

Come si usa

Fate scongelare un cubetto, quindi applicate il gel ancora freddo sulla pelle massaggiando delicatamente.

Lenitivo e rinfrescante, si applica alla sera, dopo la doccia o il bagno.

■ Panetto detergente al cacao e menta

Ingredienti per 10 panetti:

✦ 200 grammi di uvetta non sbiancata ✦ 100 grammi di farina di avena freschissima ✦ 50 grammi di cacao amaro ✦ 10 gocce di olio essenziale di menta, miele q.b. (solo se necessario).

1. Passate al tritatutto a forte velocità tutti gli ingredienti tranne il miele.

2. Versate il miscuglio in una terrina e impastatelo con le mani; se fosse troppo asciutto aggiungete anche un po' di miele. Alla fine si deve ottenere un composto molto sodo e modellabile come della plastilina.
3. Formate una palla e conservatela in un barattolo chiuso o in un sacchetto di plastica. Si conserva a temperatura ambiente per 1-2 mesi, 3 mesi in frigorifero.

Come si usa

Staccate dal panetto una piccola porzione di pasta: 1 nocciola per lavare solo il viso, 1 cucchiaino circa per tutto il corpo. Strofinare la pasta sulla pelle bagnata, formando una specie di "latte" denso; se necessario aggiungete un po' d'acqua. Massaggiate e sciacquate.

È il detergente perfetto per pulire e levigare la pelle senza irritarla o seccarla, lasciandola morbida, liscia e idratata. L'avena aiuta a lenire infiammazioni e rossori, il cacao aiuta a conservare a lungo l'abbronzatura, e l'olio di menta rinfresca e disinfetta.

Deodoranti e profumi

Un deodorante può agire in diversi modi: limitando l'attività dei microrganismi che sono responsabili delle trasformazioni chimiche che originano il cattivo odore; svolgendo un'azione astringente e quindi limitando la produzione delle "materie prime" (sebo, sudore) che vengono trasformate dai microrganismi; agendo come antiossidante sui grassi del sebo e impedendo che irrancidiscano; coprendo gli odori con un'azione assorbente o profumante. I deodoranti che vi proponiamo sfruttano le proprietà assorbenti e antisudorifere delle argille e quelle profumanti, antiossidanti e antibatteriche degli oli essenziali. Non sono deodoranti "potenti" e il loro effetto dura solo qualche ora, ma sono molto fisiologici e possono essere usati anche più volte al giorno. Come profumo vi proponiamo un prodotto in pasta; questo sia perché in questo modo si evita l'uso di alcool che da alcune pelli non è ben tollerato, sia perché la pasta trattiene di più il profumo e lo rende quindi più persistente, cosa particolarmente utile perché gli oli essenziali naturali sono molto più volatili delle essenze sintetiche, e tendono a svanire rapidamente. Per rendere più persistente il profumo bisogna usare, nella miscela di oli essenziali, almeno un olio dotato di proprietà "fissanti" cioè capace di far durare più a lungo l'effetto profumante. Alcuni oli essenziali dotati di buone capacità fissanti sono patchouli, vetiver, sandalo, benzoïno.

■ Deodorante in polvere all'argilla bianca

Ingredienti per 100 grammi circa di deodorante:

✦ 2 cucchiaini di amido di riso oppure di frumento o di mais (maizena) ✦ 2 cucchiaini di argilla bianca finissima (caolino medicamentoso per uso interno) ✦ 10 gocce ciascuno dei seguenti oli essenziali: salvia, tea tree, limone (30 gocce in totale).

1. Mettete l'amido e l'argilla in una terrina, aggiungete gli oli essenziali e mescolate a lungo e con cura per distribuire uniformemente gli oli essenziali.
2. Conservate in un contenitore ermetico, mettendo nel contenitore anche un batuffolo di ovatta che fungerà da applicatore. Si conserva a temperatura ambiente per 3 mesi.

Come si usa

Dopo il bagno o la doccia applicate il deodorante sotto le ascelle o sui piedi servendovi del batuffolo di ovatta.

Mantiene la pelle fresca, asciutta e delicatamente profumata.

■ Deodorante solido all'argilla verde

Ingredienti per una "palla" deodorante:

✦ 3 cucchiaini di argilla verde ventilata ✦ 1 o 2 cucchiaini di acqua distillata di fiori.

1. Mettete l'argilla in una terrina e aggiungete un po' d'acqua, aggiungendola poco per volta e mescolando fino a ottenere un impasto della consistenza della creta da modellare.
2. Fate una palla e mettelela a seccare per qualche giorno, magari sul termosifone, fino a che non sia perfettamente indurita (tipo sasso).

Come si usa

Passate per un attimo la palla sotto il getto dell'acqua, quindi pas-

satela sotto le ascelle o sui piedi come se fosse un “roll-on”, lasciando sulla pelle un sottile strato di argilla. Massaggiate la pelle con la punta delle dita per far assorbire e asciugare il prodotto. Dopo l'uso conservate la palla in un barattolino scoperto (per lasciarla asciugare nuovamente). Usatela solo sulla pelle perfettamente pulita.

L'argilla svolge una blanda azione batteriostatica, deodorante e anti-traspirante. È un deodorante assolutamente non profumato.

■ Stick deodorante alla cera d'api

Ingredienti per uno stick da 50 millilitri circa:

✦ 1 pezzetto di cera vergine d'api grande quanto una noce ✦ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva oppure di oleolito di calendula (pagina 96) ✦ 7 gocce di olio essenziale di salvia ✦ 5 gocce di olio essenziale di tea tree ✦ 5 gocce di olio essenziale di limone ✦ 3 gocce di olio essenziale di lavanda (totale 20 gocce di oli essenziali).

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà disciolta completamente, aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben disciolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Lasciate raffreddare per pochi istanti (il composto deve però rimanere fluido), quindi aggiungete gli oli essenziali e mescolate.
3. Versate in un piccolissimo stampo, ad esempio un bicchierino da liquore o un contenitore per pellicola fotografica, e mettete in frigorifero per almeno un'ora.
4. Estraiete lo stick dallo stampo e chiudetelo in un sacchettino o in un barattolo. Si conserva a temperatura ambiente per 3-5 mesi.

Come si usa

Subito dopo la doccia o il bagno, passate lo stick sotto le ascelle lasciando un leggero strato di deodorante. Massaggiate delicatamente per facilitare la penetrazione.

Lascia un leggero profumo e svolge una delicata azione antibatterica.

■ Profumo in pasta

Ingredienti per 30 millilitri circa di profumo:

✦ 1 pezzetto di cera vergine d'api grande quanto una grossa nocciola ✦ 1 cucchiaino e 1/2 di olio di sesamo spremuto a freddo ✦ 22 gocce in totale di oli essenziali. Ecco qualche esempio di miscele di oli essenziali. "Brezza marina": 6 gocce bergamotto, 6 geranio, 4 rosmarino, 2 patchouli, 2 tea tree, 2 ylang ylang. "Primavera in Manda": 10 gocce geranio, 4 finocchio, 4 ylang ylang, 3 lavanda, 1 patchouli. "Notti orientali": 5 gocce arancio, 5 mandarino, 4 cannella, 4 ylang ylang, 4 patchouli. "Baciami subito": 14 gocce mandarino, 7 cannella, 1 patchouli.

1. Mettete la cera in un pentolino e ponete a bagnomaria. Quando la cera si sarà disciolta completamente aggiungete l'olio; attendete che il tutto sia ben disciolto, quindi togliete dal bagnomaria.
2. Fate raffreddare mescolando di continuo; quando la miscela comincia a intiepidirsi e ad addensarsi aggiungete gli oli essenziali e continuate a mescolare fino a che sarà diventata una specie di pomata.
3. Conservate il profumo in un vasetto con chiusura ermetica, perfettamente pulito. Si conserva almeno 4 mesi a temperatura ambiente.

Come si usa

Prelevate una piccolissima porzione di profumo e stendetela su polsi, collo e così via, massaggiando bene fino a completo assorbimento. Ricordate che il profumo si sviluppa pienamente solo dopo almeno mezz'ora dall'applicazione.

Si può applicare anche più volte al giorno, ma conviene provarne prima un po' nell'incavo del gomito per verificare la tolleranza personale alle miscele di oli essenziali.

Depilazione

■ Ceretta al caramello

Ingredienti per un barattolo di ceretta e attrezzature:

✦ 1 bicchiere di zucchero bianco ✦ 1 bicchiere di acqua, strisce di tela leggera di cotone (ad esempio ricavate da un vecchio lenzuolo) lunghe 30 centimetri e larghe 8 centimetri ✦ una spatola di legno con punta squadrata.

1. Mettete lo zucchero in un pentolino e fatelo fondere a fuoco dolce cercando di non formare grumi.
2. Proseguite la cottura fino a che lo zucchero assume un colore marrone rossiccio, quindi spegnete il fuoco e versate l'acqua nel pentolino facendo attenzione agli schizzi, e mescolate fino a che il caramello non sia perfettamente sciolto.
3. Lasciate raffreddare; alla fine il caramello deve avere una consistenza densa e appiccicosa, uguale a quella di una comune ceretta a freddo.
4. Conservate in un barattolo chiuso. Si conserva a temperatura ambiente per diversi mesi.

Come si usa

Stendete sulla pelle uno strato sottilissimo di caramello aiutandovi con la spatola, come fareste per una normale ceretta a freddo. Coprite con una striscia di tela stendendola perfettamente e fatela aderire bene strofinandola con la mano.

Strappate la striscia contropelo con un colpo deciso. Proseguite nello stesso modo con le altre strisce, quindi rimuovete dalla pelle i residui di caramello con acqua tiepida. Le strisce possono essere lavate e riutilizzate.

Molto efficace e non irritante, ha il vantaggio di avere un costo veramente irrisorio.

Prodotti per la rasatura

■ Sapone da barba alla lavanda

Ingredienti per una scodella di sapone:

✦ 60 grammi di sapone di Marsiglia ✦ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva o di oleolito di calendula (pagina 96) ✦ 1 cucchiaino d'acqua ✦ 40 gocce di olio essenziale di lavanda.

1. Grattugiate il sapone riducendolo in scaglie, stendete le scaglie su un foglio di giornale e lasciatele seccare per un paio di giorni.
2. Polverizzate il sapone essiccato nel macinacaffè elettrico; fate attenzione a non respirare la polvere che si solleva, perché può essere irritante.
3. Mescolate la polvere di sapone con gli altri ingredienti ottenendo una pasta consistente. Mettete la pasta in una scodella e pressatela bene pareggiando la superficie. Si conserva a temperatura ambiente per 4 o 5 mesi.

Come si usa

Bagnate il pennello, quindi passatelo ripetutamente sulla superficie del sapone formando la schiuma. Applicare la schiuma sul viso e procedete nella rasatura come al solito. Risciacquate con acqua tiepida e asciugate il viso tamponandolo delicatamente.

È un sapone particolarmente emolliente e lubrificante, delicatamente profumato, che facilita la rasatura e lascia la pelle liscia e protetta.

■ Gel dopobarba alla calendula

Ingredienti per circa 250 millilitri di gel:

✦ 250 millilitri di acqua ✦ 1 cucchiaio colmo di semi di lino ✦ 1 cucchiaio di oleolito di calendula (pagina 96) ✦ 1 cucchiaio di aceto di mele ✦ 30 gocce di olio essenziale di lavanda ✦ 10 gocce di olio essenziale di tea tree.

1. La sera mettete a bagno i semi di lino nell'acqua, coperti. Il giorno dopo mettete al fuoco i semi con la loro acqua, portate a ebollizione, abbassate il fuoco e fate cuocere per 5 minuti. Spegnete, coprite e lasciate intiepidire.
2. Aggiungete l'olio e frullate il tutto alla massima velocità per un paio di minuti. Aggiungete l'aceto e l'olio essenziale e frullate ancora.
3. Filtrate il composto passandolo attraverso una garza e spremendo bene il residuo. Versate in una vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, coprite con della pellicola per alimenti e mettete nel congelatore.
4. Quando i cubetti sono solidi, chiudeteli in un sacchetto di plastica. Si conserva nel congelatore per 5 o 6 mesi. Se non volete congelare il gel, potete conservarlo per 3 o 4 giorni in frigorifero, in un barattolo chiuso.

Come si usa

Fate scongelare un cubetto. Dopo aver rasato il viso con il sapone da barba alla lavanda, applicate il gel ancora freddo sulla pelle massaggiando delicatamente.

Ha un effetto lenitivo e riequilibrante.

Prodotti speciali

■ Acqua tonica all'argilla

Ingredienti per 200 millilitri circa di acqua tonica:

✦ 1 tazza colma d'acqua (250 millilitri) ✦ 1 cucchiaino di argilla verde ventilata ✦ 1 cucchiaino di sale marino integrale fino.

1. Mettete l'acqua e il sale in una terrina, aggiungete l'argilla e mescolate per circa un minuto. Coprite e lasciate riposare per un'ora.
2. Travasate l'acqua in una bottiglietta di vetro scuro, facendo molta attenzione a non smuovere l'argilla che si sarà depositata sul fondo della terrina. Si conserva per due settimane a temperatura ambiente.

Come si usa

Si usa come un tonico, per bagnare la pelle prima dell'applicazione delle creme, per detergere e rinfrescare il viso e così via.

È un'acqua purissima e ricca di minerali, dotata di proprietà idratanti e riequilibranti.

■ Scrub allo zucchero e limone

Ingredienti per circa 100 millilitri di scrub:

✦ 4 cucchiaini di zucchero bianco semolato ✦ 2 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo ✦ la scorza grattugiata di 2 limoni (solo la parte gialla).

Mescolate insieme tutti gli ingredienti e conservate in un barattolo chiuso, mettendo nel barattolo anche un cucchiaino o una spatolina che vi servirà a prelevare il prodotto. Si conserva a temperatura ambiente per 3 o 4 mesi.

Come si usa

Bagnate le mani, prendete un cucchiaino circa di scrub e massaggiare le mani per almeno un minuto, quindi sciacquate con acqua tiepida e asciugate le mani con una salvietta pulita, rimuovendo l'eventuale eccesso di olio. Si usa allo stesso modo anche per trattare gomiti, ginocchia e talloni, e tutte le parti del corpo dove la pelle è spessa e ruvida.

Lascia la pelle perfettamente morbida e idratata, con un effetto levigante immediato. È la cura-lampo ideale per le mani secche e screpolate. È perfetto anche per eliminare dalle mani l'odore di cipolla, aglio, pesce e così via.

■ Scrub al semolino e yogurt

Ingredienti per un trattamento:

✦ 3 cucchiaini di semolino (semola di grano duro) integrale o bianco ✦ 2 cucchiaini di yogurt bianco intero fresco ✦ 1 cucchiaino di cannella o di zenzero in polvere.

Mescolate insieme tutti gli ingredienti (da fare subito prima dell'uso).

Come si usa

Subito prima di fare la doccia o il bagno, bagnate la pelle e massaggiare tutto il corpo con lo scrub, insistendo sulle zone ruvide come gomiti, ginocchia e talloni. Si può usare anche sul viso. Sciacquate abbondantemente con acqua tiepida. Non è necessario usare altri detergenti.

È un trattamento levigante ed emolliente immediato, che lascia la pelle liscia e morbidissima, pulita in profondità. Da fare non più di una volta alla settimana.

■ Gel per capelli ai semi di lino

Ingredienti per circa 250 millilitri di gel:

✦ 250 millilitri di acqua ✦ 1 cucchiaio colmo di semi di lino ✦ il succo di 1/2 limone.

1. La sera mettete a bagno i semi di lino nell'acqua, coperti. Il giorno dopo mettete al fuoco i semi con la loro acqua, aggiungete il succo di limone, portate a ebollizione, abbassate il fuoco e fate cuocere per 10 minuti. Spegnete, coprite e lasciate intiepidire.
2. Filtrate il composto passandolo attraverso un colino a maglie fitte. Versate il gel in una vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, coprite con della pellicola per alimenti e mettete nel congelatore.
3. Quando i cubetti sono solidi, toglieteli dalla vaschetta e chiudeteli in un sacchetto di plastica per surgelati. Si conserva nel congelatore per 5 o 6 mesi. Se non volete congelare il gel, potete conservarlo per 3 o 4 giorni in frigorifero, in un barattolo chiuso.

Come si usa

Fate scongelare un cubetto. Applicare sui capelli come un comune gel, in piccola quantità. Ricordate che per asciugare richiede un po' più di tempo dei gel in commercio.

Ottimo fissante e condizionante, serve a ottenere pettinature "scolpite" e a dare corpo e volume ai capelli.

Ricette alimentari per ogni giorno

■ Colazione ai cereali freschi

Ingredienti per una persona:

✦ 1 cucchiaio raso ciascuno dei seguenti cereali in chicchi: avena, miglio e grano saraceno ✦ 1 cucchiaio di yogurt bianco intero fresco ✦ 2 albicocche secche oppure 1 cucchiaio di uvetta (entrambe non sbiancate) ✦ 1 cucchiaio di succo di limone ✦ 1 frutto di stagione ✦ 2 cucchiaini di miele vergine ✦ 1 cucchiaio di semi oleosi sgusciati a scelta tra mandorle, girasole, sesamo, noci.

1. La sera polverizzate i cereali con un macinacaffè elettrico, mettetela la farina ottenuta in una scodella e mescolatela con lo yogurt e con un poco d'acqua, ottenendo un impasto appiccicoso. In un'altra scodella mettete la frutta secca (se usate le albicocche tagliatele a pezzetti) e aggiungete 3 cucchiaini di acqua.

2. Coprite entrambe le scodelle con un piattino, mettetle in un luogo tiepido e lasciate riposare per 10-12 ore.

3. Il mattino seguente versate la frutta secca con tutta la sua acqua nella scodella dei cereali. Aggiungete il miele e il succo di limone e mescolate; guarnite con la frutta fresca e i semi oleosi (le mandorle e le noci vanno spezzettate).

Durante la notte i microrganismi dello yogurt fanno fermentare leggermente i cereali crudi, rendendoli più digeribili e aumentandone il valore nutritivo. È una colazione completa, nutriente ma non ipercalorica, ricca di sostanze attive antiossidanti.

■ Olio alla curcuma

Ingredienti per 500 millilitri di olio aromatico:

✦ 500 millilitri di olio extravergine di oliva ✦ 3 cucchiaini colmi di curcuma in polvere.

1. Versate l'olio in un barattolo con coperchio ermetico e mescolatevi la curcuma.
2. Chiudete e lasciate a macerare per una settimana, agitando il barattolo una volta al giorno.
3. L'ottavo giorno non agitate il barattolo, e travasate l'olio in una bottiglia di vetro scuro avendo cura di non smuovere la curcuma che si sarà depositata sul fondo del barattolo. Si conserva per diversi mesi.

L'olio alla curcuma si può usare per sostituire il semplice olio d'oliva in tutte le preparazioni; migliora il metabolismo del fegato e dei grassi, contribuendo anche a tenere sotto controllo il colesterolo, e può essere considerato l'"olio della giovinezza", grazie al potente effetto antiossidante della curcumina. Provate a usarlo sulle insalate, nelle salse oppure per il classico "giro d'olio" per condire legumi, zuppe e minestre: le renderà anche più digeribili. È ottimo anche per fare una maionese aromatica dal bellissimo colore giallo vivo.

■ Germogli di frumento

Ingredienti per una tazza circa di germogli e attrezzature:

✦ 3 cucchiaini di grano (frumento) tenero integrale in chicchi ✦ 1 scodella ✦ 1 colino di acciaio inossidabile a maglie fitte ✦ 1 piattino.

1. Mettete a bagno i chicchi in una tazza d'acqua appena tiepida per circa 6 ore. Scolateli nel colino e sciacquateli sotto un getto di acqua tiepida. Appoggiate il colino sulla scodella e coprite con il piattino.

2. Sciacquate i chicchi due volte al giorno, sempre passando il colino sotto il getto di acqua tiepida. Controllate sempre che nella scodella non rimanga troppa acqua, in modo che i chicchi non siano mai “a bagno”, altrimenti potrebbero formarsi muffe o marciumi.
3. Nel giro di due o tre giorni il frumento germoglia ed emette una piccola radice e un fusticino. Non spaventatevi se vedete una specie di “barba” bianca che ricopre la radice: non è muffa, si tratta solo delle sottilissime ramificazioni della radice.
4. I germogli sono pronti già quando il fusticino è lungo da 1/2 a 1 centimetro, mentre se supera i 3 centimetri tendono a diventare fibrosi. Una volta pronti, sciacquateli sotto l’acqua fredda, scolateli bene e toglieteli dal colino tirando con delicatezza, in modo da non spezzare le radici che avranno attraversato le maglie del colino.
5. Conservateli in frigo, in un contenitore ermetico. Si conservano per più di una settimana, ma continuano a crescere (anche se a velocità ridotta a causa del freddo) e più crescono, più diventano fibrosi.

Questo è un sistema che dà ottimi risultati ed è più facile rispetto al classico germogliatore, che può essere difficile da pulire e non sempre dà risultati perfetti. I germogli possono essere aggiunti a insalate di verdure o di cereali, ripieni, uova sode, involtini, panini, tartine, zuppe, minestre e a molti altri cibi; si consumano crudi o appena scottati.

■ Ortaggi misti latte-fermentati

Ingredienti per 3 o 4 vasetti di giardiniera:

✦ 2 rape medie ✦ 3 carote medie ✦ 1 cipolla grande ✦ 3 o 4 spicchi d’aglio ✦ 3 o 4 chiodi di garofano ✦ 12 bacche di ginepro ✦ 1 litro d’acqua ✦ 25 grammi di sale.

1. Portate a ebollizione l’acqua con il sale, quindi lasciare intiepidire. Raschiate e lavate le carote e tagliatele a fiammifero. Lavate e pelate le rape e tagliatele a cubetti di 1 centimetro. Sbucciate e affettate la cipolla.

2. Prendete 3 o 4 vasetti di vetro dotati di coperchio ermetico, pulitissimi e sterilizzati; mettete in ciascun vasetto una parte di ciascuna delle verdure, senza schiacciarle, e aggiungete in ciascun vasetto 1 spicchio d'aglio intero (sbucciato), 1 chiodo di garofano e 4 bacche di ginepro.
3. Versate la salamoia tiepida sulle verdure, ricoprendole completamente e riempiendo i vasetti fino all'orlo. Chiudete bene i vasetti e teneteli a temperatura ambiente, al buio, per 3 giorni.
4. Al termine dei tre giorni riponete i vasetti in luogo fresco (la temperatura ideale è intorno ai 15°C) e lasciate fermentare per 6 settimane.
5. Al termine del periodo di fermentazione sul fondo di ciascun vasetto si sarà formato un liquido lattiginoso, leggermente vischioso. A questo punto le verdure sono pronte per il consumo, e vanno conservate in frigorifero per evitare che fermentino troppo e acquistino un gusto troppo acido.

Ricca di acido lattico e di fermenti vivi, questa preparazione è anche una buona fonte di vitamina C e di vitamine del gruppo B. Ha un gusto fresco e aromatico e si accompagna bene con i formaggi saporiti e con il pesce, ma va anche benissimo per condire la classica insalata di riso. È importante che tutti gli strumenti utilizzati per la preparazione, mani comprese, siano scrupolosamente puliti per evitare lo sviluppo di microrganismi indesiderati. Si può fare anche con altri ortaggi come peperone, cavolfiore, fagiolini, barbabietola rossa.

Per una pelle luminosa

■ Guacamole mediterraneo

Ingredienti per 4 persone:

✦ 1 grande avocado maturo ✦ il succo di 1/2 limone ✦ un piccolo peperoncino fresco piccante ✦ 1 spicchio d'aglio ✦ 1 ciuffo di prezzemolo ✦ un pezzetto di cipolla o di scalogno ✦ 1/2 cucchiaino di sale.

Sbucciate l'avocado e togliete il nocciolo. Frullate la polpa di avocado insieme a tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una crema liscia. La ricetta originale dovrebbe essere decisamente piccante, ma si può renderla meno "calda" scartando i semi del peperoncino.

Ottimo per tartine e panini (specialmente insieme a piadine, chips o gallette di mais), è un perfetto antipasto servito insieme a tante verdure crude da intingere nella salsa, o come condimento per insalate miste o di riso. Il guacamole si conserva in frigo per due o tre giorni, in un contenitore ermetico, avendo cura di coprire la superficie della salsa con un filo d'olio.

■ Insalata di spinaci, pere e arance

Ingredienti per 4 persone:

✦ 200 grammi di spinaci puliti (peso netto) ✦ 2 pere mature ma sode ✦ 2 cucchiaini di nocciole sgusciate leggermente tostate ✦ 1 arancia ✦ 1 cucchiaino di aceto balsamico ✦ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 1 scalogno ✦ sale.

1. Sbucciate le pere e tagliatele a spicchi sottili. Lavate accuratamente gli spinaci e tritateli grossolanamente. Tritate grossolanamente le nocciole.

2. Tagliate una striscia di scorza d'arancia (solo la parte arancione) lunga 10 centimetri e larga 2 e tritatela finemente. Pelate a vivo l'arancia e affettatela.
3. Affettate a velo lo scalogno e mettetelo nell'insalatiera. Aggiungete l'olio, l'aceto, il sale e la scorza d'arancia e mescolate.
4. Aggiungete le pere e gli spinaci e mescolate. Guarnite con le nocciole e servite.

Deliziosa e originale, è un perfetto antipasto per una cena con gli amici. È una miniera di antiossidanti ed è ricca di vitamine del gruppo B.

■ Mousse di yogurt e girasole al coriandolo

Ingredienti per 4 persone:

✦ 2 vasetti di yogurt bianco intero ✦ 100 grammi di semi di girasole ✦ 1 pezzo di zenzero fresco grande quanto una noce ✦ 1 cipollotto fresco ✦ 1 grande ciuffo di coriandolo fresco ✦ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva ✦ 1 cucchiaino di semi di coriandolo, sale.

1. Polverizzate i semi di girasole nel macinacaffè elettrico. Pelate e tritate finissimo lo zenzero. Tritate il cipollotto (compresa la parte verde). Tritate il coriandolo fresco e pestate i semi di coriandolo nel mortaio.
2. Mescolate insieme tutti gli ingredienti e servite.

Si può servire come salsa per pinzimonio o per tartine, ma è anche ottima per condire la pasta, i cereali o il pesce al vapore. Si può conservare in frigo per un paio di giorni.

■ Praline con nocciole, mandorle e germe di grano

Ingredienti per una trentina di praline:

✦ 100 grammi di germe di grano fresco (non tostato) ✦ 100 grammi di mandorle sgusciate non pelate ✦ 100 grammi di nocciole sgusciate leggermente tostate ✦ 3 o 4 cucchiaini di miele di acacia ✦ 2 cucchiaini di cacao amaro.

Polverizzate nel macinacaffè elettrico le mandorle e il germe di grano. Aggiungete il miele poco per volta, mescolando energicamente fino a formare un impasto sodo e malleabile (tipo pasta di mandorle). Formate delle palline grandi quanto un cioccolatino e rotolatele nel cacao. Servite le praline nei pirottini di carta pieghettata. Si possono conservare in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 2 o 3 settimane.

Sono buone quanto un cioccolatino, ma contengono una quantità elevatissima di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, tanto da poter essere considerate un vero e proprio integratore alimentare. Tre o quattro praline al giorno aiutano a mantenere la pelle idratata e combattere le rughe. Sono comode da portare fuori casa come snack nutriente e digeribile, ma vanno benissimo anche per concludere un pranzo elegante.

Per capelli forti e sani

■ Hummus con cime di rapa e pane di segale

Ingredienti per 4-6 persone:

Per l'hummus: ➤ 2 tazze di ceci cotti ➤ un po' dell'acqua di cottura dei ceci ➤ 4 cucchiaini di semi di sesamo ➤ 1 spicchio di aglio ➤ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva ➤ il succo di 1/2 limone ➤ 1 cucchiaino di semi di cumino ➤ 1 ciuffo abbondante di prezzemolo ➤ sale.

Per le cime di rapa: ➤ 1 chilo di cime di rapa ➤ 2 spicchi d'aglio ➤ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ➤ peperoncino ➤ sale, Fette di pane integrale di segale.

1. Pulite e lavate le cime di rapa e tagliatele grossolanamente.
2. Mettete in una grande padella l'aglio schiacciato, l'olio e il peperoncino, fate scaldare per meno di un minuto, aggiungete le cime di rapa, salate, coprite e fate stufare a fuoco lento per una decina di minuti, aggiungendo poca acqua solo se dovessero tendere ad asciugarsi troppo.
3. Preparate l'hummus frullando alla massima velocità i ceci insieme agli altri ingredienti, aggiungendo l'acqua di cottura poco per volta fino a ottenere una crema vellutata.
4. Servite accompagnando con il pane leggermente tostato.

L'hummus è una crema di ceci e sesamo tipica della Grecia e del Vicino Oriente. È un piatto unico completo e gustoso, molto ricco di fibre e di antiossidanti oltre che di vitamine del gruppo B.

■ Zuppa di cipolle velocissima

Ingredienti per 4 persone:

✦ 600 grammi di cipolle dorate ✦ un po' di preparato per brodo senza glutammato ✦ 1 cucchiaio colmo di farina bianca ✦ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva ✦ sale e peperoncino.

1. Affettate le cipolle e mettetele in una casseruola di acciaio con fondo spesso insieme all'olio e al peperoncino. Fate saltare a fuoco vivace mescolando per 2 minuti.
2. Aggiungete 1 tazza circa di acqua e il preparato per brodo, portate a ebollizione quindi coprite, abbassate il fuoco e fate cuocere per 10 minuti.
3. Fate tostare a secco la farina mescolando continuamente, fino a che avrà un colore beige chiaro e un profumo di noci tostate. Lasciate raffreddare, quindi sciogliete la farina in 1 tazza di acqua facendo attenzione a non formare grumi.
4. Versate la farina diluita nella pentola delle cipolle, mescolate e fate riprendere l'ebollizione. Spegnete il fuoco, regolate di sale e frullate il tutto con il frullatore a immersione.

Molto gustosa ma non pesante, è un'ottima zuppa invernale che si può servire accompagnata da crostini di pane integrale e formaggio gruyère grattugiato. Oltre a favorire la bellezza dei capelli ha anche un buon effetto diuretico e antistipsi.

■ Sformatini di miglio con uova e crescione

Ingredienti per 4 persone:

Per gli sformatini: 250 grammi di miglio decorticato in chicchi
1 piccola cipolla 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva 800 millilitri di acqua 1 pizzico di curcuma sale.

Per la salsa: 2 mazzetti di crescione 200 millilitri di panna fresca da montare il succo di 1/2 limone sale e pepe nero.
6 uova 4 carote, un po' di olio per ungere gli stampi.

1. Tritate la cipolla, mettetela in una casseruola di acciaio con fondo spesso, aggiungete l'olio e fate scaldare a fuoco vivace per un minuto. Aggiungete il miglio e fatelo tostare per un minuto.
2. Aggiungete l'acqua e la curcuma, salate, mescolate, coprite e fate prendere l'ebollizione, mescolate e lasciate cuocere coperto, a fuoco lento, per 15 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare, sempre coperto, per altri 5 minuti.
3. Ungete leggermente 4 piccoli stampi o cocotte monoporzionamento, versatevi il miglio, pareggetelo con cura e lasciate raffreddare, quindi mettete in frigorifero per circa mezz'ora.
4. Mettete le uova in una pentola coperte di acqua fredda, portate a ebollizione fate cuocere per 5 o 6 minuti al massimo (a seconda della grandezza delle uova). Raffreddate le uova in acqua fredda e sgusciatele, quindi dividetene due a metà.
5. Preparate la salsa frullando il crescione con la panna, il succo di limone, sale e pepe a piacere, ottenendo una crema vellutata. Raschiate e lavate le carote e tagliatele a striscioline sottilissime. Estraiete gli sformatini dagli stampi.
6. Mettete su ciascun piatto uno sformatino, 1 uovo intero più mezzo uovo, un po' di carote e una buona dose di salsa.

Piatto unico stuzzicante ed elegante, abbonda di sostanze utili per la bellezza dei capelli, gli sformatini e le uova si possono preparare in anticipo, anche il giorno prima; la salsa invece va fatta all'ultimo momento.

■ Tartara di salmone al rafano

Ingredienti per 4 persone:

✦ 400 grammi di polpa di salmone fresco ✦ 2 cucchiaini di rafano fresco grattugiato ✦ 1 ciuffo di coriandolo fresco oppure di prezzemolo ✦ 2 cucchiari di succo di limone ✦ 2 cucchiari di olio extravergine di oliva ✦ sale e pepe nero.

Triangolini di pane integrale di tipo tedesco ✦ burro freschissimo.

1. Con un coltello affilato tritate finemente il salmone. Mettetelo in una terrina e mescolatelo con il rafano, la metà del succo di limone e dell'olio, sale e pepe.
2. Aiutandovi con due cucchiari, formate delle polpettine ovali di pesce; con le foglie di coriandolo o di prezzemolo formate un letto sul piatto da portata e adagiatevi le polpettine.
3. Lasciate in frigorifero, coperto con la pellicola per alimenti, fino al momento di servire.
4. Emulsionate l'olio e il succo di limone rimasti insieme a un pizzico di sale, versate la salsina sul pesce e servite passando a parte il pane spalmato con un velo sottilissimo di burro.

Si serve come antipasto o come secondo piatto; diventa piatto unico se accompagnato da un'insalata mista. È molto ricco di grassi omega tre e, oltre a favorire la bellezza dei capelli, ha anche un buon effetto antinfiammatorio e combatte i sintomi del raffreddore.

■ Cavolfiore con peperoni e salsa di noci

Ingredienti per 4 persone:

✦ 1 cavolfiore piccolo ✦ 1 peperone rosso carnosio.

Per la salsa: ✦ 1 pugno di noci sgusciate (gherigli) ✦ 1 bel ciuffo di prezzemolo ✦ 1 spicchio di aglio ✦ 2 cucchiari di olio extravergine di oliva ✦ sale.

1. Lavate il cavolfiore e dividetelo a cimette. Cuocetelo a vapore lasciandolo molto al dente e lasciatelo raffreddare.
2. Abbrustolite il peperone sulla fiamma, lasciatelo intiepidire coperto, spellatelo, pulitelo e tagliatelo a strisce sottili.
3. Per preparare la salsa, macinate finissime le noci insieme all'aglio e al prezzemolo (tenete da parte qualche rametto per guarnire), passando il tutto nel macinacaffè elettrico. Versate in una zuppiera e aggiungete l'olio; aggiungete qualche cucchiaino di acqua tiepida, mescolando fino a formare una salsa vellutata; regolate di sale.
4. Disponete il cavolfiore e il peperone sul piatto da portata, irrorate con la salsa e guarnite con foglie di prezzemolo.

Ricca di biotina e di antiossidanti, è una ricetta semplice ma gustosissima che può essere servita come antipasto o come contorno.

Per tenere il peso sotto controllo

■ Bulgur e cannellini alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone:

✦ 2 tazze di fagioli cannellini cotti sgocciolati ✦ 250 grammi di bulgur integrale (grano duro spezzato precotto) ✦ 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva ✦ 1 cipollotto fresco ✦ 1 spicchio d'aglio ✦ un grosso ciuffo di ciascuna delle seguenti erbe aromatiche fresche: prezzemolo, basilico, menta, aneto; sale.

1. Misurate il volume del bulgur, quindi dosate pari volume di acqua. Mettete il bulgur in una terrina insieme a un pizzico di sale. Portate l'acqua a ebollizione, versatela sul bulgur, coprite e lasciate gonfiare per 15 minuti.
2. Tritate finemente le erbe aromatiche, l'aglio e il cipollotto (anche la parte verde), versate tutto in un'insalatiera e condite con l'olio.
3. Aggiungete i fagioli e il bulgur, regolate di sale e mescolate.

È un piatto unico gustoso e completo che sazia molto con poche calorie; servitelo accompagnandolo con un'insalata di pomodori.

■ Tè verde allo zenzero

Ingredienti per un litro di tè:

✦ 1 cucchiaio colmo di foglie di tè verde ✦ 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato ✦ 1 litro abbondante di acqua.

1. Portate a ebollizione l'acqua, versatevi il tè e lo zenzero, fate riprendere l'ebollizione per un attimo quindi spegnete il fuoco.
2. Coprite e lasciate in infusione per 5 minuti.
3. Filtrate spremendo il residuo, quindi servite oppure lasciate intiepidire e fate raffreddare in frigorifero.

È una bevanda deliziosa adatta sia come bibita che per accompagnare i pasti (sia calda che fredda, ma non ghiacciata). Si può conservare in frigorifero per due o tre giorni. Se ne può bere fino a un litro al giorno, facendo però attenzione a non esagerare con altre bevande nervine (caffè, mate, tè nero) per non sommare gli effetti eccitanti.

■ Plum cake con uvetta e tè verde

Ingredienti per 6-8 persone:

✦ 1 tazza grande (250 millilitri) di tè verde fortissimo ✦ 250 grammi di uvetta non sbiancata ✦ 1 uovo ✦ 1 cucchiaino di spezie miste in polvere (cannella, noce moscata, chiodo di garofano) ✦ 2 cucchiaini di lievito in polvere ✦ 250 grammi circa di farina integrale di frumento ✦ burro e farina per lo stampo.

1. Mettete l'uvetta in una grande terrina, versatevi anche il tè bollente, coprite e lasciatela a bagno tutta la notte o almeno per 2 ore.
2. Aggiungete all'uvetta (che non va scolata!) l'uovo leggermente sbattuto e le spezie. Mescolate il lievito con la farina e aggiungetela poco alla volta, mescolando con cura per non formare grumi. Si deve ottenere un impasto denso e appiccicoso; se necessario si può aumentare un po' la dose di farina.
3. Ungete e infarinate uno stampo da plum cake, versatevi l'impasto e cuocete in forno a 160°C per 45 minuti circa. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

È un dolce decisamente ipocalorico ma molto gustoso, adatto sia come fine pasto che per fare colazione o merenda. È molto ricco di antiossidanti.

■ Pere con crema di yogurt, fragole e pistacchi

Ingredienti per 4 persone:

✦ 300 millilitri di yogurt bianco magro ✦ 2 pere williams mature
✦ 2 cucchiaini di miele di acacia ✦ 150 grammi di fragole ✦ 1 cucchiaino di pistacchi sgusciati al naturale (non tostatì e non salati).

1. Bagnate e strizzate uno strofinaccio di tela pulitissimo, stendetelo sul fondo di una terrina e versatevi lo yogurt. Raccogliete gli angoli dello strofinaccio e appendetelo a sgocciolare per una notte; in questo modo lo yogurt perderà buona parte del siero e si addenserà trasformandosi in una specie di caprino.

2. Sbucciate le pere, dividetele a metà e privatele del torsolo. Disponete le mezzè pere in una casseruola dal fondo spesso, distribuitevi un cucchiaino di miele, coprite e lasciate stufare a fuoco dolce per 5 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate la pentola coperta per altri 5 minuti.

3. Sgocciolate le pere e disponetele su un piatto da portata con la cavità rivolta verso l'alto. Raccogliete il sughetto che si sarà formato e frullatelo insieme alle fragole e al miele rimasto, formando una salsa omogenea.

4. Tritate grossolanamente i pistacchi. Riempite ogni mezza pera con un po' di crema di yogurt, irrorate con la salsa di fragole e decorate con la granella di pistacchi.

Al posto dei pistacchi si possono usare mandorle o nocciole.

Per prepararsi al sole

■ Centrifugato di carote e arancia

Ingredienti per una persona:

✦ 3 carote medie ✦ 1 arancia ✦ 1 cucchiaino di olio alla curcuma (pagina 156).

1. Raschiate e lavate le carote, sbucciate l'arancia e tagliatela in quattro pezzi.
2. Centrifugate le carote e l'arancia facendo cadere il succo in un bicchiere, condite con l'olio e bevete immediatamente.

È molto gradevole al palato ed è un ottimo modo per proteggere la pelle dagli effetti nocivi delle radiazioni solari, favorendo al contempo l'abbronzatura. Bevete il centrifugato tutte le mattine per un mese o più, cominciando almeno due o tre settimane prima della prima esposizione al sole.

■ Mousse di yogurt alla spirulina con verdure

Ingredienti per 4-6 persone:

✦ 250 millilitri di yogurt intero ✦ 200 grammi di formaggio fresco di capra (tipo caprino) ✦ 1 cucchiaino di spirulina in polvere ✦ 1 cetriolo di medie dimensioni ✦ 1 peperone rosso carnoso ✦ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ 1 spicchio di aglio ✦ 1 cucchiaino di semi di finocchio ✦ 1 ciuffo di aneto fresco o di prezzemolo ✦ 1 ciuffo di menta fresca ✦ sale marino integrale.

1. Mescolate lo yogurt, il formaggio di capra, la spirulina, 1 cucchiaino di olio, l'aglio finemente tritato, i semi di finocchio pestati nel mortaio, l'aneto (o il prezzemolo) e la metà della menta tritati. Amalgamate il tutto.

2. Tagliate il peperone a cubetti. Sbucciate il cetriolo, grattugiate-lo con una grattugia metallica da formaggio e unitelo alla crema di yogurt.
3. Regolate di sale, versate in una terrina larga e bassa e decorate con i cubetti di peperone e con foglie di menta. Condite con l'olio rimasto versato a filo.

È un piatto estivo, vitaminico, rinfrescante e gustoso, che può essere consumato anche tutti i giorni. Di grande effetto visivo, fa da piatto unico se lo si serve accompagnato da friselle integrali o da cereali cotti.

■ Minestra fredda di pomodori all'andalusa

Ingredienti per 4 persone:

✦ 800 grammi di pomodori ben maturi ✦ 1 spicchio di aglio ✦ 1 cetriolo ✦ 1 cipolla piccola ✦ 1 peperone verde ✦ il succo di 1/2 limone ✦ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ sale ✦ peperoncino fresco ✦ crostini di pane integrale tostato.

1. Sbucciate il cetriolo e frullatelo insieme ai pomodori, alla cipolla, al succo di limone e al sale.
2. Versate il frullato in una zuppiera e conditelo con l'olio. Guarnite con il peperone a cubetti e il peperoncino tagliato a rondelle, e servite passando a parte i crostini.

Si può guarnire anche con acini d'uva interi. Fa da piatto unico se servita con uova sode affettate. È ricca di fibre e di principi attivi antiossidanti e protettivi; è perfetta per combattere la disidratazione ristabilendo l'equilibrio idrosalino.

■ Macedonia di albicocche con noci brasiliane

Ingredienti per 4 persone:

✦ 800 grammi di albicocche ✦ 8 noci brasiliane ✦ 2 cucchiari di miele non troppo denso ✦ 1 cucchiaino di cannella in polvere ✦ il succo di 1/2 limone ✦ foglioline di menta fresca.

1. Lavate le albicocche, asciugatele e dividetele a metà eliminando il nocciolo. Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente.
2. Mescolate il miele con il succo di limone e la cannella.
3. Disponete le albicocche in un'insalatiera, irroratele con la salsa al miele e guarnitele con le noci tritate e le foglie di menta.

Ottima come dessert ma perfetta anche per la colazione o la merenda, è ricca di betacarotene e di selenio.

Per proteggere i capillari

■ Cocktail viola

Ingredienti per 4 persone:

✦ 1 bicchiere di succo di mirtillo puro al 100% ✦ 3 bicchieri di succo di uva nera puro al 100% ✦ 1 bicchiere di acqua molto frizzante ✦ 1 pezzo di zenzero fresco grande quanto una noce ✦ il succo di 1/2 limone ✦ 1 cucchiaino di miele di acacia ✦ cubetti di ghiaccio ✦ scorza di arancia.

1. Pelate e grattugiate lo zenzero, raccogliete la polpa nel cavo della mano e strizzate forte per far uscire il succo.
2. Mescolate il succo di zenzero con i succhi di mirtillo, di uva e di limone, aggiungete il miele e mescolate bene. Prendete tra le dita la scorza d'arancia e strizzatela in modo da spruzzare l'olio essenziale nei succhi.
3. Aggiungete l'acqua, guarnite con il ghiaccio e la scorza d'arancia e servite.

Ottimo cocktail analcolico, si può servire all'inizio del pasto oppure come bibita dissetante. È ricchissimo di sostanze protettive e antiossidanti.

■ Grano saraceno con pomodorini freschi

Ingredienti per 4 persone:

✦ 250 grammi di grano saraceno in chicchi ✦ 300 grammi di pomodorini ciliegina maturi ✦ 1 pugno abbondante di erbe aromatiche fresche miste (prezzemolo, basilico, timo, salvia, rosmarino) ✦ 1 spicchio di aglio ✦ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva ✦ peperoncino fresco ✦ sale.

1. Misurate il volume del grano saraceno e dosate una quantità di acqua pari al doppio del volume del grano. Mettete il grano in una

casseruola di acciaio con fondo spesso, aggiungete l'acqua e una presa di sale.

2. Portate all'ebollizione, mescolate, abbassate il fuoco e lasciate cuocere coperto per 5 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare a pentola coperta.

3. In una insalatiera mettete l'olio, il sale, l'aglio tritato e il peperoncino tagliato a rondelle sottilissime.

4. Tritate finemente le erbe aromatiche, affettate i pomodorini a quarti e versate il tutto nell'insalatiera. Aggiungete il grano saraceno, mescolate e servite.

È un primo piatto estivo fresco e gustoso, ricchissimo di sali minerali e di vitamine. Diventa piatto unico se si aggiungono scaglie di pecorino o di parmigiano o cubetti di ricotta dura di pecora. I pomodori sono ricchi di vitamina C e di licopene antiossidanti; il grano saraceno contiene rutina, che protegge i capillari e agisce in sinergia con la vitamina C dei pomodori e delle erbe.

■ Insalata di arance al cumino

Ingredienti per 4 persone:

2 arance biologiche 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino scarso di semi di cumino 1 spicchio d'aglio sale.

1. Lavate e asciugate le arance intere, quindi tagliatele a fette rotonde sottilissime scartando le calotte.

2. Disponete le fette di arancia sul piatto da portata, salatele e spargetevi sopra il cumino e l'aglio tagliato a fettine. Condite con l'olio e servite.

I flavonoidi contenuti nella scorza delle arance agiscono in sinergia con la vitamina C della polpa, e proteggono ed elasticizzano i capillari prevenendo couperose, vene varicose e lividi facili. Il piatto può essere servito come un elegante antipasto.

■ Scorze di agrumi candite al miele

Ingredienti per un grande barattolo:

✦ 3 arance e 1 limone biologici ✦ 1 barattolo da 500 grammi di miele di agrumi vergine integrale.

1. Lavate e asciugate bene gli agrumi interi, quindi sbucciateli ricavando delle strisce di scorza abbastanza spesse da contenere sia la parte gialla che i 2/3 della parte bianca.
2. Tagliate le scorze a pezzi e disponetele in un grande barattolo di vetro, alternando strati di scorza con cucchiariate di miele, in modo che i pezzi di scorza risultino ben immersi nel miele.
3. Chiudete il barattolo e lasciate riposare al buio per una settimana, mescolando con delicatezza una volta al giorno a partire dal secondo giorno.

Si conservano per due o tre mesi, lasciandole immerse nel miele. Sono ricche di sostanze digestive, antisettiche, antiossidanti e protettive dei capillari. Si mangiano tal quali (sono deliziose) a fine pasto oppure si usano per fare dolci, gelati, cioccolatini. Il miele (che si sarà trasformato in uno sciroppo) è molto aromatico, e non va gettato via ma usato per profumare gelati, creme, sorbettì, bevande fredde o calde.

Belli da soli

La pelle degli esseri umani non è la corteccia dell'albero che protegge da freddo e parassiti. La nostra pelle è più simile a una spugna marina: assorbe e rilascia in continuazione sostanze, liquidi, aria.

Cospargere il viso, le mani, il ventre di crema equivale a ingurgitare quella crema. In questo modo, non si assimila dalla bocca bensì dalla pelle.

Riflettiamo troppo poco su ciò che “beviamo” e “mangiamo” tramite la nostra pelle.

Mentre quando beviamo qualcosa ci preoccupiamo, per lo meno, di guardare e capire cosa stiamo ingerendo, sul nostro corpo gettiamo ogni sorta di immondizia e prodotti ignoti.

Prodotti che entrano nel nostro organismo e vengono metabolizzati, come un bicchier d'acqua o un pezzo di formaggio nel nostro stomaco.

Ma i produttori di cosmetici garantiscono sulla non tossicità di belletti, creme e profumi, dirà qualcuno. In maniera molto poco credibile e seria, visto che i test di tossicità di un cosmetico consistono ancora nell'ingozzare a forza di quel prodotto conigli, cani, gatti e altre povere bestiole.

È molto meglio non fidarsi. Anche perché tutte le aziende di cosmetici, tranne rarissime eccezioni, sono consociate di multinazionali della chimica e della farmaceutica.

Dobbiamo quindi rinunciare a farci belle, belli o a curare la nostra pelle?

Assolutamente no.

Lo scopo di *Cosmesi naturale pratica* è proprio consentire a tutti di essere sani e belli senza intossicare il proprio corpo e senza usare prodotti chimici, di sintesi o provenienti dal petrolio.

Questo libro permette a tutti noi di curare il corpo e la bellezza in maniera naturale, ecologica e anche risparmiando un bel po' di soldini.

Stefano Apuzzo

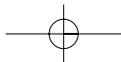
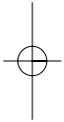
*Portavoce di "Gaia Onlus",
presidente "Amici della Terra Lombardia"
e presidente di "ProAfrica Onlus"
www.adtlombardia.it – www.proafrica.it*

Edgar Helmut Meyer

*Presidente di Gaia animali & ambiente Onlus
www.gaiaitalia.it*

Stefano Carnazzi

Condirettore collana "I Libri di Gaia – Ecoalfabeto"



Indice

Introduzione	3
LA COSMESI	9
La pelle, non solo un guscio	10
Pulire senza far danni	16
Cosa c'è nei prodotti cosmetici	28
La scelta di farli in casa	39
L'ALIMENTAZIONE	57
Chi comanda è l'intestino	58
RICETTE	81
Ricette cosmetiche	82
Ricette alimentari per ogni giorno	155
Belli da soli	176

Indice delle ricette

Cosmetiche

Acqua tonica all'argilla	152
Amido profumato per bebè	138
Bagno all'argilla	109
Balsamo dopo shampoo al limone	127
Balsamo dopo shampoo all'arancio	126
Balsamo per il corpo al cioccolato bianco	120
Balsamo per il corpo al cioccolato fondente	121
Balsamo per le labbra al mandarino	122
Balsamo pre-shampoo al cocco	125
Bomba frizzante per il bagno	107
Ceretta al caramello	149
Cioccolatini da bagno	108
Crema alla calendula per pelli fragili	119
Crema base per il viso	114
Crema base per il corpo	116
Crema base per le mani	115
Crema detergente alla farina di avena	84

Crema fluida evanescente allo yogurt	119
Crema idratante e antirughe per l'estate	117
Crema idratante e antirughe per l'inverno	118
Dentifricio in pasta al pane tostato	94
Dentifricio in polvere al tè verde	93
Deodorante in polvere all'argilla bianca	146
Deodorante solido all'argilla verde	146
Detergente al coriandolo, ginepro e zenzero	85
Detergente al germe di grano e miele	89
Detergente allo yogurt e miele per l'igiene intima	91
Doccia-shampoo solido al miele	90
Gel dopobarba alla calendula	151
Gel doposole ai semi di lino	143
Gel per capelli ai semi di lino	154
Henné colorante (rosso)	128
Henné non colorante (neutro)	129
Impacco rinfrescante al cetriolo	142
Latte detergente allo yogurt e miele	92
Lavaggio con farina di grano saraceno	83
Lozione lenitiva al melone e argilla	141
Maschera al germe di grano e yogurt	132
Maschera al pomodoro e basilico	132
Maschera all'argilla verde	133
Maschera all'avocado	133
Maschera alla banana e fragole	134
Maschera alla maionese	134
Maschera alla melassa nera e semi di sesamo	135
Maschera alle mandorle e carote	135

Maschera alle prugne e sesamo	136
Miele agli agrumi detergente	92
Oleolito di calendula	96
Oleolito di camomilla	97
Oleolito di curcuma	98
Oleolito di iperico	97
Oleolito di spezie	99
Olio da bagno rilassante	111
Olio da bagno speziato	112
Olio da bagno stimolante	112
Olio da massaggio per bebè	137
Olio detergente per bebè	138
Olio pre-shampoo antiforfora	124
Olio pre-shampoo rinforzante	125
Olio solare protettivo	140
Panetto detergente al cacao e menta	143
Panetto detergente con prugne, sesamo e cannella	86
Pasta di mandorle detergente	88
Profumo in pasta	148
Pulizia del viso con acqua e olio	93
Sali da bagno profumati	110
Sali da bagno speziati	110
Sapone all'albicocca e zenzero	87
Sapone alle mandorle	87
Sapone da barba alla lavanda	150
Scrub allo zucchero e limone	152
Scrub al semolino e yogurt	153
Shampoo agli agrumi per capelli grassi	101

Shampoo al curry di lenticchie	102
Shampoo alla birra e farina di grano saraceno	105
Shampoo alla camomilla per cute sensibile	104
Shampoo allo zabaione	104
Shampoo antiforfora alla curcuma	101
Shampoo pane e miele	106
Shampoo rinforzante alle erbe aromatiche	102
Stick deodorante alla cera d'api	147

Alimentari

Bulgur e cannellini alle erbe aromatiche	167
Cavolfiore con peperoni e salsa di noci	165
Centrifugato di carote e arancia	170
Cocktail viola	173
Colazione ai cereali freschi	155
Germogli di frumento	156
Grano saraceno con pomodorini freschi	173
Guacamole mediterraneo	159
Hummus con cime di rapa e pane di segale	162
Insalata di arance al cumino	174
Insalata di spinaci, pere e arance	159
Macedonia di albicocche con noci brasiliane	172
Minestra fredda di pomodori all'andalusa	171
Mousse di yogurt alla spirulina con verdure	170
Mousse di yogurt e girasole al coriandolo	160
Olio alla curcuma	156
Ortaggi misti latte-fermentati	157
Pere con crema di yogurt, fragole e pistacchi	169

Plum cake con uvetta e tè verde	168
Praline con nocciole, mandorle e germe di grano	161
Scorze di agrumi candite nel miele	175
Sformatini di miglio con uova e crescione	164
Tartara di salmone al rafano	165
Tè verde allo zenzero	167
Zuppa di cipolle velocissima	163