



Titolo:

L'EVOLUZIONE DEL COSMETICO

da naturale a mero prodotto industriale, torna ad essere biologico ed ecosostenibile fino all'autoproduzione cosmetica

Elaborato di **Barbara Tiso**

N. Registro Scuola: FORM-0432-OP

*Relatore: **Fabio Bellino***

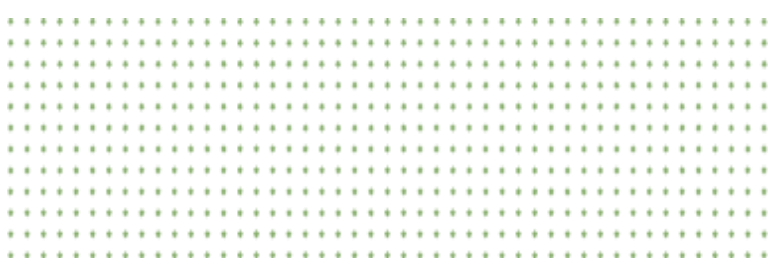
Giugno 2023



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

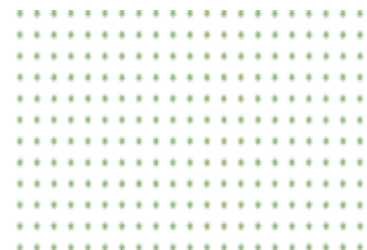
www.erasacra.com



SOMMARIO

Introduzione	3
Storia del cosmetico	7
Le origini.....	7
Dai popoli mesopotamici alla fine dell'impero romano.....	7
Nuova evoluzione e involuzione del cosmetico.....	11
La rinascita.....	13
L'era moderna.....	15
La denaturazione del cosmetico	17
L'analisi sensoriale.....	17
I petrolati e i siliconi.....	20
La regolamentazione cosmetica.....	21
La cosmesi consapevole	24
L'avvento di Internet.....	24
La consapevolezza.....	25
La rivoluzione bio.....	26
L'autoproduzione cosmetica	28
I social media e la diffusione della conoscenza cosmetica.....	28
La cosmesi fai da te.....	29
L'importanza delle materie prime.....	30
Il cambiamento delle materie prime.....	31
La scelta della materia prima.....	32
Uso pratico dell'autoproduzione cosmetica	33
Il benessere della pelle	34
Il viso	35
La detersione del viso.....	36
L'idratazione del viso.....	40
Cura delle labbra.....	44
Cura del contorno occhi.....	45
Il corpo	48
La detersione del corpo.....	48
L'idratazione del corpo.....	52
Il benessere dei capelli	57
La detersione dei capelli.....	60
Cura dei capelli.....	64
Il benessere delle unghie	66
Il benessere generale	68
Conclusioni	71
Bibliografia	73

Introduzione



Naturale, biologico, ecologico, ecobio, sostenibile, ecosostenibile, solidale, equosolidale, etico, Cosmos Approved, Ecocert, Bio, green, sono parole che oggi conosciamo benissimo e che sono entrate di diritto nel parlare quotidiano di ogni persona.

Non è sempre stato così. Agli albori della civiltà umana, pitturare viso e corpo ha uno scopo del tutto diverso dal prendersi cura di sé, è un vero e proprio rito che poteva essere religioso, superstizioso, ma anche bellico e di casta.

Passeranno secoli prima di considerare “il migliorare il proprio aspetto” come qualcosa di bello per apparire e, volendo, anche sentirsi bene. Dai sumeri agli egizi, fino ad arrivare ai greci e ai romani, la cosmesi inizia a prendere forma. È proprio dal greco “*kósmos*”, ovvero “ordine”, che deriva la parola cosmetico e dal termine “*kósmesis*”, “mettere in ordine”, la parola cosmesi.

Le classi più abbienti prendono l’abitudine di curarsi a livello estetico con grassi vegetali e animali, essenze, impasti di terre e piante. Si fanno prove, i primi fallimenti, i primi cambiamenti con i prodotti presi dalla natura, anche pericolosi, come oggi sappiamo essere il piombo o la calce.

Tra alti e bassi, anni ricchi e anni bui, insieme alla scienza e alla medicina, il cosmetico attrae e fa vendere. Chiunque spera di acquistare il segreto dell’eterna giovinezza dagli speciali, dai farmacisti, perfino dai ciarlatani di strada.

Ma è a inizio ‘900 che si creano le prime case cosmetiche intese come oggi le conosciamo. Benché le prime creme come le cold cream e le prime essenze, come oli essenziali e acque di Colonia avessero una derivazione naturale, con l’aumento del benessere economico anche il cosmetico diventa un prodotto da banco accessibile ai più. Da qui la necessità di incrementare la produzione, di vendere, di impacchettare e confezionare il nuovo prodotto, sempre più accattivante e sempre più snaturato.

L’apice si ha nella seconda metà del ‘900 con l’aumento di materie prime sempre meno naturali, meno costose e di facile reperibilità, ovvero i derivati del petrolio, dei silicati e l’aumento delle sintesi di laboratorio migliorate nei decenni da fine ‘800. La motivazione principale è quella di realizzare un prodotto adatto a tutti, in quanto difficilmente si possono creare incompatibilità e allergie. Questo non fa in modo, però, che il cosmetico costi meno. Al contrario, le case cosmetiche storiche si rafforzano e ne nascono di nuove.

È con la regolamentazione a partire dagli anni '70 del '900 e soprattutto con l'avvento di Internet nei decenni successivi che il consumatore inizia a prendere visione e atto di quel che usa.

L'obbligo della dicitura INCI (The International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), la nomenclatura internazionale degli ingredienti cosmetici, ovvero la lista degli ingredienti contenuta in ogni prodotto cosmetico venduto, rende buona parte dei consumatori finali consapevoli e attenti.

Grazie a Internet, all'inizio del 2000 si crea una vera e propria rivoluzione che sovverte l'ordine mondiale finora imposto dalle grandi case cosmetiche.

Non è facile, soprattutto all'inizio. Esperti del settore cominciano a dichiarare apertamente la possibilità che molte materie prime non solo possono essere dannose per l'uomo, ma anche e soprattutto per l'ambiente. Creano veri e propri dizionari cosmetici, tra cui il primo Biodizionario, oggi Ecobiocontrol, che tiene atto, direttiva dopo direttiva, della messa al bando di determinate materie prime cosmetiche molte delle quali anche di derivazione naturale.

Tutto sta all'uso della materia prima stessa. Il biossido di titanio, usato nel make-up, dall'estate 2022 è stato bandito dai prodotti alimentari come "sbiancante", e a ragione. Molti oli essenziali sono a rischio esclusione e potrebbero essere banditi in quanto troppo sensibilizzanti, come ad esempio il famoso ylang ylang. Altre materie prime, in particolar modo quelle dell'industria profumiera, sono già state bandite e molte sono al vaglio della stessa IFRA, l'associazione mondiale dei profumieri, e dal gruppo di lavoro europeo sulle leggi cosmetiche. Insomma, si intravede l'importanza della salute del compratore che può essere messa a rischio da prodotti fino a quel momento tranquillamente utilizzati. Così come sono spariti il piombo e il gesso per truccare il viso, oggi sono stati sostituiti da prodotti sicuri e controllati come i fondotinta fluidi o minerali.

L'industria cosmetica è lungi dal finire in bancarotta; ogni prodotto è sostituibile. Schiere di professionisti formulatori sono alla ricerca ogni anno di nuovi ingredienti. Si conta un quantitativo che supera i mille l'anno. Inoltre, durante la pandemia 2020/2021 si classifica come l'industria con i bilanci più in attivo, seconda solo alla farmaceutica per ovvi motivi.

Forte del suo fatturato rende il cosmetico un vero prodotto industriale su cui lavorare a tutto tondo. Non meno importante è la sezione marketing con lo studio per rendere i prodotti migliori e più invitanti. Nasce quindi un settore parallelo, quello dei laboratori di analisi sensoriale, dove un panel di persone specializzate valuta i vari aspetti del prodotto, ma anche quelli accattivanti del formato e del confezionamento: il packaging.

Oggi, grazie alla conoscenza, alla regolamentazione, alla consapevolezza e alla necessità di certificazione, si creano veri e propri laboratori di controllo e sicurezza, non solo delle grandi industrie conosciute, ma agenti terzi, che nel settore certificano materie prime e prodotti finali come adatti in tutti i campi in cui si vuole introdurre il prodotto. Così se un cosmetico è approvato Cosmos, Ecocert o Bio, il consumatore è sicuro che sia “totalmente naturale” e che non siano stati usati agenti chimici dannosi durante tutta la fase di lavorazione della materia prima, partendo dalla coltivazione stessa.

Ma cos'è naturale? Si può definire un cosmetico naturale? Infondo, non esiste in natura. Può essere di derivazione naturale. Le materie prime che lo compongono possono essere di origine naturale.

In natura, un olio essenziale così come lo conosciamo, nel suo boccettino con contagocce, non ha certo quella forma. Ci sono voluti tempo, studio, prove e fallimenti per ottenerlo. E per ottenere il suo stato si passa attraverso una trasformazione chimica, che dalla pianta ci fa ottenere il prezioso olio.

Un estratto glicerico è inteso come “naturale”, “biologico”, “ecobio”. Le tinture madri vengono considerate allo stesso modo. Diverso è per un estratto glicolico. Benché il glicole propilenico sia meno dannoso per l'ambiente degli oli naturali, o della stessa glicerina in quanto ha una buona biodegradabilità e una bassa ecotossicità, non è considerato “ecobio” per altre ragioni. È, infatti, di totale derivazione petrolifera ed è più dannoso per l'uomo rispetto alla glicerina, visto che è un vero e proprio solvente anche per gli strati superficiali della pelle. Purtroppo nella nomenclatura ufficiale degli estratti di piante non si può distinguere il solvente usato, quindi un estratto di fiori di calendula sarà sempre “calendula officinalis flower extract” a prescindere che sia estratto con glicerina, alcol, glicole o nuovi solventi più ecocompatibili.

Un altro passo avanti nel mondo del cosmetico è stato fatto con l'avvento di Internet che ha permesso al consumatore finale di attingere a un flusso incredibile di informazioni in ogni lingua conosciuta. Tuttavia sempre Internet ha creato molte imprecisioni come appunto il pensiero che “chimico” sia cattivo, “naturale” sia buono. Ogni reazione è dettata proprio dalla chimica. Anche solo respirare è una reazione chimica, scaldare l'acqua è una reazione chimica, tutto è fatto di chimica. Il petrolio è naturale, perché lo si trova tale e quale in natura, esattamente come una pianta o un animale, che sia poi modificato e usato in malo modo dall'uomo è un altro discorso.

Più o meno approfondite, più o meno capite, queste informazioni sono un'arma a doppio taglio, sia per il consumatore finale, sia per l'industria cosmetica stessa. L'acquirente che non capisce cosa contenga un prodotto comprato è a rischio di

potenziali danni; allo stesso tempo, l'industria della cosmesi "bio" nascente ne approfitta per dichiarare che i suoi prodotti sono migliori rispetto a quelli della cosmesi tradizionale. Ed è per questa ragione che, bene o male, le case più famose hanno preso la direzione del "naturale", seppure usando questa parola di proposito... ma a sproposito. Potere del marketing.

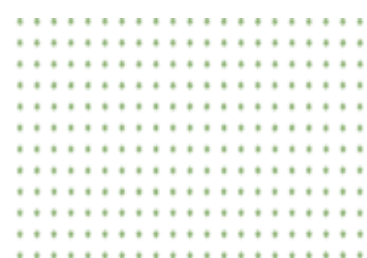
Sempre grazie a Internet, una nuova consapevolezza è entrata nelle case di molte persone: l'autoproduzione cosmetica. Studiare, imparare, seguire corsi online o laboratori didattici, sembrava una cosa assurda a fine millennio scorso. Eppure già le patrizie romane creavano maschere e unguenti unendo vari ingredienti. C'era anche chi si avvaleva delle "cosmetae", schiave che producevano cosmetici per le proprie padrone. Non è quindi impensabile che oggi, data la facile reperibilità delle materie prime cosmetiche principali e non, si possano creare prodotti adatti alle proprie necessità. Questo mercato non è meno fiorente dell'industria principale, anzi incentiva la vendita di molte più materie prime.

L'approccio del cosmetico fai da te riesce a essere particolarmente biosostenibile. Sono nati gruppi di lavoro e di auto aiuto, dove il confrontarsi gli uni con gli altri permette di capire sia gli errori, sia i passi da percorrere per arrivare a un prodotto finale adatto alle proprie esigenze personali. Chi ha abbandonato la cosmesi tradizionale, spesso è dovuto passare per un periodo di transizione prima di migliorarsi in tutti i campi, siano essi pelle, capelli o unghie. Altra tappa imprescindibile è stata l'accettazione di se stessi, il miglioramento dei rapporti interpersonali vivendo meglio e aumentando il benessere psicofisico.

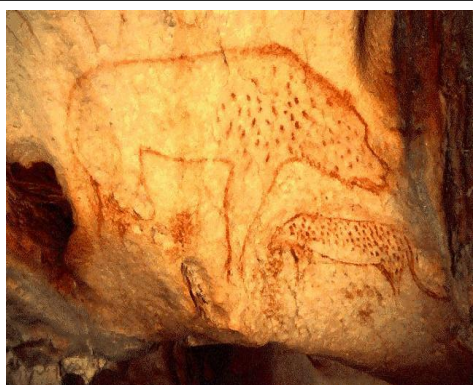
L'uso di erbe, anche ayurvediche, oli essenziali, fitoestratti, per il viso, per il corpo e i capelli, hanno evidenziato risultati che sembrerebbero miracolosi, ma che dovrebbero essere la regola, non l'eccezione. Addirittura, molte persone abituate ad usare i classici shampoo siliconici, dopo un periodo detto di "disintossicazione", si sono trovate, invece della solita chioma liscia e piatta, con i capelli mossi se non perfino ricci.

In sintesi, la cosmesi è oggi legiferata in ogni sua parte. Per quanto il rispetto per l'ambiente non sia ancora stato del tutto regolamentato, sarà sicuramente il prossimo passo, forse decisivo, dell'evoluzione del cosmetico. Ciò permetterà infine di capire che "naturale" non vuol dire per forza buono, così come "chimico" non vuol dire che un cosmetico sia dannoso. Un domani, c'è da sperarlo, si potranno avere cosmetici non solo compatibili alle necessità umane, ma a quelle di tutto il pianeta.

Storia del cosmetico



Le origini



Pittura rupestre nella grotta di Chauvet nel sud della Francia datata 32.000 anni.

Il primo cosmetico usato già 30.000 anni fa è stata la pittura usata per decorare le caverne. Il suo utilizzo non era certo quello di oggi, non serviva a mantenere il soggetto in buono stato e pulito. Era un emblema pittorico associato al sostentamento del gruppo durante la caccia o per intimorire il nemico, o ancora un decoro religioso durante i riti celebrativi. Il rapporto con la natura e il naturale era una cosa normale.

D'altronde, anche le moderne teorie scientifiche non sono altro che il frutto di un approccio alla realtà nel dato periodo storico in cui sono state formulate.

Dai popoli mesopotamici alla fine dell'impero romano

Il cosmetico ha avuto origine non solo dalla natura, ma anche dalla naturale osservazione dei fenomeni corporei. Per esempio, gli antichi pensavano che sudare sciogliesse il grasso corporeo come il lardo sul fuoco, e che esso dovesse essere reintegrato con grasso animale o oli vegetali. Aristotele stesso aveva notato che facendo attività fisica, ci si scaldava, si sudava e si perdeva peso, perciò era logico pensare che il sudore fosse grasso eliminato con la fatica. Il concetto antico di “unzione”, reintegrare da una condizione a un'altra, andrà quindi a ripercuotersi nelle civiltà a seguire con usi e costumi diversi, soprattutto religiosi.

Gli antichi abitanti della Mesopotamia, tra i quali sumeri, ittiti, babilonesi e assiri, utilizzavano profumi, unguenti emollienti a base di menta e legno di cedro mescolati ad altri ingredienti come gli oli, in genere di oliva, e resine che fungevano da fissatori.

Gli abitanti dell'antica Nubia, dopo una cavalcata usavano cospargersi il corpo con il sudore dei propri cavalli a mo' di unguento. Gli stessi greci e romani usavano ungersi di olio, dopo i bagni. Rispetto all'uomo primitivo un passo avanti era stato fatto: si erano

introdotti fiori e piante aromatiche agli oli e ai grassi per profumarli e ovviare al tipico odore di irrancidimento.



Antichi papiri medici egizi, datati intorno al 1500 a.C. Acquistati da diversi archeologi nel 1800 a Tebe. Conservati nell'Università di Lipsia, Germania.

Già ai tempi di Amenofi I, intorno al 1500 a.C., si hanno testimonianze sull'uso degli oli vegetali e dei grassi animali per proteggere la pelle dal sole e dal vento, evitando la disidratazione dovuta all'evaporazione dell'acqua corporea. Ad esempio, l'olio di ricino è riportato sui papiri medici egizi di questo periodo. Anche nei papiri del periodo di Ramsete II, in cui i lavoratori, oltre alle richieste di cibo e denaro, scioperarono per la mancanza di oli da spalmare durante il giorno per

proteggere la pelle, se ne parla.

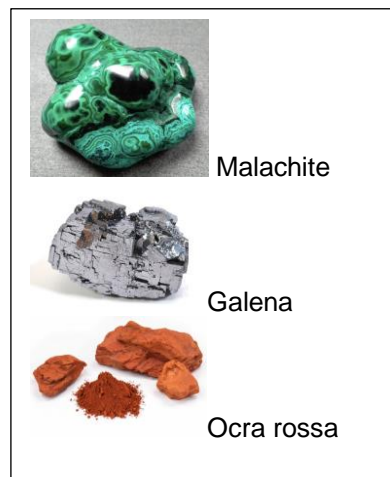
Il cosmetico non era utilizzato solo per reintegrare ma, come agli albori, anche per colorare. Per analogia, sappiamo che, durante le battaglie, gli indiani d'America pitturavano viso e corpo con colori sgargianti, mentre in oriente i cosmetici erano usati per le pratiche religiose. Le popolazioni celtiche, in particolare i Pitti, coloravano e tatuavano viso e corpo, specialmente dei guerrieri. Ma il vero cosmetico, inteso per abbellire se stessi e migliorare la propria immagine, risale agli assiri e agli antichi egizi. Alla regina Semiramide, studiosa di piante ed erbe, si attribuiscono ricette efficaci per corpo, viso, capelli e la risoluzione di problematiche generali come ustioni, infezioni, dolori.

Tutti abbiamo visto almeno una volta i volti dei faraoni e delle loro regine con gli occhi truccati di malachite e galena, a cui si alternavano anche ocre e alcune erbe.

La malachite, estratta nel Sinai e importata per essere trasformata nel tipico trucco verde ottenuto dall'ossido di rame mescolato poi con grassi animali o vegetali o ancora con acqua, dava l'udju.

La galena mista ad altri ingredienti come piombo, fuliggine e grassi creava il *kohl*, da cui deriva il nome del moderno kajal.

L'ocra rossa era invece usata per truccare viso e labbra; mentre l'hennè serviva per tingere i capelli e le unghie, per pitturare le piante dei piedi e i palmi delle mani.



Oggi sappiamo anche che non erano solo pratiche per migliorare l'immagine, ma, soprattutto agli inizi, molti prodotti servivano per allontanare insetti e parassiti, o per proteggersi dal sole, dal suo calore e dal vento. Esattamente come alcune tribù odierne in Africa, in Sud America o in Oceania usano cospargere il corpo di terra impastata per proteggersi.

Per superstizione, gli antichi egizi truccavano gli occhi dei bambini non solo per prevenire le malattie, ma anche per allontanare le maledizioni. Inoltre, iniziarono ad usare anche sostanze aromatiche per profumare se stessi, i templi, gli abiti e tutto il processo di imbalsamazione dei defunti.

In India, più o meno nello stesso periodo, nasce l'Ayurveda, la medicina tradizionale indiana che utilizza ancora oggi piante medicinali per le pratiche mediche, per le funzioni religiose e per uso estetico. Essa diventerà parte del sistema sanitario nazionale indiano nei millenni successivi a oggi.

L'idea di rendersi ed essere belli iniziava a farsi strada. Un esempio è stato per secoli, e in un certo qual modo lo è ancora oggi, l'ideale greco del corpo maschile: le forme, le simmetrie, la tonicità.

Le donne usavano la biacca per colorare il viso e rientrare nei canoni di bellezza dell'epoca. Si adoperavano i primi rasoi e le pinzette per mantenere la pelle liscia, un primo concetto di depilazione. Già i sacerdoti egiziani usavano depilarsi integralmente ogni due giorni per pulizia personale e rispetto verso gli dei. I romani, invece, lo facevano per avvenenza.



Arte romana donna seduta che versa profumo in un vaso. Pittura murale, 25 d.C. Da Villa della Farnesina Roma, Palazzo Massimo alle Terme, Museo Nazionale Romano.

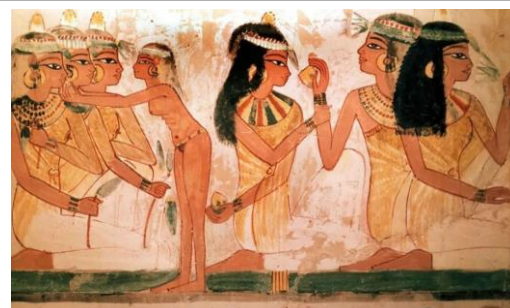
Tinture per capelli e acconciature sofisticate, maschere per il viso, latte per detergere il corpo e succo di bacche colorate per labbra e gote si facevano strada nei rituali di bellezza quotidiani della classe più abbiente.

I romani portarono il concetto di bello quasi all'esasperazione, introducendo addirittura le ciglia, i denti e le sopracciglia finti, oltre allo sbiancamento dentale.

Tutto questo era considerato da Claudio Galeno, trucco. Al famoso medico romano, detto di Pergamo che visse nel II sec. d.C., dobbiamo la formulazione di una rudimentale emulsione, oggi conosciuta come cold cream. Claudio Galeno riteneva che questi espedienti,

come anche tingere i capelli, fossero una cosmetica "cattiva". In contrapposizione affermava anche che la cosmetica "buona", in quanto parte della medicina, dovesse conservare il corpo nel suo aspetto originale e quindi naturale bellezza.

La cura della persona e dell'ambiente in cui si viveva non era solo un fatto estetico fine a se stesso. Molte piante servono ancora oggi per disintossicare, calmare, indurre il sonno. Anche gli effetti antidolorifici non sono da sottovalutare. Ad esempio, il khiphi, una fragranza egiziana che ricorreva soprattutto in ambito religioso per accogliere la venuta del dio Ra, il Sole, veniva usata quotidianamente al di fuori delle funzioni liturgiche per usufruire degli effetti benefici tipici delle piante medicamentose.



Egitto, Luxor, Valle dei Re, Tombe dei Nobili, Nakht: Tintura dei capelli e scelta dei profumi.

Brucciare le essenze, respirarne gli odori, cospargersi di unguenti contenenti questi primi rudimentali estratti botanici aiutavano il corpo e la mente a vivere meglio e ad apprezzare se stessi come microcosmo e nelle interazioni con gli altri nell'ambiente circostante, il macrocosmo.

Nuova evoluzione e involuzione del cosmetico



Abu Musa Jabir ibn Hayyan, alchimista persiano del 700 d.C. Manoscritto occidentale del XV secolo nella Biblioteca Medicea Laurenziana di Firenze.

Con la ricerca medica, nascono le figure degli speciali, dei farmacisti, dei “cerusici” e degli alchimisti che si sono poi evoluti nella figura degli scienziati. Nonostante il periodo del Medioevo venga definito “oscuro”, la “ricerca” non si è comunque mai fermata e, anzi, gli scambi commerciali, i contatti tra civiltà hanno permesso la diffusione di nuove piante, nuove tecniche e nuove “mode” copiate nei secoli successivi dagli aristocratici e dal clero europeo.

Un primo passo verso una nuova scoperta è stato fatto alle origini dell’Islam, quando si scoprì la tecnica della distillazione su prodotti ricchi di zuccheri ottenendo così l’alcol, anche se non è ancora quello puro ed etilico del 1300 francese. Alcol che divenne il solvente fondamentale per le sostanze profumate e grasse. L’estrazione dell’essenza stessa delle piante aromatiche fu la più grande innovazione cosmetica.

Altrettanto importanti furono l’introduzione di gomme idrosolubili, succhi d’uva concentrati a mo’ di estratti e sostanze astringenti come l’allume. Tutto ciò portò il mondo arabo a essere il fornitore principale di sostanze cosmetiche in Occidente. Non a caso molti termini farmaceutici, cosmetici e chimici come alcol, borace, alchimia, elisir, canfora, derivano da parole arabe. Un classico esempio di importazione araba nel periodo delle Crociate è l’acqua di rose. Benché di questo periodo si ricordino soprattutto le battaglie fra cristiani e musulmani, i loro scambi pacifici furono il perno della diffusione di queste nuove scoperte.

Molte piante, però, provenivano ed erano usate in estremo oriente. India, Cina e Giappone.

Sandalo, gelsomino e patchouli, tipicamente indiani, hanno invaso il mondo antico quanto il moderno. Profumare il corpo con unguenti e essenze allontanava la morte, perché preservava la salute, ma veri e propri trattati in sanscrito riportano addirittura



Sushruta Samhita conservato al Los Angeles County Museum of Art.

ricette di colliri e pomate oftalmiche, oltre che balsami profumati, unguenti per viso,

corpo e incensi di vario tipo. Nelle pratiche ayurvediche l'importanza del cosmetico era rilevante per la salute dello spirito e quindi del corpo. Un ulteriore passo avanti, visto che l'Ayurveda era fruibile da tutti e quindi il cosmetico come cura o come fattore estetico era concesso a ogni casta e genere. Al contrario, nell'Europa cristiana la ricerca della bellezza era un affronto al Creato e dunque a Dio.



Donne della Dinastia Tang, dell'artista cinese Zhou Fang, VIII secolo.

Importanti furono le scoperte cinesi sulle mucillaggini vegetali per proteggere la tenuta del colore dall'acqua e dal sudore, e l'estrazione dei colori dai pollini per ciprie e trucchi. Tra le tinte si annoveravano, i gialli, i rossi, gli azzurri, gli arancioni, i bianchi e il

famoso nero China ottenuto dal carbone.

Dopo l'occupazione della Cina da parte del Giappone, la civiltà cinese fu assorbita in ogni sua parte. Malgrado la cosmesi giapponese fosse rivolta solo al genere femminile, non ha mai smesso di evolversi. Crebbe di importanza, diventò più sofisticata fino a dare vita ai grandi marchi odierni, tra i quali Shiseido. L'imperativo era sbiancare la pelle. Un fattore non solo estetico, ma di costume che resta immutato anche oggi e a cui si accompagnano persino gli interventi chirurgici. Il viso e le mani imbiancate dalla biacca e dagli amidi di riso erano la moda altolocata del 600 d.C. dove il pigmento era disperso in oli animali o vegetali, come quello di ricino.



Madonna Colonna di Raffaello Sanzio, databile al 1507 circa e conservato nella Galleria dei Dipinti di Berlino.

Con il modello culturale "cortese" dopo il 1100, in Europa torna in auge la bellezza femminile, spenta e oscurata dal clero nei secoli precedenti come fonte di peccato.

I canti di trovatori e menestrelli che viaggiavano di corte in corte contribuirono a diffondere il modello di bellezza normanna e sveva: pelle chiara, occhi azzurri e capelli biondi. Siccome "Biondo era bello e di gentile aspetto", come scriveva Dante di Manfredi di Svevia nel III Canto

del Purgatorio della "Divina Commedia", in questo periodo molte pitture raffiguravano la Madonna e lo stesso Gesù bambino con occhi e capelli chiari, carnagione latte e guance rubiconde. Iniziò la corsa alle tinture per capelli con rimedi più o meno valenti. Uomini e donne portavano un belletto acceso sulle chiome bionde. Anche la corsa ai

profumi era cominciata. L'importanza di togliere i cattivi odori dal corpo, dai capelli e dai vestiti portò all'uso di spezie sia nei bagni, sia nei profumi da applicare e da masticare contro l'alito cattivo. I più richiesti erano chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo, anice, finocchio e cumino.

Nonostante il cosmetico fosse praticamente scomparso nei cosiddetti "periodi bui", in quanto ritenuto al pari della stregoneria, una propensione verso il miglioramento estetico e verso la vita sociale attecchì non solo sui nobili, ma anche sulle classi inferiori, in particolare sulle popolane che avevano appreso di nuovo come far da sé i preparati di cenere e scarti di vite, o cenere e aceto, sfruttando gli alcali contenuti in essi in modo da schiarire il capello.

La rinascita

Bisognerà aspettare il Rinascimento per un'ulteriore evoluzione della cosmesi. Ponendo al centro dell'universo l'uomo, non poteva che essere il periodo giusto per l'innovazione, non solo nelle arti e nell'architettura, ma anche nella medicina, nella chimica e nella cosmetica vista come strumento per mantenere il corpo sano, pulito e quindi bello.



Presunto ritratto di Caterina Sforza, opera di Lorenzo di Credi esposto nella Pinacoteca Civica di a Forlì.

Nacquero formulari e ricettari pubblicati, in particolar modo, in Italia. Come la regina Semiramide degli antichi assiri, nel XV secolo Caterina Sforza, aiutata dal suo farmacista, condusse vere e proprie ricerche mediche, alchemiche ed estetiche raccolte, poi, nel codice "Gli esperimenti del la Ex.ma S.ra Caterina da Furlj". Nel manoscritto, trascritto dal Conte Lucantonio Cuppano, sono illustrati e descritti i suoi studi, sono riportate ricette correttive di cosmetici per corpo e capelli, trucchi per il viso, rimedi per vari disturbi come tosse, febbre e vermi intestinali, metodi per preparare profumi e addirittura procedure alchemiche per far riconciliare gli sposi.

A Venezia circolarono trattati di bellezza e profumeria grazie anche ai commerci con l'Oriente. Altre dame come Isabella D'Este erano passionante di cosmetica. Addirittura Leonardo da Vinci si interessò all'arte profumiera da utilizzare in battaglia

come “bombe chimiche maleodoranti”. Applicando la tecnica dell’enfleurage, benché non con oli e grassi, ma con mandorle sbucciate.

In questo periodo gli esperti di cosmetica furono principalmente i medici farmacisti e l’uso dei distillati iniziò a essere preponderante nelle ricette, così come purtroppo l’uso di ossidi di piombo, che oggi sappiamo essere tossici e quindi vietati.

Si creò anche una prima distinzione formulativa: l’arte profumiera si scisse dalla medicina. Le proprietà delle sostanze per curare furono trattate solo a uso medicamentoso, mentre le proprietà aromatiche solo per la profumeria.

Sebbene il sapone, ottenuto dalla soda e dai grassi animali, esistesse già dal periodo faraonico, grazie alle nuove essenze fu introdotto il sapone aromatizzato.

È verso la metà del 1500 che la sfera mondiale dell’arte profumiera si spostò dall’Italia alla Francia. Quando Caterina de Medici, sposando il futuro re di Francia Enrico II, portò con sé il più famoso profumiere dell’epoca, Renato il fiorentino, iniziò la competizione fra i due Paesi. Ma è quando Maria de Medici andò in sposa a Enrico IV che l’Italia perse il primato nel settore.

La lotta originaria per la competizione economica sfociò in una collaborazione tra i due e l’Italia restò comunque meta dei maggiori compratori di cosmetici, tra i quali i saponi profumati di Napoli e Bologna e le acque floreali di Genova.



Eau de Cologne prodotta da Johann Maria Farina di Colonia. 1811.

A fine 1600 quando a Colonia un immigrato italiano, Giovanni Paolo Feminis, inventò l’Aqua Mirabilis, si ebbe il primo prodotto famoso a livello internazionale. Prodotto, tra l’altro, giunto fino a noi.

Divenne l’Acqua di Colonia commercializzata e prodotta dall’amico Giovanni Maria Farina. Farina diede il nome al profumo in onore alla sua nuova patria e con la famiglia contribuì a diffonderlo in tutta Europa nei decenni successivi, non senza contenziosi, per tutelare il nome dalle contraffazioni in un’epoca in cui non esisteva ancora la tutela sui marchi. La sua diffusione portò alla proliferazione di

molti progetti da parte di un gran numero di artisti per la nuova linea di confezionamento da presentare all'Expo del 1914 proprio a Colonia.

Verso fine '800, Parigi diventò la capitale della profumeria d'alta classe. Con l'introduzione della chimica di sintesi e la chimica organica, nei decenni precedenti, si produssero nuove essenze per comporre profumi sempre più complessi e rinomati. Prese piede la "moda" del profumo e i grandi nomi del settore si fecero strada non solo nel territorio europeo, ma mondiale, già dai primi decenni del '900.

Un passo decisivo dello sviluppo commerciale del cosmetico si ebbe all'Expo di Parigi del 1867. All'evento, i cosmetici furono esposti a parte, lontano dagli altri prodotti farmaceutici, creando così una nicchia e un settore ben distinto.

Non fu più solo prerogativa dei nobili acquistare i profumi e i cosmetici famosi, anche le classi dell'alta società, compresa la ricca borghesia originata durante la rivoluzione industriale, andarono ad accrescere il numero dei consumatori.

L'era moderna

L'avvento della cinematografia, della radio e della televisione, permise di arrivare al consumatore in tempi brevi rispetto ai secoli precedenti. Raccolse, inoltre, una fetta di mercato maggiore. Le icone, prima impersonate dalla classe nobiliare o dal cavaliere valoroso, presero le sembianze perlopiù della gente comune diventata famosa grazie allo schermo, alle prime pubblicità, agli speaker.



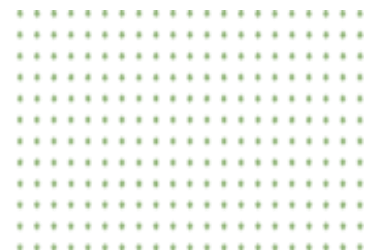
I grandi marchi nati nei primi decenni del '900, Gillette, Colgate-Palmolive, Chanel, Helena Rubinstein, Max Factor, Oreal, Avon, Elizabeth Arden, Revlon, Estée Lauder, cavalcarono l'onda diventando i più prestigiosi al mondo e altri, tuttora esistenti, se ne aggiunsero successivamente.

Non fu più solo il profumo a fare da cardine nel mondo della cosmesi, ma l'invenzione di creme emulsionate, fissativi per capelli, prodotti da barba, liquidi per la detersione, spray, protezioni solari e, in primis, la nascita del marketing.

Un primo approccio di marketing operativo nel campo della cosmetica fu fatto proprio da Josephine Esther Mentzer, ovvero Estée Lauder. Questa branca votata più che altro all'analisi di mercato, soprattutto all'inizio, riuscì a evolvere per merito di Estée Lauder. Incominciando il suo percorso commerciale come venditrice porta a porta dei prodotti di famiglia, negli Stati Uniti, durante il periodo post bellico introduce alcune formule di marketing innovative per il settore. Inventa i campioncini prova per i clienti e "l'acquisto con regalo", formula che incoraggia a comprare un prodotto per riceverne un altro in omaggio.

I grandi marchi e la loro popolarità segnarono l'avvento della cosmetologia moderna. Con l'evoluzione del mercato globale, la vendita destinata agli abbienti, la pubblicità e i mass-media, la cosmesi diventò un settore in espansione che attirò nuove economie, ricerche, invenzioni innovative, arrivando, infine, alla portata di chiunque. La sua evoluzione nel complesso economico oggi è seconda soltanto all'industria farmaceutica, sua sorella fin dagli albori.

La denaturazione del cosmetico



Il '900 è stato sicuramente il secolo dell'espansione economica per antonomasia.

L'emancipazione femminile, il suffragio universale e l'aumento del benessere generale, soprattutto nelle zone più industrializzate e in quelle in via di sviluppo, ha portato a una crescita demografica decuplicata rispetto ai secoli precedenti, aumentando quindi il fabbisogno e la richiesta. Il tutto benché le due guerre mondiali abbiano rallentato l'economia.

L'industria chimica, la scienza e la tecnologia sono progredite esponenzialmente di conseguenza, rispondendo immediatamente alla domanda di mercato. E così ha fatto il settore cosmetico.

Nell'adeguarsi all'aumento di clienti, che a questo punto sono la quasi totalità della popolazione, l'industria cosmetica ha risposto con l'istituzione di corsi dedicati universitari specializzati nel settore, nuove tecnologie, aumento di industrie cosmetiche atte alla sola produzione di materie prime, veri e propri laboratori e istituti di ricerca che affiancano le grandi case cosmetiche e quelle medio-piccole, anche locali, oltre che le nuove nascenti. Una branca del marketing che si è specializzata in particolar modo nel settore cosmetico è l'analisi sensoriale, nata da quella alimentare. Inoltre è stato necessario creare una legislazione per tutta la filiera, dalle materie prime al prodotto finito, fino alla sua commercializzazione. Il tutto, facendo lievitare i costi, ha necessitato di un rimedio che è stato nel vero senso della parola "il carburante" del secolo, creando in laboratorio nuove materie prime derivanti dal petrolio e altre derivanti dal silicio.

L'analisi sensoriale

Nell'evoluzione del cosmetico, tramite modelli di studio e analisi, come quella sensoriale, si dà molta importanza al marketing e all'aspetto, non solo della persona, ma del *claim* stesso.

L'analisi sensoriale dei cosmetici viene fatta da istituti di ricerca per fornire una valutazione su un determinato prodotto: la corrispondenza tra salute e benessere, infatti, passa anche per la qualità dello stesso e per la gradevolezza percepita dagli acquirenti.

I risultati delle valutazioni servono soprattutto per studi e procedure che saranno utilizzate successivamente in attività di ricerca, progetti, sviluppi applicativi e messa a punto di protocolli che negli anni hanno migliorato le aspettative e le esigenze del consumatore.

Benché si possano avere *panel* di consumatori finali che effettuino test sensoriali, questi non possono fornire tutte le valutazioni utili a ottimizzare il cosmetico testato.

Per un risultato definitivo ci sono tappe da percorrere. Esse sono esaminate da persone specializzate nel confrontare qualitativamente e quantitativamente i vari caratteri sensoriali e la loro stabilità nel tempo.

Si ritiene tutto ciò necessario perché non esistono strumenti in grado di misurare tutte le sensazioni umane che si possono percepire su un cosmetico, in quanto coinvolgono almeno quattro sensi.

Appurato che cosa è e da chi è svolta l'analisi sensoriale, quali sono le tappe?

Prima di tutto la valutazione sensoriale, o "*skinfeel*", comprende le sensazioni percepite durante l'applicazione del cosmetico, sia esso una crema, un olio, un tonico, o altro. Tale valutazione è composta da quattro passaggi fondamentali: l'aspetto, il comportamento, la distribuzione e il post applicazione, ovvero:

Appearance -> Pick-up -> Rub-out -> Afterfeel



Appearance

Come si presenta il cosmetico, il suo aspetto, che sensazioni dà alla vista e all'olfatto.

Questo è lo step visivo e volendo olfattivo. Comprende anche la confezione e i *claim* che potranno essere sensazionali. Se, tuttavia, il prodotto non sarà bello da vedere e avrà un odore nauseante, sarà scartato a priori.

Facendo un esempio con una crema bianca, liscia, brillante, profumata e una che sembra porridge; oppure un tonico trasparente e uno torbido. La risposta vien da sé.



Pick-up

Il comportamento del cosmetico quando lo si preleva dal contenitore.

Questa è sicuramente la tappa del tatto, ma anche dell'udito.

Un buon pick-up è la quantità giusta da applicare, secondo il cosmetico. In genere, è usato per forme cosmetiche come emulsioni e geli, ma si può estendere anche ai prodotti spray. È intuibile che essi non risulteranno graditi, se non spruzzeranno nella maniera giusta.

Una crema da vasetto che resta sul polpastrello e basta per tutto il viso è ottima. Una che cola, che si sgretola e forma grumi al tocco sarà scartata. Allo stesso modo, i geli che, rimastati, sembreranno riso mantecato non sono indice di gradevolezza.



Rub-out

L'applicazione e la distribuzione del cosmetico.

Questo è lo step tattile per eccellenza. Se il cosmetico non scorre, sfarina, resta unto o troppo secco a seconda di quel che deve effettivamente fare, è bocciato.

Una crema estiva deve essere fresca, leggera, di facile assorbimento e in quanto tale deve avere un'area di distribuzione maggiore. Con il caldo, manca la voglia di spalmarsi per ore. Una crema nutriente, tuttavia, deve essere più corposa e necessita del suo tempo per essere assorbita.



Afterfeel

Tutte le sensazioni successive all'applicazione.

Questa tappa è tattile, visiva, ma anche olfattiva e indica come resta la parte trattata dopo la stesura del cosmetico.

Il capello è voluminoso e brillante oppure appiccicato e senza luce; la pelle è idratata o nutrita, la sensazione resiste nelle ore successive o bisogna applicare di nuovo il

prodotto; la profumazione persiste, è buona oppure è nauseante o cambia con lo scorrere delle ore e così via.



La gradevolezza finale del cosmetico è data da questi quattro aspetti e visto che lo si paga, un cosmetico deve essere ottimo, ma anche bello da vedere.

I petrolati e i siliconi

La grande richiesta e l'aumento del numero di compratori hanno portato a comprendere che il cosmetico, così com'era, non andava bene per tutti. Sono da considerare non solo la tipologia di pelle, il genere e l'età della persona, ma anche il fatto che molti soggetti particolarmente sensibili possono andare incontro a fattori allergizzanti, irritanti e sensibilizzanti. La possibilità di incorrere in questi problemi, non avendo tutti le stesse necessità e la stessa barriera immunitaria, era piuttosto elevata.

Per risolvere il problema, la ricerca e lo sviluppo impiegano nuove materie prime e personale sempre più specializzato. Per diminuire i casi di allergie e abbattere i costi, si è rivelato utile l'impiego dei derivati dal petrolio e dal silicio. Questo non ha fatto, tuttavia, scendere i costi del prodotto al dettaglio. Al contrario, la domanda in aumento lo ha fatto crescere anche a dismisura.



I petrolati sono idrocarburi ottenuti dalla distillazione del petrolio. Sono da considerare grassi inerti, in quanto non interagiscono con il metabolismo e la biochimica della pelle. Possono essere di vario genere e sostituiscono oli e burri vegetali o animali, solventi, tensidi e cere.



I siliconi, catene inorganiche di silicio e ossigeno derivati dalla sintesi di quarzo o sabbia, sono principalmente materie prime texturizzanti. Conferiscono una texture liscia e setosa che farà apparire la pelle vellutata. Vengono utilizzati soprattutto come polveri, emollienti ed emulsionanti.

Entrambe le categorie di prodotti sono inerti sulla pelle, sono stabili e caratterizzati dall'assenza di colore e odore. Sebbene per arrivare alla materia prima finale sia necessaria la sintesi di laboratorio, sono entrambi di derivazione naturale, ma l'uso spropositato che ne è stato fatto in passato ha fatto scattare il campanello d'allarme ecologico, per via della non biodegradabilità.

A oggi si tratta di un problema di etica. Non sono stati banditi perché i casi di problemi cutanei sono stati molto rari e minimi, perlopiù comedoni e foruncoli dovuti all'occlusione dell'epidermide.

La regolamentazione cosmetica



Data la forte espansione, il mercato aveva bisogno di essere regolamentato e il consumatore tutelato.

Fin dagli anni '70 del secolo scorso, l'Unione Europea ha iniziato a definire una normativa specifica e completa che è stata poi presa in esame e adottata in altri Paesi extra europei con cambiamenti locali.

Partendo da una direttiva base della Commissione Europea del '76, in Italia attuata con la legge 713/86, si sono aggiunte nuove regolamentazioni per adattare la legge ai miglioramenti avvenuti nel settore, come le leggi del 2009 e del 2013.

Dalla definizione del cosmetico stesso alle sue forme, dal metodo di fabbricazione al controllo degli ingredienti ammessi e non ammessi, dall'obbligo delle informazioni da dichiarare in etichetta alla data di scadenza, fino alle valutazioni eseguite da esperti in materia di sicurezza, funzionalità e tossicità, oggi la legge che regola la cosmesi è in continua espansione e rinnovamento.

Materie prime utilizzate in passato, oggi sono bandite perché le scoperte scientifiche ne hanno rilevato gli effetti dannosi. Altre ne sono state introdotte, se ne contano di nuove centinaia ogni anno, soprattutto i funzionali. A livello locale ed europeo, sono state istituite commissioni di controllo. Le norme sono il risultato del continuo dibattito tra i legislatori dei diversi Paesi, europei e non, e hanno lo scopo di includere e togliere le materie prime, oltre che di mettere in guardia gli imprenditori del settore su tutta la regolamentazione.

Nei secoli il cosmetico è diventato complesso, non è più una semplice cold cream, un balsamo, una saponificazione o un cataplasma. La gamma contiene spray, detergenti liquidi, creme emulsionate, fattori di protezione solare, fino ad arrivare ai nuovi “solidi” che sostituiscono intere categorie cosmetiche.

Il cosmetico non è più creato per essere usato al momento o nei giorni subito successivi. Viene conservato, per la maggior parte della sua composizione in percentuale è acqua altamente depurata, ma necessita di conservanti e test che ne convalidano la presenza nei negozi anche per più mesi dalla sua fabbricazione. Da tenere conto, infatti, che è soggetto a trasporto, a sbalzi di temperatura e a giacenza sugli scaffali. Per la tutela del consumatore, è indispensabile che i cosmetici usati anche più volte al giorno siano regolamentati e soprattutto controllati.

Se un tempo i prodotti da toeletta erano pochi, già da inizio secolo ne esiste un quantitativo inimmaginabile, questo perché ci si è approcciati alla parte frivola del prodotto e non più alla sua necessità primaria. Non è importante che abbia rilevanza sul benessere anche psicofisico della persona vista come parte integrante del pianeta in cui vive. Il cosmetico è diventato un prodotto confezionato, inscatolato, pubblicizzato e messo in vendita.

Anche i *claim* diventano sempre più sensazionalistici. Il boom della denaturazione del cosmetico si ha dalla ripresa economica post II Guerra Mondiale fino agli inizi del 2000 e non riguarda solo gli ingredienti che lo compongono. Le campagne pubblicitarie spingono affinché le persone siano “belle e giovani” come attrici hollywoodiane. Si inquina il concetto di naturale: meglio essere finti ma belli, che se stessi.

È “il trucco” nell’apoteosi di Galeno.

Di recente, molti stilisti, attori o cantanti hanno sentito il bisogno di creare profumi o una linea cosmetica. Nascono così linee intere per genere e omnigender. L’androcsmesi, la cosmesi per gli uomini, non si incentra più solo sulla rasatura, ma si schiera contro l’invecchiamento, la cellulite e a difesa della tonicità della pelle. Nascono intere linee dedicate alla cura dei capelli, del corpo, e, in ultimo, della barba. Ogni supermercato espone la sua linea cosmetica per uomo, donna e bambino.

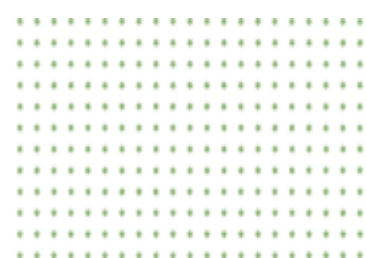


Cosmetici Conad.

Al contrario di un tempo, oggi è quasi impossibile concepire la creazione di cosmetici “in casa”. Non si compra più parte delle materie prime dallo speziale o dal farmacista per fare anche solo il sapone in casa. È impensabile.

Il cosmetico ha sempre affiancato i medicinali. In molti casi si univano le proprietà degli uni agli altri, tanto che oggi si parla di cosmoceutica. A ogni modo, in questa parte del XX secolo, il cosmetico ha snaturato il suo scopo iniziale diventando frivolo e superficiale.

La cosmesi consapevole



L'exasperazione di un fatto o di un'azione è deleteria per se stessi e per gli altri.

In questi ultimi anni, il mondo della cosmesi inizia a rendersene conto, non a caso i nuovi cambiamenti rivoluzioneranno ancora il settore. Parliamo di quei cambiamenti radicali che è il pianeta a imporci.

L'avvento di Internet

Come la maggior parte delle invenzioni, Internet è nato per motivi bellici. Lo scopo iniziale, infatti, era monitorare e nel caso boicottare quei comportamenti e quelle situazioni che avrebbero potuto portare a un conflitto aperto durante la cosiddetta "guerra fredda".

Il suo progenitore statunitense, Arpanet, si è evoluto per merito del CERN (Centro Europeo per le Ricerche Nucleari) in cui lavorava l'informatico inglese Tim Berners-Lee insieme al collega belga Robert Cailliau.

Il loro team di ricerca lavorava su una "rete" per la gestione e il passaggio veloce dei dati all'interno del Centro stesso. Nel 1990 ottennero risultati sorprendenti, tanto che l'anno successivo li diffusero nel resto del mondo.

Il cosiddetto World Wide Web (Rete di Grandezza Mondiale), in Italia prese piede a metà degli anni '90, ma ha avuto il suo boom con l'avvento della rete mobile dai primi anni 2000.

L'interconnettività è una delle rivoluzioni più grandi della storia. Mai come in questi ultimi 20 anni le comunicazioni tra gli esseri umani sono state così veloci.

La luce, il telefono, il fax, la televisione, la progettazione dello Shuttle per arrivare sulla Luna sono state espressioni della grande capacità dell'uomo. Invenzioni straordinarie che hanno lasciato il segno e che, tuttavia, non lasciavano presagire che si potesse telefonare e allo stesso tempo vedersi da una parte all'altra del mondo,



girare video, scattare foto da condividere in tempo reale e ottenere informazioni in pochi secondi toccando uno schermo.

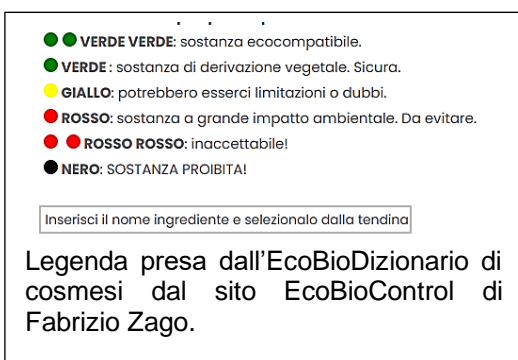
La consapevolezza

Internet è un database. Ricavarci informazioni è semplice, ma lo è anche offrirle.

Nei primi anni 2000 alcuni esperti del settore riportano nei forum e nei blog le loro conoscenze sulla cosmesi. Denunciano gli ingredienti dannosi per la salute delle persone e per il pianeta e spiegano come leggere l'INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredients), l'indice degli ingredienti cosmetici riportati per legge sulle confezioni in ordine decrescente di concentrazione.

Ideato nel 1970 negli Stati Uniti per riconoscere a livello internazionale gli ingredienti cosmetici, l'INCI è regolato dall'ente che ne determina i nomi, il "Personal Care Products Council", che si occupa anche di lavorare a stretto contatto con database informativi internazionali come il CosIng (Cosmetic Ingredient Database) della Commissione Europea.

I dati disponibili su Internet rendono semplice per chiunque trovare e controllare l'esistenza o meno di un ingrediente cosmetico. Complicato, invece, è capire cosa sia e a cosa serva, se non si è abituati alla nomenclatura. Per sopperire a questo sono nati i "biodizionari".



●● VERDE VERDE: sostanza ecocompatibile.
● VERDE: sostanza di derivazione vegetale. Sicura.
● GIALLO: potrebbero esserci limitazioni o dubbi.
● ROSSO: sostanza a grande impatto ambientale. Da evitare.
●● ROSSO ROSSO: inaccettabile!
● NERO: SOSTANZA PROIBITA!

Inserisci il nome ingrediente e selezionalo dalla tendina

Legenda presa dall'EcoBioDizionario di cosmesi dal sito EcoBioControl di Fabrizio Zago.

In Italia, è il dottor Zago a ideare il Biodizionario, diventato negli ultimi anni Ecobiocontrol. Chimico industriale, esperto di biodegradabilità e bioeco-compatibilità, da anni si batte per la sostenibilità delle sostanze industriali, in particolar modo cosmetiche e dei detersivi.

La classificazione degli ingredienti utilizzati, suddivisi in buoni, accettabili fino a inaccettabili, era controllata da "semafori" o bollini verdi, gialli e rossi.

Oggi integra non solo la spiegazione del prodotto in sé, ma anche il suo impatto sull'uomo e sul pianeta. Infatti, sono stati adottati anche i semafori o bollini neri che vietano l'ingrediente per legge.

Con spiegazioni semplici e fruibili a tutti, in particolare al consumatore che nel frattempo diventa sempre più attento, si diventa anche consapevoli di usare prodotti per la maggior parte inutili e pagati a caro prezzo.

La rivoluzione bio

“La conoscenza rende liberi”, mai affermazione fu più giusta.

Grazie alle informazioni a disposizione, molte persone provano le “ricette della nonna” e le mettono su Internet. Video, blog, forum si accavallano gli uni agli altri nei primi anni 2000. Alcuni hanno un seguito nutrito, fori di studio e dibattiti. Il farmacista amico o il chimico del settore aiuta le nuove “Semiramide” con un conseguente ritorno al fai da te.

Sempre per merito di Internet, molte persone studiano la cosmesi in modo più professionale e la personalizzano.

Si sviluppano corsi e scuole adatti anche a chi non è del settore, gruppi di autoaiuto prendono piede con la partecipazione di professionisti, tra i quali proprio il dottor Zago.

I derivati sintetizzati da petrolio e altre materie prime inorganiche non sono da considerarsi il male assoluto solo perché una volta si usava “l’olio di oliva” per fare una crema.

Oggi esiste tutta una branca della cosmetologia che ha bisogno di questi prodotti. Basti pensare alla cosmetologia oncologica, dermatologica e alla paidocosmesi, la cosmesi per i neonati. La pelle di determinate persone è troppo sensibile perfino per usare l’olio di mandorle dolci, senza contare che si potrebbe essere allergici alla frutta a guscio.

Fin quando questi ingredienti non troveranno un riscontro scientifico sulla loro pericolosità, usarli resterà un fattore etico legato all’ambiente. Ciò non toglie che il consumatore finale abbia ormai capito che a fronte di un’ingente spesa può incappare in un cosmetico che per la maggior parte contiene acqua.

Chi non ha particolari problemi di salute vuole un cosmetico con ingredienti che apportino “naturalmente” sostanze funzionali alla propria pelle, ai capelli e alle unghie. La richiesta a gran voce di tali sostanze, partendo dal tipo di oli e emulsionanti usati, fino ad arrivare agli idrolati al posto della sola acqua e a tutta la categoria di funzionali fino ai conservanti, ha fatto emergere un settore già esistente all’ingrosso che si è sviluppato nel dettaglio delle materie prime cosmetiche.

Internet aiuta a diffondere la conoscenza e la commercializzazione di questi prodotti, tanto che farmacie e siti dedicati alla vendita di materie prime cosmetiche si sono decuplicati negli ultimi 15 anni.

Creare da sé un cosmetico non è né sbagliato né impossibile, se lo si fa con cognizione di causa, studiando e seguendo le regole. Conoscere la propria pelle, i capelli e le problematiche connesse da risolvere è giusto e concesso, tanto più se lo si può fare usando sostanze adatte, che aiutino il benessere non solo generale della persona, inteso anche come percezione positiva del proprio aspetto, ma addirittura del pianeta. Si ha, quindi, un doppio vantaggio, a cui si aggiunge quello economico, vista l'espansione del settore "naturale" negli ultimi anni.

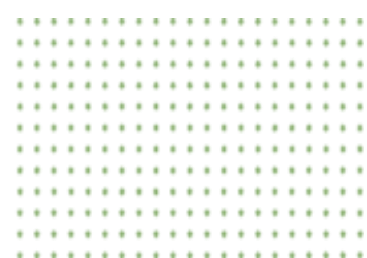
Tante piccole imprese, anche familiari, hanno intrapreso il percorso "bio" dei propri prodotti commercializzati. Molte, negli ultimi anni, sono diventate importanti e rinomate. Addirittura, tra le celebrità che hanno dato vita a una personale linea cosmetica, alcune si sono focalizzate sull'aspetto bio e/o vegan dei prodotti.



Il tutto ha portato a un nuovo sistema di controllo della filiera fino al prodotto finale che ha costretto le grandi marche del settore a guardarsi intorno e che le ha rese consapevoli che, per fare la differenza la strada da intraprendere è quella ecologica e sostenibile. Ciò vale non solo per il prodotto e la sua confezione, ma anche per la lavorazione della materia prima usata.

Prendersi cura di sé diventa quindi uno stile di vita. Il cosmetico si accompagna alla salute e al benessere, creando un approccio olistico dell'esistenza. Unendo sport, relax e una buona alimentazione si aiuta a mantenere il corpo e lo spirito sano, affrontando al meglio il mondo che ci circonda.

L'autoproduzione cosmetica



Nella sua evoluzione il cosmetico ha visto alti e bassi. Ad esempio l'uomo del '900 nella società occidentale ha usato i detergenti e al massimo prodotti per la rasatura e il dopobarba. La cura del capello e della barba era esclusività del barbiere. È finito il tempo in cui si truccava e cercava di migliorare il proprio aspetto secondo la moda estrosa del momento. Anzi, nel secolo passato è un atteggiamento visto in malo modo, poco mascolino, quasi xenofobo.

È solo con l'inizio del nuovo millennio che il prendersi cura di sé cambia anche l'ottica della cosmetica. Ma non è stato un cambiamento netto. Si è partiti da una visuale più ampia del benessere generale della persona. Hanno incominciato a proliferare le SPA, i centri estetici, le palestre e nuove pratiche dal mondo come lo Yoga e l'Ayurveda a livelli approfonditi e non visti come moda del momento come negli anni '70. Tutto questo grazie alla globalizzazione e agli scambi conoscitivi velocizzati da Internet.

Il cosmetico diventa un tutt'uno con il concetto di benessere e aiuta, insieme alle altre pratiche, a riportare un equilibrio non solo interiore ma sociale, ambientale e anche economico.

I social media e la diffusione della conoscenza cosmetica



Con l'avvento dei social media e la capacità data ad ogni individuo connesso di poter condividere foto e video, sono iniziati i primi approcci di cosmesi fai da te. Burri cacao, balsami labbra o per il corpo e burri montati hanno catturato l'interesse globale. Basti pensare alle icone di oggi del fai da te come

Martha Swart, Caly Beauty, Anne-Marie Faiola che hanno iniziato postando video e sono diventate imprenditrici di se stesse. Con l'aumento dell'interesse nel settore non hanno aperto solo negozi e registrato marchi, ma hanno anche creato scuole annesse on-line e in presenza, saloni di bellezza e laboratori didattici aperti al pubblico per spiegare un primo approccio all'autoproduzione cosmetica secondo le norme vigenti, quindi con coerenza e coscienza di quel che si sta apprendendo.

Da qui l'aumentare dell'interesse e di conseguenza l'apertura di negozi on-line che vendono in tutto il mondo materie prime cosmetiche. Un esempio è Aroma Zone, un

precursore della cosmesi, dei detersivi e della fitoterapia eco-bio che esiste da quasi vent'anni.

Grazie a Internet anche in Italia iniziano i primi approcci. Il primo a credere nell'autoproduzione cosmetica fatta con accortezza e disciplina, studiando e imparando veramente cos'è un cosmetico, è la Farmacia Vernile. Sotto richiesta di acquirenti interessati che hanno fondato forum di discussione *ad hoc*, la farmacia inizia a vendere le prime materie prime cosmetiche più impegnative dei classici burri e oli già a inizi 2000. L'interesse mediatico non si placa e in pochi anni aumentano i rivenditori al dettaglio specializzati nel settore.

Esperti come il dottor Zago, farmacisti, medici, estetiste, cosmetologi hanno collaborato alla "conoscenza extra scolastica" del cosmetico prima, e dopo di conseguenza sono sorti corsi e laboratori didattici, come quelli della Antos Cosmesi, Camelis, de La Saponaria, di Aroma Zone stesso e di molti altri negozi, sia in presenza sia on-line.



La cosmesi fai da te



La cosmesi fatta a casa è sempre esistita, magari blanda, ma era possibile fare qualcosa per se stessi invece di comprare il cosmetico pronto. Anche prima dell'avvento di Internet, bastava andare dall'erborista e comprare l'argilla da usare al momento della preparazione. Si potevano creare sia maschere, o fanghi di bellezza, sia cataplasmi per calmare i dolori articolari senza dover aggiungere conservanti. Si seguivano semplicemente le istruzioni date dal rivenditore e si poteva usare. Con la nascita delle

scuole on-line si va oltre.

Chi è un semplice consumatore del cosmetico fatto in casa inizia a distinguersi da chi è appassionato del settore. Chi fa un cosmetico fatto in casa, ma non è appassionato rischia di fare cose inutili, che rimangono ferme per mesi inutilizzate e poi buttate, se non addirittura pericolose.

L'appassionato fa un passo avanti. Per lui non è più soltanto una questione di fare, ma di imparare, essere responsabile, capire la differenza d'uso delle varie materie prime e la differenza tra un cosmetico e un farmaco. Non si accontenta più del semplice laboratorio didattico e cerca di meglio. Frequenta scuole serie, anche proposte da cosmetologi, che hanno aperto i loro negozi on-line e che sanno spiegare perfettamente la procedura per creare ogni forma cosmetica come da legge vigente.

Nasce l'autoproduzione cosmetica.

In questa nuova evoluzione del cosmetico l'appassionato non è un cosmetologo, ma è più di un semplice hobbista. Conosce perfettamente le proprie esigenze, sa distinguere le varie materie prime in base al fabbisogno e l'uso, cambia l'approccio al prendersi cura di sé, diventando più approfondito e conoscitivo andando oltre il mero beauty concept.

L'importanza delle materie prime



Ogni corso di autoproduzione cosmetica ha un suo iter da seguire.

Per prima cosa è necessario conoscere l'organo su cui agirà il cosmetico, quindi le nozioni di pelle e annessi cutanei sono basilari. In seguito, si apprende la storia del cosmetico e soprattutto a conoscere le leggi vigenti. Lo studente imparerà a comprendere le forme

cosmetiche e a formularle per se stesso. Per legge, infatti, i prodotti di autoproduzione cosmetica non si possono vendere né cedere a terzi a titolo gratuito. Inoltre, non avendo un laboratorio a disposizione, è stato necessario integrare ai corsi lezioni di igiene cosmetica dove si impara a igienizzare le attrezzature e il packaging e a usare il materiale protettivo come guanti, occhiali, camici e cuffie.

Le categorie cosmetiche sono tante, ma molte di più sono le materie prime cosmetiche, a centinaia se non migliaia a seconda della categoria.

Le più importanti sono sicuramente quelle di derivazione più semplice e naturale che non impattino sul sistema ambientale. Sarà lo studente con le proprie conoscenze su se stesso a poterle usare senza incorrere a irritazioni o allergie di sorta. Chiarito questo fatto è necessario sapere dove si vuole intervenire con le materie prime studiate.

A seconda della zona da trattare e come si vuole intervenire sul fabbisogno personale è giusto scegliere la materia prima anche in base alla propria etica.

Il cambiamento delle materie prime

A oggi l'industria cosmetica sta creando materie prime di origine sempre più naturale.

Ad esempio, per la deterzione è chiaro che i tensioattivi più o meno schiumogeni, più o meno aggressivi sulla pelle che siano, sono la materia prima principale. Non solo i classici derivati da cocco e palma, ma nuove formulazioni derivano da olivo, soia, mandorle, riso, ricchi di amminoacidi, sempre più delicati, non etossilati e a impatto minore sull'ambiente. Quest'ultimo requisito sta creando una filiera a tutto tondo per raggiungere la totale biodegradabilità del prodotto finale: dalla coltivazione equosolidale, alla sostenibilità della loro produzione, fino al packaging riciclabile se non addirittura "ricaricabile" e quindi riutilizzabile un'infinità di volte, producendo meno plastica, magari già riciclata.

La stessa cosa vale per emulsionanti, modificatori reologici, sostanze lipofile, filmogeni, fissativi, funzionali, coloranti e pigmenti, filtri, fino ai profumi e ai conservanti.

Con la richiesta sempre maggiore di prodotti "bio", l'industria chimica del settore deve trovare alternative a tutte le sostanze dannose per l'ambiente se non addirittura per l'essere umano. Non sono solo i derivati del petrolio o i prodotti siliconici che sono sotto la lente d'ingrandimento, ma anche tutte quelle materie prime che già alla fonte sono causa di problemi sociali e non solo ambientali, anche se sono naturali. Vedasi lo sfruttamento di manodopera a basso costo e i prodotti da coltivazioni intensive.

Un chiaro esempio è la coltivazione della palma da olio. Oltre alle polemiche sulla sua composizione per la maggior parte costituita da grassi saturi che desta sospetti sulla salute umana quando se ne abusa, questo tipo di coltivazioni degradano il territorio rovinando la biodiversità e l'ecosistema faunistico della zona.

La materia prima cosmetica non è più un semplice ingrediente facilmente sostituibile con un suo simile a seconda della funzione. Deve continuare a rispettare tutta una serie di procedure, test, valutazioni e approvazioni Europee e internazionali, ma si incomincia anche a farla diventare a minor impatto possibile sul pianeta. Così ad esempio si sostituisce il glicole propilenico con il propanediolo, entrambi umettanti e solventi. Mentre il primo ha derivazione petrolifera, il secondo deriva dalla fermentazione del mais o della canna da zucchero, quindi fonti rinnovabili, diventando un'alternativa naturale ed ecologica rispetto al glicole propilenico.

La scelta della materia prima

C13-15 ALKANE ●

Motivo giudizio: ATTENZIONE: SOSTANZA PROIBITA

Numero CAS: 64742-46-7;

Numero EINECS: 934-954-2;

Restrizioni ANNEX:

II/875 Distillates (petroleum), hydrotreated middle, except if the full refining history is known and it can be shown that the substance from which it is produced is not a carcinogen.

Funzione: SOLVENTE

Descrizione:

C13-15 Alkane is a mixture of alkanes with 13 to 15 carbon atoms in the alkyl chain

[Chiudi](#)

C13-15 ALKANE (vegetable source) ●

Motivo giudizio: Sostanza di derivazione naturale/vegetale

Numero CAS: 64742-46-7;

Numero EINECS: 934-954-2;

Restrizioni ANNEX:

Funzione: SOLVENTE

Descrizione:

C13-15 Alkane is a mixture of alkanes with 13 to 15 carbon atoms in the alkyl chain

[Chiudi](#)

C13-15 Alkane dall'EcoBioControl del Dott. Zago.

Partendo dal fatto che tutte le materie prime in commercio sono sicure per l'uomo, approvate e testate secondo norma vigente, la scelta finale su quelle da usare nell'autoproduzione cosmetica resta allo studente.

È qui che i biodizionari entrano in gioco per capire quale prodotto sia più o meno peggio per se stessi e per l'ambiente.

Molte materie prime, benché di origine naturale possono essere poco biodegradabili oltre che ittiotossiche. Altre, possono avere la stessa nomenclatura, ma essere sia di

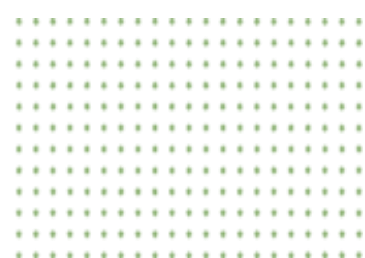
derivazione sintetica sia naturale. I dizionari biologici aiutano a capire quale ingrediente sia meglio di un altro, purtroppo non tutte le nomenclature distinguono tra sostanze con stesso INCI.

Un esempio classico è il C13-15 Alkane, un solvente che con questa stessa nomenclatura può essere sia una sostanza sintetica a oggi proibita, sia di derivazione naturale e vegetale approvata nella cosmesi "bio".

Il primo è scarsamente biodegradabile e tossico per gli organismi acquatici. Mentre il secondo è ottenuto dalla fermentazione di materie prime a base di zucchero e quindi è sia biodegradabile sia derivato da fonti rinnovabili.

Per questo motivo è sempre bene far riferimento alla scheda tecnica del prodotto e alle garanzie date dal produttore, proprio perché molte materie prime, benché abbiano lo stesso INCI, non è detto che abbiano stessa derivazione.

Uso pratico dell'autoproduzione cosmetica

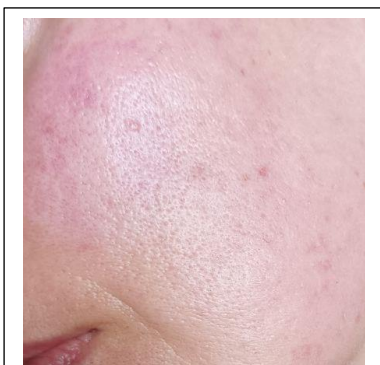


Il mio personale approccio alla cosmesi fai da te è stata graduale ma necessaria.

Dopo anni di piccoli disturbi di pelle e annessi cutanei, capelli e unghie, di cui non capivo la ragione essendo una persona sana, con un patrimonio genetico da parte di entrambi i rami familiari assente da allergie e/o intolleranze, mi sono ritrovata a quasi 40 anni con continui problemi di acne più o meno aggravata a seconda della zona del corpo oltre che a secchezza e disidratazione diffusa, i capelli sempre troppo crespi e le unghie che si esfoliavano, con macchie bianche saltuarie ma persistenti, benché il continuo e assiduo utilizzo di cosmetici atti a prevenirne le formazioni.

Anni di analisi e spese dermatologiche tra visite e prodotti, dove tutti mi continuavano ad assicurare di essere perfettamente nella norma, non hanno portato a nulla.

Tolta l'alimentazione, a dir poco sana e tipicamente mediterranea, l'unica ragione era paventata dal possibile stato di stress, quando invece sapevo di non aver motivo di esserlo. Di certo c'era solo il fatto che il mio organismo mi stava mandando messaggi da non sottovalutare, avvertendomi "estheticamente" che qualcosa non andava: si era creato uno stato di disequilibrio che doveva pur avere una causa a monte.



Pelle arrossata con macchie cicatrizzali, comedoni sia chiusi sia aperti e osti follicolari dilatati.

Stufa di sentirmi inadeguata e sapendo usare Internet per ricerche sicure e veritiere, in quanto amo conoscere non solo le fonti, ma da chi sto apprendendo notizie, mi sono imbattuta in un sito in cui dicevano che il burro cacao azzurro che usavo da sempre conteneva tutto tranne il burro di cacao.

Non conoscevo ancora l'INCI, non sapevo nulla di petrolati e siliconi, ma tra dicerie e verità una cosa era certa: consumavo fino a 5 confezioni al mese del famoso burro. Era una vera e propria dipendenza che al contrario

di aiutare mi seccava sempre di più le labbra, con conseguenze anche gravi di ragadi e bolle quando non lo utilizzavo anche solo per mezza giornata, perché non lo avevo a portata di mano.

Per me è stata un'illuminazione vera e propria.

Ho sempre amato i cosmetici, li utilizzo dall'età 12 anni, quando la farmacista mi diede alcuni campioncini di creme viso e contorno occhi. Peccato che proprio questi siano stati la causa dei miei problemi. Piccoli, antipatici e noiosi problemi di natura estetica che iniziavano a influire sul mio stato d'animo, il mio umore e la mia capacità di relazionarmi.

Ho così iniziato a interessarmi di cosmesi fai da te partendo proprio dal burrocacao e, notando un netto miglioramento, ho approfondito il discorso seguendo corsi on-line di cosmetologia, fitoterapia, aromaterapia, laboratori didattici dal vivo, comprando libri di testo sull'argomento e studiando a fondo le schede tecniche delle materie prime, fino a imbartermi in corsi di salute naturale che mi hanno accompagnata fino a oggi



ampliando le mie conoscenze non solo in campo estetico, ma di benessere generale esteriore e interiore.

Grazie a un lavoro globale su me stessa ho ottenuto un netto miglioramento della vita, che risulta essere più sana e più salubre sia nel corpo che nello spirito. Questo ha permesso un netto miglioramento nei rapporti interpersonali e una maggiore connessione con l'ambiente che mi circonda.

Il benessere della pelle

Prendersi cura della propria pelle richiede una buona conoscenza non solo dell'organo in sé, ma di se stessi.

Conoscere le proprie abitudini è fondamentale per un buon approccio alla vita, per migliorare interiormente, ma anche esteriormente.

Sport, alimentazione sana, utilizzare l'ingrediente giusto a seconda della necessità, come e quanto usarlo, diventano fattori basilari nell'autoproduzione cosmetica. Se i primi due fattori sono già un'abitudine, non sarà necessario esagerare con la quantità e l'uso di cosmetici, in più il fattore salute ne trarrà maggior beneficio migliorando l'approccio verso se stessi, gli altri e ciò che ci circonda.

Partendo dal famoso burrocacao che oggi produco per me stessa con una buona percentuale di burro di cacao, sono anni che non ho più la spaccatura del labbro che

prima si formava ciclicamente, non ho più le labbra secche e un flacone tipico da 5,5 ml mi basta per tutto il mese.

Imparando a utilizzare le materie prime cosmetiche e usando solo quelle di derivazione vegetale e/o animale ho totalmente debellato le zone secche sul corpo, i foruncoli tipici dell'occlusione siliconica di cui ho scoperto di soffrire, la secchezza ai capelli oltre che aver riportato le mie unghie a uno stato sano e forte non solo alla vista.

Il tutto è andato a tentativi. Le prime formule che ho imparato sono state le classiche da "Manuale del Cosmetologo" e pian piano ho sostituito ingrediente per ingrediente fino ad ottenere formule adatte al mio fabbisogno, tenendo conto dei cambiamenti cutanei anno dopo anno.

Il viso

Con gli anni si cambia, le abitudini cambiano così come i ritmi di vita e allo stesso tempo cambia l'epidermide. È normale e fisiologico, infatti con il trascorrere del tempo le necessità specifiche della mia pelle sono mutate di conseguenza.

Mantenere il viso deterso e protetto quotidianamente è un atto a oggi spontaneo, ma allo stesso tempo previene, corregge e controlla tante problematiche che senza sarebbero maggiormente accentuate. Acne, disidratazione, secchezze che possono portare anche a dermatiti, zone troppo unte, fotosensibilizzazione come eritemi o scottature, invecchiamento cutaneo e foto-invecchiamento possono essere tenute sotto controllo o evitate usando non solo prodotti mirati ma imparando a prendersi cura di sé quotidianamente.

Il mio biotipo cutaneo è sempre stato tipicamente mediterraneo con aumento di lipidi superficiali: classica zona "T-facciale" lucida, pelle fragile e disidratata nelle altre zone, grigiastria all'aumentare dello spessore dello strato corneo, comedoni sia chiusi sia aperti e osti follicolari dilatati.

Il fototipo alto ha sempre permesso una buona difesa dalla luce e le prime rughe sono comparse molto di recente, rispetto ad altri fototipi di pelle. Complice anche il quantitativo di sebo prodotto dalle ghiandole sebacee.

Dai 40 ai 50 anni i cosmetici autoprodotti sono cambiati di conseguenza. Non usando più quelli acquistati ho potuto mitigare l'aggressività dei detergenti, cambiare il pH a

livello per me più ottimale, modulare le fasi grasse nelle creme e aggiungere attivi a me più consoni. In ultimo ho iniziato a colorare i cosmetici in base ai miei stati d'animo e alle essenze utilizzate. Aggiungendo a un cosmetico i benefici della cromoterapia, si aiutano corpo e mente a trovare l'equilibrio naturale. L'organismo, infatti, assorbe il colore tramite l'olfatto, la visualizzazione e il massaggio.

Se dieci anni fa, la mia pelle richiedeva emulsioni leggere anche durante l'inverno, ora non è più così. La pelle è cambiata, sta cambiando. Ha bisogno di attivi mirati in quantità maggiore e di fasi lipidiche più abbondanti. Allo stesso tempo, necessita di una deterzione più delicata che escluda, pertanto, tensioattivi aggressivi.

Con i cosmetici acquistati sul mercato ricorreva l'effetto *rebound*. Dopo poco dall'utilizzo, la pelle sembrava "normale", ma in seguito accentuava tutte le caratteristiche della pelle mista con ricomparsa di sebo in tempi brevi. Imparando a creare il cosmetico giusto per le mie esigenze, invece, questo non accade.

La deterzione del viso

Il primo atto quotidiano da dedicarsi è sicuramente la deterzione.

Per non aggredire la pelle, da anni uso un gel detergente delicato, ricco, tuttavia, in attivi mirati secondo la stagione: più lenitivi durante i mesi freddi, più antibatterici e rinfrescanti durante la stagione calda.

In serata, per annullare l'effetto del trascorrere delle ore, del trucco e dello smog accumulato sulla pelle, uso uno struccante oleoso o il latte detergente, dipende dal quantitativo di make-up utilizzato. Mi affido anche a lipogel struccanti seguiti da un detergente in spuma che insieme creano la cosiddetta "doppia deterzione".

Se, invece, ho più tempo da dedicare a me stessa, un detergente in polvere creato da un mix di piante essiccate e polverizzate mi permette di pulire la pelle, fare una maschera e apportare un effetto esfoliante.



Detergente viso delicato

Nei detergenti viso schiumosi tengo molto bassa la SAL, la sostanza attiva lavante, ovvero la capacità pulente dei tensioattivi usati in formula. Uso soprattutto quelli più delicati, ottimi per pelli sensibili, che creano una schiuma leggera e facilmente lavabile. Con il passare del tempo e dopo tante prove, ho notato che è meglio usare un blend

di tensioattivi che lavorino in sinergia, piuttosto che affidarmi a uno soltanto. Usare, ad esempio, solo un tensioattivo anionico può risultare troppo aggressivo anche con una minima quantità. Allo stesso modo, un solo anfotero, potrebbe non servire allo scopo prefissato. Il rischio è che il prodotto finale, in sintesi, diventi inutile.

Per evitarlo uso il **sodium cocoyl glutamate**, un tensioattivo anionico delicato della categoria degli acilglutamati. È particolarmente indicato per pelli allergiche e reattive e ha un buon potere detergente. Una valida alternativa è il **sodium methyl cocoyl taurate**, anch'esso un anionico delicato appartenente alla categoria degli acil metil taurati con un buon potere schiumogeno. C'è poi il **decyl glucoside**, un tensioattivo non ionico delicato che riduce l'aggressività dei primari. Appartiene alla categoria degli alchil glucosidi, è di origine vegetale con alta biodegradabilità e ha un buon potere schiumogeno. Il **sodium sweetalmondamphoacetate**, invece, è un anfotero della categoria degli alchil anfoacetati derivato dai trigliceridi dell'olio di mandorle dolci. Particolarmente delicato sulle mucose, con capacità condizionanti su pelle e capelli, ha un buon potere lavante anche in presenza di grassi. La **cocamidopropyl betaine** è un tensioattivo anfotero che fa parte della categoria degli alchilamidopropil betaine con buona tollerabilità cutanea, anche indicata per pelli sensibili e delicate.

Al posto della sola acqua, mi affido agli idrolati addolcenti e lenitivi di **rosa** e **camomilla**. Come attivi, oltre all'aloe vera, uso estratti idroglicerici di **calendula** e di **malva** che apportano le loro proprietà lenitive, restitutive e idratanti grazie alle mucillagini. Sono ottimi in caso di irritazioni e pelle arrossata da sbalzi di temperatura come nei periodi invernali. Come umettanti e idratanti prediligo la **glicerina**, che mi aiuta a disperdere il gelificante, e il **saccharide isomerate**. Quest'ultimo è in grado di mantenere le capacità idratanti nei prodotti a risciacquo ed evita così la tipica sensazione di "pelle che tira" anche dopo l'asciugatura. Qualche goccia di olio **essenziale di lavanda** e il **colorante viola** aiutano a rilassare lo spirito apportando lo stesso effetto al corpo, in questo caso al viso che risulta meno contratto dalle ore di sonno. Inoltre, agevolano eventuali cicatrizzazioni e acne.

Nei mesi estivi aumento un minimo la SAL e gradisco attivi più astringenti, antibatterici e rinfrescanti. Parto dagli idrolati come quello di **menta piperita** e **tea tree**, mentre come attivi aggiungo l'**estratto di cetriolo** e di **lichene islandico** con proprietà antisettiche, antimacchia e astringenti. Alcune gocce di **oli essenziali di menta**



Gel detergente viso

verde e **tea tree** aumentano l'effetto rinfrescante apportando allo stesso tempo le loro proprietà antisettiche. Per aumentare l'effetto calmante e fresco, il **verde** è il più adatto in quanto a questo colore si associano proprietà disintossicanti, depurative, espettoranti, importanti per l'equilibrio energetico. È anche il colore della clorofilla, del risveglio della natura che ci dona l'ossigeno e di conseguenza la vita. Aiuta, quindi, a riequilibrare la pelle del viso.

Per prendersi cura di se stessi in un momento di totale relax, una maschera esfoliante e lavante è perfetta perché rigenera la pelle del viso e le energie consumate.

Un misto di argilla **multani mitti**, polvere di **manjishta** e di **petali di rosa damascena** da idratare con **idrolato di elicriso** è ottimo per pulire la pelle in profondità. Apporta anche un'esfoliazione meccanica delicata.



Maschera scrub lavante

Il multani mitti (*Solum fullonum*) è un'argilla indiana utilizzata in combinazione con polveri vegetali per detergere e purificare la pelle rimuovendo delicatamente impurità e cellule morte. Assorbe l'eccesso di sebo, elimina o riduce le imperfezioni cutanee, rivitalizza e illumina l'incarnato.

La polvere ayurvedica di manjishta (*Rubia cordifolia root*) è particolarmente adatta per le pelli mature, problematiche ma delicate. Riduce le discromie, le piccole rughe ed è ottima per evitare la formazione di macchie cutanee e attenuare quelle presenti. Dona un aspetto luminoso, è purificante, astringente e lenitiva. Essendo una pianta con energia (*Virya*) rinfrescante, attenua la mia costituzione *Pitta*, oltre che *Kapha* aumentando *Vata*.

La polvere di petali di rosa damascena è conosciuta in Ayurveda per armonizzare i 3 dosha, in particolare Pitta e gli *Âma*, le tossine, di Kapha avendo anch'essa un Virya rinfrescante. Ha capacità rivitalizzanti, toniche ed è ottima per pelli mature e sensibili. Il profumo armonioso, tipico del fiore da cui si ricava, armonizza l'equilibrio emozionale

calmando il sistema nervoso e aiutando, di conseguenza, contro lo stress, l'ansia, la tensione nervosa, gli sbalzi d'umore e i sentimenti negativi.

L'idrolato di elicriso è molto tonico e lenitivo. Ideale per pelli mature e delicate, aiuta a prevenire gli arrossamenti cutanei. Ha proprietà astringenti e rivitalizzanti per i tessuti. Per queste caratteristiche anche l'idrolato di elicriso ha un Virya fresco. Aggiunto in piccole dosi nelle polveri fino a ottenere un composto spalmabile e non troppo liquido, si ottiene una maschera da tenere in posa dai 15 ai 20 minuti. La si lascia agire sulla pelle di viso, collo e décolleté puliti e si ottiene il massimo del beneficio.

Al momento del risciacquo, si può fare un leggero massaggio che, grazie ai granuli delle erbe, darà luogo a una leggera esfoliazione meccanica, il cosiddetto scrub.

Alla sera, complici il make-up, la luce solare o irradiata dai dispositivi, la sporcizia e lo smog accumulati, è necessaria un'igiene cosmetica più completa per togliere ogni residuo di sporco dalla pelle e portare emollienza e nutrimento.



Non è da sottovalutare, la sera, la detersione del viso.

Rimuovere le tossine non vuol dire soltanto pulire la pelle, ma anche allontanare dal nostro corpo le negatività. Ciò consente di eliminarle dal nostro spirito e di riequilibrare lo stato d'animo con il resto del corpo che si è alleggerito dal carico negativo della giornata passata.



A questo scopo, il latte detergente è sicuramente un alleato, ancora di più se al suo interno si trova un minimo di tensioattivi che rimuovono, con il risciacquo, lo sporco in eccesso.

È anche possibile optare per la doppia detersione data da uno struccante lipofilo e un detergente leggerissimo per togliere eventuali residui di unto. Pertanto si avranno burri, balsami struccanti e oli che per affinità toglieranno lo sporco adeso al film idrolipidico. Seguiti da un detergente leggero come quelli in spuma nei flaconi foamer, si completa la routine serale di pulizia.

Nei prodotti struccanti è bene tener presente alcuni aspetti fondamentali perché si andrà ad agire anche su parti del viso molto sensibili come gli occhi.

Nelle forme bifasiche il pH dovrà essere più neutro possibile per evitare bruciori o irritazioni nella zona periorbitale. Sarebbe opportuno non usare fragranze e oli essenziali. Se indispensabili, è bene rifarsi alle sostanze ipoallergeniche, ma è utile tenere in considerazione che esistono tutta una gamma di materie prime che sono naturalmente profumate e adatte a questo tipo di formulazioni.



Detergente viso purificante con base mousse

Gli **idrolati di rosa, calendula, camomilla e fiordaliso** sono molto profumati e altamente lenitivi e addolcenti. Oli come il **cocco frazionato non deodorizzato**, l'**olio di piqui**, l'**olio di pracaxi**, di **cocco**, di **monoi** e **burri** come **cacao** e **gelsomino** aiutano a profumare la fase lipidica del cosmetico, ma anche **cere floreali** come quella di **rosa, arancio e gelsomino** apporteranno profumazione e il giusto fattore di consistenza per creare burri e balsami struccanti. Inoltre, contrastano l'odore di eventuali cere e/o emulsionanti cerosi che possono rendere il formulato finale meno invitante.

L'idratazione del viso

Dopo la detersione, gli esfolianti e le maschere è bene riportare il pH dell'epidermide a livello fisiologico, ripristinare la funzione barriera e trattenere il patrimonio idrico (WHC: *Water Holding Capacity*).

Il tonico è un alleato diventato indispensabile per ristabilire il pH fisiologico della pelle di viso, collo e décolleté (intorno al 5,5), soprattutto se addizionato da fattori di idratazione e funzionali specifici al risultato voluto.

Per una pelle matura e mista come la mia, un tonico dato da un mix di idrolati ed estratti botanici è in grado di agire a tutto tondo.

La reattività delle pelli miste non è da sottovalutare. Bisogna intervenire su più fronti contemporaneamente, poiché la pelle del viso presenta differenze notevoli, secondo le zone.



Tonico riequilibrante

A questo scopo utilizzo idrolati con proprietà riequilibranti e addolcenti ed estratti botanici in grado di ridurre la degradazione naturale delle proteine dermiche.

Idrolati di tea tree, alloro e rosmarino attenueranno le imperfezioni con il loro effetto purificante e astringente. L'**idrolato di calendula** andrà a lenire le zone fragili, irritate e arrossate, mentre gli **estratti di echinacea e centella asiatica** tratteranno le zone più secche aiutando la pelle a combattere la metalloproteasi.

Il tonico risulta, quindi, non solo fresco e idratante sulla pelle, ma la gradevolezza degli aromi naturali dati dal mix di acque floreali risultano particolarmente distensivi a livello sottile, soprattutto se si colora il tonico con una punta di rosso per accentuare il risveglio interiore, per dare forza e vigore, ma anche amore verso se stessi (il risultato va più verso il rosa).

Un gel, un siero, il contorno occhi, la crema giorno o la crema notte completano la routine quotidiana per prendersi cura della pelle del viso, del collo e del décolleté, sempre tenendo conto di quel che serve all'epidermide in quel momento.



Gel alla vitamina C

Infatti, in questa fase della mia vita il benessere della pelle è dettato da diversi fattori. È richiesta una ricchezza maggiore di emollienti ed elasticizzanti, la stimolazione della sintesi delle proteine del derma e la difesa della pelle per favorirne i processi rigenerativi. Per questi motivi, le materie prime scelte devono essere tutte utili, oli e burri compresi.

Così ad esempio potrò:

Idratare la pelle con sostanze lipidiche come oli, burri, cere, ceramidi, vitamina E, vitamina F; con sostanze idrofile come sali minerali, zuccheri, glicerina, aminoacidi, pantenolo, urea, allantoina, acido lattico, estratti vegetali, acido ialuronico, collagene, elastina, proteine idrolizzate.

Esfoliare e favorire il turnover cellulare con un'esfoliazione non solo meccanica, ma chimica grazie agli alfa-idrossiacidi, gli AHA, al solo glicolico, o il salicilico, oppure con i poli-idrossiacidi, i PHA, come l'acido lattobionico.

Favorire il metabolismo cellulare con estratti di ginseng e tè verde, con gli oligoelementi come rame, zinco, manganese e magnesio, aminoacidi o determinati peptidi come il tripeptide di rame.

Ridurre la degradazione naturale delle proteine dermiche (metalloproteasi: collagenasi/elastasi/ialuronasi) con estratti di echinacea, centella asiatica, attivi mirati come cocktail vitaminici in genere sotto forma di liposomi, con determinati peptidi e lo stesso acido lattobionico.

Ridensificare il derma grazie ad estratti di aloe, centella, echinacea, le frazioni insaponificabili di olivo, soia, avocado o il burro di karité e la cera liquida di jojoba, le forme stabili di vitamina C come SAP o l'ascorbyl glucoside, peptidi biomimetici come i vari Palmitoyl che agiscono direttamente sulla sintesi di collagene.

Ridurre la visibilità delle rughe di espressione con il cosiddetto effetto botox-like, anche di derivazione naturale, come gli estratti di acmella, sia in olio, sia in propanediolo. E ancora gli estratti di baobab, i peptidi specifici come il 19, il Pentapeptide-18 o ancora l'Acetyl Hexapeptide-8.

Migliorare il microcircolo con bioflavonoidi, vitamina C, antociani del mirtillo, estratti di centella, ippocastano, rusco, ginkgo, tè verde, caffeina, e ancora escina estratta dall'ippocastano, anche in liposomi.

Aumentare le difese immunitarie cutanee con estratti di echinacea, aloe, betaglucano, attivi mirati e peptidi specifici.

Azione hormone-like grazie alla soia, al luppolo, alla salvia o alla kigelia africana.

Proteggere dai raggi UV con filtri chimici o fisici come titanio biossido, l'ossido di zinco o il gamma orizanolo estratto dall'olio di crusca di riso.

Ridurre l'ossidazione e quindi prevenire i radicali liberi con le vitamine C, E e il coenzima Q10, il rasveratrolo, l'acido alfa lipoico, estratti di tè verde, caffè verde, ginkgo biloba, rosmarino, aloe, echinacea, uncaria, vite rossa, gli stessi bioflavonoidi, peptidi mirati, liposomi e nanosomi di vitamina C, multivitaminici o antiossidanti con il coenzima Q10 incapsulato.

In questi ultimi anni, è entrata in commercio una materia prima ottima per le pelli come la mia, mature ma allo stesso tempo sensibili e con problemi tipici delle pelli miste: **il bakuchiol**.



Il bakuchiol è un metabolita secondario della famiglia dei terpeni, sostanze presenti in natura estratte soprattutto dalle piante per essere biodisponibili in cosmesi e in medicina. Esso è estratto dai semi di bakuchi, la *psoralea corylifolia*.

In cosmesi, come campo d'azione può essere paragonato al retinolo, poiché ha le stesse funzionalità, ma non la struttura chimica. Non è un derivato della vitamina A. È più stabile all'ossidazione, non è irritante, è facile da incorporare e non è fotosensibilizzante.

Le funzionalità simili al retinolo sono:

- ridurre i segni del fotoinvecchiamento attenuando iperpigmentazione, linee sottili e rughe;
- migliorare tono, elasticità, compattezza e luminosità della pelle.
- in quanto terpene ha la peculiarità di essere antinfiammatorio e antibatterico, quindi utile in caso di pelle impura.

Essendo un attivo puro quasi al 100%, il bakuchiol va usato dallo 0,5% a un massimo dell'1%. Per questo motivo i sieri in commercio ne decantano la percentuale massima incorporata. Se usato in emulsione, può essere scaldato nella fase grassa, ma non per troppo tempo e non oltre i 75°C. È meglio, quindi, incorporarlo dopo l'emulsione sui 50°C, magari premiscelato in un altro olio.

In commercio, i sieri al bakuchiol in genere sono dati da squalane al 99% e 1% di bakuchiol, che è una materia prima liposolubile. Siccome lo squalane non è altro che lo squalene idrogenato, si possono utilizzare oli ricchi del triterpene originale: uno a densità media come l'**olio di avocado** e uno leggero come l'**insaponificabile di olivo**, entrambi eudermici e sebosimili.

In particolare, per agire in modo completo sulla la mia pelle e per rendere più ricco il siero, si possono aggiungere attivi liposolubili come l'**estratto oleoso di acmella**, l'**Oleosoft**, gli **estratti CO2**, lo **Zanthalene** e la **vitamina E**.

Cura delle labbra



Prendersi cura delle labbra, esattamente come per il resto del corpo, richiede sicuramente tempo e pazienza, ma bisogna anche approfondire la conoscenza di se stessi.

Essere consapevoli della propria pelle e di quel che richiede giorno dopo giorno, anche e non solo a seconda degli stati d'animo, è fondamentale per ovviare a tante piccole problematiche che, sommandosi e se sottovalutate, possono diventare più significative. Il disequilibrio generato dallo stress, il poco tempo disponibile, la cura approssimativa e la scarsa conoscenza di se stessi, obbliga il nostro corpo ad avvertirci che qualcosa non funziona, che qualcosa di negativo è in atto.

Per questi motivi, il rimedio alla famosa spaccatura del labbro inferiore e la continua secchezza diffusa anche sui contorni è un burrocacao in cui uso una sinergia di ingredienti con una buona capacità antiossidante ed emolliente che ha contribuito a mantenere sana la superficie delle labbra.

Nell'antichità, per idratare la pelle si usavano grassi vegetali e animali. Oggi lo stesso risultato si ottiene tramite burri e balsami più complessi e mirati. Si idrata in modo indiretto, evitando la perdita d'acqua transepidermica, la TEWL, acronimo di *transepidermal water loss*.

L'**olio di ricino** è un ingrediente fondamentale nella cosmesi decorativa, in quanto è filmante e non siccativo. Rimanendo a lungo sulla pelle, protegge le labbra fino all'applicazione successiva.

L'**oleolito di calendula** è un lenitivo naturale ottenuto dalla macerazione dei fiori di calendula in olio di girasole.

Il **gamma orizanolo**, estratto principalmente dall'olio di crusca di riso, è un filtro solare naturale con proprietà tonico-rinvigorenti e antiossidanti, utile non solo come protettivo dai raggi UV, ma anche come antietà.

La **lanolina anidra** è una cera ottenuta dal sebo che ricopre il vello delle pecore. Ha la capacità di essere filmante, ma soprattutto riparatrice e protettiva. Inoltre, può essere sostituita da quelle vegetali e creata con oli e cere ad hoc.

Il **burro di sal** è ricco di fitosteroli, ha la particolarità di sciogliersi molto rapidamente a contatto della temperatura corporea. Nutre, lenisce, calma e allevia fin da subito le labbra soggette a irritazioni.

Il **burro di cacao** ricco di insaponificabili, tra i quali anche i fitosteroli, protegge le labbra naturalmente dando la durezza necessaria allo stick anche grazie alla **cera d'api**, anch'essa particolarmente protettiva e filmogena. Aiutano a evitare la TEWL.

Il **tocoferolo**, ovvero la vitamina E, ha forti proprietà antiossidanti. Aiuta a evitare l'irrancidimento dei grassi nel preparato ed è particolarmente emolliente e riparatore.

Lo stesso, preparato a 100, può contenere fino al 10% di pigmenti capaci di renderlo un rossetto a tutti gli effetti. Un rossetto riparatore e lenitivo, oltre che protettivo ed emolliente.



Cura del contorno occhi



Il contorno occhi è la parte più delicata in assoluto del viso. È esposto direttamente agli agenti atmosferici, pertanto le irritazioni saranno più frequenti che in altre parti del corpo. In tale zona il derma è sottile, quasi del tutto privo delle sostanze presenti nel resto del derma facciale, infatti presenta:

- poche fibre elastiche,
- scarsa peluria,
- assenza di ghiandole sebacee,

- nulla o quasi la presenza di ghiandole sudoripare,
- circolazione sanguigna più lenta che fa ristagnare maggiormente i liquidi creando le antiestetische borse e occhiaie,
- intensa attività muscolare.

È qui che si formano le prime rughe. All'inizio sottili, si trasformeranno nel tempo nelle cosiddette "zampe di gallina".

I prodotti cosmetici più efficaci devono essere semplici, mirati, delicati, meglio se ipoallergenici. Bisogna tenere presente che il contorno occhi ha bisogno di un pH intorno al neutro (6,5/7) per evitare ulteriori irritazioni.



Un prodotto contorno occhi deve essere in primis lenitivo. Deve contenere ingredienti adatti a proteggere, drenare e idratare in profondità una zona molto delicata del viso e combattere le **radiazioni da luce blu**.

Una realtà sempre più diffusa è la fatica oculare. I cosiddetti occhi stanchi sono causati dalle abitudini sbagliate che si sono radicate negli ultimi decenni.

La fatica oculare è indotta dalla società moderna, in cui l'uso o l'abuso della vista stanca l'occhio al punto da generare secchezza, sonnolenza, bruciore, prurito e perfino mal di testa.

Il principale responsabile è l'**High Energy Visible light, HEV light**, anche detta luce blu, o meglio "**luce visibile ad alta energia**".

È una vera e propria radiazione presente in natura, ma anche prodotta dagli schermi dei computer, degli smartphone, dei televisori moderni e dalle luci a LED ormai presenti in ogni casa.

La stima delle ore che si passano davanti allo schermo è impressionante e porta a dormire male, a ridurre le ore di sonno con forti conseguenze sull'individuo.

La luce blu è inoltre considerata uno dei fattori responsabili dell'invecchiamento precoce, non solo della zona periorbitale, ma di tutta la pelle del corpo esposta alle radiazioni.



Altre conseguenze di abitudini errate, nelle quali si annoverano sedentarietà e alimentazione sbagliata, sono la comparsa di borse e occhiaie.

Questi inestetismi sono dati dal cattivo drenaggio di liquidi in eccesso e il conseguente ristagno venoso che dà il tipico colorito scuro.

Sono necessarie, quindi, materie prime che favoriscano il microcircolo, che drenino e proteggano i capillari come le acque floreali e gli estratti botanici. Un ulteriore aiuto viene dagli oli nutrienti, da attivi moderni come peptidi botox-like e biomimetici che mantengono il contorno occhi teso e giovane, dai filler dal potere soft-focus che creano una distribuzione uniforme della luce diffusa e che, di conseguenza, minimizzano rughe e occhiaie, oltre a riflettere la luce indotta proteggendo la zona.

Dunque, saranno ottimi gel freschi per la notte, creme nutrienti per il giorno e lozioni defatiganti da tenere in posa su dischetti di cotone che, lavorando in sinergia durante il trascorrere delle ore, attenuano le problematiche del contorno occhi.

Le proprietà antinfiammatorie, drenanti, vasoprotettrici e astringenti di molte piante sono rinchiuse in estratti botanici che possono essere usati per questa zona delicata. **Rusco, mirtillo, ribes nero, ippocastano, eufrasia, fiordaliso, camomilla** e altri ancora possono contribuire in un preparato contro le principali situazioni



difficili del contorno occhi, apportando all'occhio un immediato sollievo. L'eufrasia stessa è usata in campo farmaceutico per gli sciacqui oculari, in virtù dei suoi principi antinfiammatori e antisettici. Dall'ippocastano, ad esempio, è estratta l'**escina**, un potente vasoprotettore e antiedematoso, che aiuta a ridurre gli edemi, ovvero il ristagno dei liquidi negli spazi intracellulari, cioè nei tessuti all'esterno delle nostre cellule e degli stessi vasi sanguigni. Sono tutte proprietà importanti per prendersi cura di occhi stanchi, gonfi e con occhiaie.



La sinergia degli estratti sarà poi sfruttata in gel idratanti o in emulsioni emollienti con l'utilizzo di oli vegetali ricchi di insaponificabili e fitosteroli in grado di veicolare sia gli attivi, sia il massaggio. Tra questi **insaponificabili di olivo, avocado, cera liquida di jojoba, olio di riso, di**

lentisco e **calofilla** estremamente drenanti, oppure oli calmanti come gli **oleoliti di camomilla** e **di calendula**.

Nella mia personale esperienza, il benessere del contorno occhi non è dato solo dai cosmetici, ma anche dai massaggi mirati, leggeri e drenanti e da esercizi ad hoc che mantengono attivo il microcircolo.

L'occhio fresco, attivo e non assonnato contribuisce alla voglia di fare. Un soggetto con gli occhi riposati è più attento, interessato e di buonumore, cosa che giova alla salute e ai rapporti interpersonali.

Il corpo

Prendersi cura del proprio corpo non è dissimile dal prendersi cura del viso. Evitare lo stress, avere degli hobby, una buona alimentazione, fare sport, dedicare del tempo ai massaggi e all'utilizzo di prodotti cosmetici mirati rendono possibile mantenersi in forma, in salute, di buon umore e di conseguenza dà l'opportunità di mantenere buone le relazioni con gli altri.

È quindi un momento di relax che permette di prendersi cura del corpo materiale, mantenendo in armonia la mente e lo spirito. Le tre dimensioni sono collegate fra loro, pertanto il disequilibrio di una, causa reazioni negative, in genere psicosomatiche, che con il tempo possono sfociare in disturbi o addirittura in malattia.

Imparare ad amare il nostro corpo permette di rinfrancare lo spirito sentendosi in forma, ordinati e lontani da cattivi pensieri. Permette di esprimere i propri sentimenti senza trattenerli dentro, e di sentirsi leggeri e gioiosi. Ci mette in condizioni di realizzare i nostri desideri senza vivere in funzione degli altri e di fare senza esagerare, senza stressarsi, imparando a vivere meglio con se stessi, con gli altri e mantenendo l'equilibrio che ci permette di fare parte del tutto.

La detersione del corpo

Con il progredire delle ricerche scientifiche sui detergenti, molte cose sono cambiate. A cominciare dal semplice sapone per poi arrivare ai detergenti più complessi come quelli liquidi, in mousse o al sapone di sintesi, si sta tornando alla cosmesi solida.

Parliamo di panetti emollienti che contengono una cascata di tensioattivi più naturali e più biodegradabili, ma che devono fare ancora molta strada per diventare meno aggressivi per la mia pelle.

I tensioattivi hanno un determinato potere lavante e ogni parte del corpo ha la sua *Sostanza Attiva Lavante* da rispettare. Se per i detergenti viso e per gli intimi si sta sotto il 10, per i capelli tra il 10 e il 15, per il corpo si distingue dal tipo di detergente (attorno al 20 per i docciaschiuma e fino a 25 per i bagnoschiuma, visto che il detergente viene diluito nell'acqua della vasca) è chiaro che aumentando il potere lavante si intacca il mantello idrolipidico che si secca, si indebolisce e quindi diventa più sensibile.

Mantenendo la capacità lavante intorno al 20, detergo la pelle del corpo senza irritarla. In questo modo, posso creare docciaschiuma e detergenti specifici per i piedi, delicati e il più possibile biodegradabili.

Ho provato ad acquistare e a fare i cosiddetti "solidi" grazie a corsi specifici, ma li trovo troppo irritanti per la mia pelle. I tensioattivi anionici puri in polvere, in una dose al 60% e oltre, non li rende meno aggressivi solo perché in presenza di grassi o perché mitigati da tensioattivi anfoteri e non ionici. Sulla mia pelle sono irritanti già al momento del lavaggio e al risciacquo la pelle si arrossa. Ho provato 10 marche diverse tra le più conosciute in Italia in campo Bio. È vero che sono "*plastic free*", ma c'è ancora parecchio da migliorare.

Per quel che mi riguarda, i classici docciaschiuma liquidi che continuo a usare negli stessi contenitori mi rendono eticamente e fisicamente soddisfatta. Acquistare maggiori quantità di materia prima produce un notevole risparmio, si riduce l'immissione di plastica e il trasporto è più sostenibile, dato che avverrà in un unico ordine. Ciò rende l'autoproduzione cosmetica, in generale, più etica.



Un docciaschiuma delicato, denso, trasparente che produce una buona schiuma è perfetto da usare sulla pelle in maniera diretta e anche con il supporto di spugne, guanti, spazzole e altro.

Per renderlo meno aggressivo, mantenendo una SAL adatta alla pulizia del corpo, si possono usare tensioattivi delicati di origine naturale che non alterino il pH fisiologico della pelle, che rispettino il mantello idrolipidico, che non irritino e che siano completamente biodegradabili.

Il **sodium cocoyl isethionate** è un anionico delicato ottimo sia per la capacità pulente, sia per permettere una minima gelificazione dell'acqua. Unito ai non ionici come **laury** e **decyl glucoside** si aumenta il potere schiumogeno senza aggredire la pelle. Il surgrassante **coco-glucoside and glyceryl oleate**, invece, mitiga gli altri tensioattivi apportando emollienza alla formula e proteggendo la pelle durante il risciacquo.

Per avere un prodotto comunque delicato sono necessari gli umettanti e gli idratanti. Oltre alla **glicerina** e soluzioni derivanti da zuccheri semplici, anche il **saccharide isomerate** idrata la pelle e riduce la sensazione di secchezza tipica del post asciugatura. Il suo complesso di carboidrati, non a caso, è simile a quello presente sulla pelle.

Siccome i tensioattivi non hanno un odore gradevole, in questa formula fragranze e oli essenziali possono essere aggiunti fino all'1% senza per questo "smontare" il prodotto finale. Le fragranze floreali, dunque, renderanno il docciaschiuma distensivo, corpo e mente si rilasseranno durante il lavaggio. Oli essenziali specifici renderanno invece il pediluvio fresco e profumato alleviando lo stress e la pesantezza accumulati nel corso della giornata. Una combinazione di **eucalipto**, **menta piperita**, **tea tree**, **ravinstara** e **timo** saranno perfetti in ogni tipo di prodotto per i piedi come sali per pediluvi e creme idratanti.



Detergente mani

Un discorso a parte riguarda i detergenti per le mani. Lavandole diverse volte al giorno, mantengo una SAL simile a quella del viso e realizzo un detergente privo di conservanti, ma ricco di zucchero. Creo, cioè, il classico sciroppo dove lo zucchero, sequestrando totalmente l'acqua, farà da conservante. Lo sciroppo al 75% sarà la parte umettante, mentre il restante 25% farà da lavante dato da tensioattivi biodegradabili. La morbidezza iniziale verrà poi enfatizzata dalla crema mani che stenderò non appena saranno asciutte.

Un altro modo per prendersi cura del proprio corpo lavandolo ed esfoliandolo in modo del tutto naturale, è usare le erbe cosmetiche in polvere. Molte piante sono ricche di saponine, principi attivi formati da una testa idrosolubile e una liposolubile: quella idrofila è composta da vari tipi di zuccheri come glucosio e fruttosio, mentre la lipofila è una molecola non zuccherina detta *aglicone*.



[Detergente doccia ayurvedico](#)

Si possono creare polveri lavanti con il **multani mitti**, lo **shikakai**, l'**aritha**, la **saponaria** o il **sidr**. Aggiunti ad altre polveri si avranno “detergenti” differenti ispirati dal momento.

Si potranno profumare con **polvere di sandalo**, **rosa**, **kapoor kachli** o **kachur sugandhi** e unire ad altre argille che apporteranno i loro sali minerali, oppure alle **alghe clorella** e **spirulina** in polvere. È possibile, inoltre, adoperare polveri di altre piante ricche di attivi come l'**ibisco**, l'**aloe liofilizzata**, **polvere di scorze di arancia**, **polvere di loto sacro** o il **tè matcha**. In questo modo non solo si rispetta l'ambiente, ma si apportano alla pelle tutti i nutrienti delle piante stesse.

Per enfatizzare i profumi, risvegliare i sensi e avere un impasto funzionale, le acque floreali sono sempre il compromesso giusto. Secondo l'effetto desiderato, aggiungo oli essenziali disperdendoli prima in un po' di olio. Per conciliare il sonno, userò gli **agrumi**, per rilassarmi la **lavanda**, la **camomilla** e l'**ylang ylang**. Per dare un tocco fresco e balsamico, la **menta**, l'**eucalipto** e la **ravinstara**. Per un effetto tonificante, **finocchio dolce**, **cipresso** e **cedro della Virginia**.



[Sali multiuso](#)

Per prendersi cura del proprio corpo e mantenere la pelle ferma, tonica e rinnovata, oltre a scrub leggeri fatti con polveri di piante essiccate, si possono usare altri tipi di esfolianti meccanici. Tra questi **sali** e **zuccheri** di vario tipo o creati appositamente per questo scopo, come gusci e **noccioli micronizzati** di vari frutti, **perle di bambù** o di **jojoba** da inserire in emulsioni o geli.

Per proseguire, si possono ottenere anche fanghi da **peloide**, che è un'argilla attiva fatta maturare in acque termali per diversi mesi e, in seguito, essiccata. Basta reidratarla ed è già un fango pronto all'utilizzo. In alternativa si possono creare

cataplasmi con altri tipi di argille, che, tuttavia necessiteranno di attivi mirati a seconda degli scopi.

A mio parere, un “fango” che serva solo per mera bellezza è sprecato. Catturare le impurità con l’argilla e trattare piccole problematiche come dolori articolari, infiammazioni tendinee, pesantezza o semplici edemi e irritazioni della pelle, è un modo per prendersi cura totalmente del proprio corpo. Utilizzando **estratti di arnica, altea, artiglio del diavolo, iperico e oli**



essenziali di gaultheria e rosmarino si andranno ad alleviare i primi disturbi. Per le irritazioni, **estratti di calendula, olio di calendula e di enotera e oli essenziali di camomilla e elicriso** apporteranno sollievo alla zona da trattare. Per gambe pesanti dal troppo lavoro o dal caldo eccessivo sono ottimi gli **estratti di rusco e vite rossa, oli di lentisco e calofilla e oli essenziali di menta, di cipresso e di ginepro**. Agendo sulla zona trattata, si possono alleviare diverse problematiche della vita quotidiana, oltre a mantenere la pelle tonica.

L'idratazione del corpo



La pelle del corpo può essere molto diversa dalla pelle del viso. Ha zone molto più secche, complice la minore distribuzione e tipo di ghiandole. È più spessa e meno delicata. Inoltre, non è direttamente esposta agli agenti atmosferici per via dei vestiti che, purtroppo, ne limitano anche la normale traspirazione. Frizionando, possono addirittura occludere diverse aree. La pelle del corpo invecchia meno del viso, ma cambia comunque seguendo l’età, il genere e le condizioni di vita quotidiana. Mantenerla idratata all’esterno è importante quanto mantenerla idratata all’interno.

In generale, il corpo umano è composto dal 65-70% di acqua e, come per il viso, l'idratazione diminuisce con l’età per via del metabolismo cellulare che rallenta, senza dimenticare, però, i fattori esterni. L’acqua è presente in maggiore quantità nello strato basale, mentre è disomogenea in superficie. L’epidermide, infatti, ha una percentuale di acqua che varia a seconda delle zone dal 20, al 15 fino al 5%.

La sua superficie è formata dai corneociti, cioè i cheratinociti arrivati alla fine del loro ciclo vitale, che da vere e proprie cellule si sono trasformati in scaglie disposte in modo parallelo su più strati.

Idratare la pelle vuol dire mantenerla tonica ed elastica. Bisogna, tuttavia, tenere presente anche il resto della sua composizione.

Il *film idrolipidico* è composto soprattutto da proteine e lipidi non solo dati dalla cheratina e dalle ceramidi presenti nei corneociti rendendo idrorepellente la superficie più esterna, ma che provengono in particolare dalle ghiandole sebacee. Il sebo è composto da trigliceridi, estri cerosi, squalene, colesterolo, esteri di colesterolo e altri acidi grassi.

La parte acquosa del film idrolipidico è composta dal sudore prodotto dalle ghiandole sudoripare e dal *fattore di idratazione naturale* della pelle residuo nello strato corneo, l'NMF (Natural Moisturizing Factor).

Il sudore è composto da acqua e sali disciolti, come cloruro di sodio, magnesio, potassio, cloro, urea, ammoniaca, acido urico e altri tipi di acidi. L'NMF è composto dagli stessi elementi del sudore più amminoacidi, acidi organici come il lattico, il PCA (*Pyrrolidone Carboxylic Acid*), fosfati, saccaridi e peptidi. Queste sostanze aiutano ad acidificare la pelle e a difenderla dai microrganismi. Essendo altamente igroscopiche, hanno un forte potere umettante che, insieme alle sostanze lipidiche, mantengono l'epidermide idratata direttamente trattenendo acqua e indirettamente evitando l'evaporazione transepidermica.

Per idratare la pelle del corpo bisognerà tener presente questi fattori, conoscere le proprie esigenze, i cambiamenti e intervenire in modo diverso a seconda della zona da trattare. Le braccia e le gambe, in genere, sono più secche; i piedi andranno idratati secondo la sudorazione più o meno accentuata. Il tronco, soprattutto



la schiena, è una zona più grassa. Le ascelle sono molto delicate poiché ricche di ghiandole. Il décolleté è altrettanto delicato e soggetto a un rilassamento profondo dovuto all'attaccatura dei vari muscoli che, irrigidendosi, tirano verso il basso.

Con la cosmesi odierna è possibile introdurre nelle emulsioni gli stessi elementi che fanno parte del mantello idrolipidico e modularli secondo necessità.

Nel mio caso particolare ho sempre avuto le estremità molto secche, migliorate negli anni grazie a creme mirate e naturali. Considerando anche l'età, quelle stesse zone potrebbero inaridirsi, se non curate adeguatamente e con costanza.

In commercio, come nell'autoproduzione cosmetica, sono molto usati gli oli e i burri corpo per "idratare" la pelle. Su di me hanno sempre avuto effetto contrario, perché privi di parte umettante. Applicarli sulla pelle bagnata, non mi ha mai dato benefici. Anzi, nel lungo periodo occludono e macerano troppo la pelle, che di suo è già idrorepellente.

Usare semplici gel con tanti idratanti e umettanti senza la parte oleosa, non mi è comunque d'aiuto perché evaporeranno o addirittura si asciugheranno e seccheranno sulla pelle.

Un'emulsione che comprenda entrambe le fasi, acquosa e oleosa, per rispettare appieno il mantello idrolipidico, è la soluzione migliore.



Una crema corpo deve avere una buona stendibilità, deve avere un buon assorbimento e deve apportare nutrimento e idratazione. Tenendo conto degli attivi introdotti, può cambiare funzione e diventare una crema *tonificante, anticellulite, lenitiva, rinfrescante* e così via.

Se non si hanno particolari problemi con gli oli vegetali, essi fungeranno da nutrimento esterno della pelle. Accompagnati da esteri, cere e burri di origine vegetale, concorreranno a rendere il prodotto finale più gradevole e scorrevole, grazie alle loro diverse densità. I grassi verranno assorbiti gradualmente nelle ore, dai più leggeri ai più pesanti, evitando la TEWL.

La fase acquosa, invece, potrà essere addizionata da **fattori idratanti** e **umettanti**, da **idrolati**, **soluzioni zuccherine** come il **betaglucano**, **soluzioni saline** come il **sodium PCA** o il **sodio lattato**, **amminoacidi**, **estratti botanici** in glicerina o propanediolo, **peptidi biomimetici** e **botox like**, **vitamine** libere o incapsulate, **liposomi** e **nanosomi**.

Il vantaggio dell'autoproduzione cosmetica è poter creare cosmetici indicati per ogni zona del corpo, a patto che le si conosca.



Deodorante spray

Le ascelle sono delicate, ma allo stesso tempo resistono agli attacchi dei deodoranti che possono essere da acidi a leggermente alcalini. Tra l'altro non è detto che lo stesso deodorante funzioni per tutti. Si suda in modo diverso. Con l'autoproduzione cosmetica, modulando il pH in funzione degli attivi specifici utilizzati, si ottengono prodotti efficaci

e personalizzati.

Su di me, i prodotti alcalini non funzionano. È vero che il **bicarbonato di sodio** aiuta a neutralizzare il metabolismo della flora batterica. Essendo un sale, impedisce ai batteri di proliferare e quindi di emettere meno sostanze di scarto, le responsabili del cattivo odore. Nel mio caso, però, dovrei usarlo almeno una volta ogni ora. Molto meglio i prodotti acidi, perché anche con l'acidità si blocca l'attività dei batteri e, a quanto pare, in modo efficace. In genere, uso l'**allume di rocca**, l'**acido citrico** o l'**acido shikimico** puro in polvere estratto dall'anice stellato, a patto però che il pH sia tenuto intorno al 4,5. Per quanto in scheda tecnica e nelle formule di esempio sia riportato un pH tra il 5 il 5,5, su di me non ho trovato beneficio.

Questo è un fattore importante da tenere presente quando si formula, perché evita di acquistare materie prime inutili, di sprecarne e aiuta a spendere meno.

Il collo e il décolleté andranno incontro a cedimenti più significativi, rispetto a gambe e braccia. Purtroppo subiscono le errate posture diurne e notturne, sono più delicati e hanno bisogno di attivi mirati. Sono più esposti agli agenti atmosferici e meno facili da mantenere con l'esercizio fisico, perché le fasce muscolari sono più sottili.



Crema collo e décolleté

Si pensi anche solo al platisma che tende ad irrigidirsi con gli anni. Essendo attaccato sopra l'osso mandibolare, sotto la guancia ai muscoli labiali e di lato nella zona del massetere, tenderà a spingere verso il basso il resto del viso.

Oltre a una detersione delicata, agli scrub un paio di volte alla settimana, a una maschera stimolante e rassodante una volta a settimana, bisogna attingere alle protezioni solari e usare creme semplici ma ricche di **oli** e **burri insaponificabili**, **fitosteroli** e **vitamina E** come **olivo**, **avocado**, **jojoba**, **karité**, **girasole** e **riso**; **tocoferolo** e **tocoferile** puri; estratti antiossidanti come **tè verde** e **baobab**; estratti tonificanti come il **ginseng** o che contrastino la degradazione naturale delle proteine dermiche come **echinacea** e **centella asiatica**; idratanti e lenitivi come l'**allantoina**, il

pantenolo e il bisabololo, i derivanti da zuccheri come il **betaglucano** o ancora i cosiddetti estratti *hormone-like* di **salvia**, **kigelia** e **luppolo**.



Oltre a subire diversi lavaggi durante la giornata, le mani sono esposte di continuo agli agenti esterni. La secchezza tipica del dorso è dovuta all'attacco dei tensioattivi sul mantello idrolipidico. Stessa cosa per i palmi, anche se si tratta di zone dove l'epidermide è più spessa e ricca di ghiandole sudoripare. Per questo motivo le creme mani devono essere ricche di attivi mirati a riequilibrare l'idratazione cutanea dopo il lavaggio. È necessario mantenerla con **sodio lattato**, **pantenolo**, **estratti botanici**, **sodio ialuronato**, **aloe vera**, **bisabololo**, **tocoferolo**, **allantoina**, oli ricchi di **insaponificabili** e con le **cere** che permettono di trattenere la crema a lungo sulla pelle, senza ungere. Nel mio caso, l'uso del mouse a PC mi obbliga ad aggiungere estratti di **echinacea** e **bardana** per alleviare le cosiddette "scottature da mouse", cioè gli ispessimenti della pelle dove l'apparecchio è sempre a contatto con la mano (al centro del palmo e all'interno della falange prossimale del pollice). Le scottature da mouse sono delle ipercheratosi dovute a una produzione eccessiva di cellule cutanee per difendere l'area interessata. Tuttavia, dovessero seccarsi, è facile si aprano tagli dolorosi.

Un'altra zona dove si ha uno strato di epidermide spessa e ricca di ghiandole sudoripare è la pianta dei piedi. Come per le mani, il dorso è sottile, tendenzialmente secco e quasi del tutto privo di ghiandole sia sebacee, sia sudoripare.

I miei piedi sono secchi, non hanno problemi di calli, ma di rugosità lungo i contorni e vanno trattate in maniera che non diventino duri. La poca sudorazione è una delle cause del piede secco ma, di conseguenza, non hanno odore. Anche nella crema piedi uso un mix di oli essenziali atti a profumare e rinfrescare la zona. È una crema ricca di **urea**, che apporta tutte le sue proprietà idratanti, ma a una concentrazione tale da essere cheratolitica nei *range* di uso cosmetico.



In funzione delle abitudini, fianchi e addome tendono a rilassarsi troppo. Anche la postura influisce sullo stato del tronco, schiena compresa. Una crema corpo tonificante può, insieme all'esercizio fisico, aiutare a mantenere la pelle soda.



La sedentarietà è dannosa per le gambe. Il microcircolo è il primo a subirne le conseguenze, anche gravi in certi casi: capillari rotti e vene varicose. Restare troppo seduti o troppo in piedi porta alle stesse conseguenze. Le creme per le gambe, quindi, devono essere molto rinfrescanti e ricche di oli e attivi che rinforzino il microcircolo come l'olio

di lentisco e calofilla, **estratti di vite rossa, rusco, ribes nero, arnica, mentolo**, oli essenziali di menta, lavanda e cipresso.

Il benessere dei capelli

Fin dall'antichità, il capello ha avuto una grande importanza nella vita quotidiana. Ha dettato mode e addirittura in certe civiltà identificava il grado sociale di appartenenza, la categoria in un determinato gruppo religioso, il grado militare e lo stato civile. Ancora oggi, in molti paesi la donna nubile porta i capelli sciolti a differenza della donna sposata che li porta raccolti. Si parla di "taglio militare" per indicare i capelli molto corti, di "taglio alla Cleopatra" per indicare il classico caschetto ormai celebre, che non è mai passato di moda. Si può altresì pensare che il taglio corto portato da una donna riveli un forte carattere e indipendenza, anche se, forse, si riconduce alla semplice comodità, dato che, per essere mantenuti in buono stato, i capelli hanno bisogno di molte cure.

Il capello è formato da cellule cheratinizzate, ormai morte. È composto dalla cuticola esterna, dalla corteccia e dal midollo. Non è una parte vitale, perciò non è facile prendersene cura. Gli stati d'animo come stress, paura, tristezza, gli sbalzi ormonali, indisposizioni e malattie portano all'indebolimento dei capelli fino alla perdita, ma sono anche un radar sullo stato della nostra salute. Quando si perdono molti capelli c'è un malessere in corso, magari che non è stato ancora identificato, e si può intervenire per tempo.

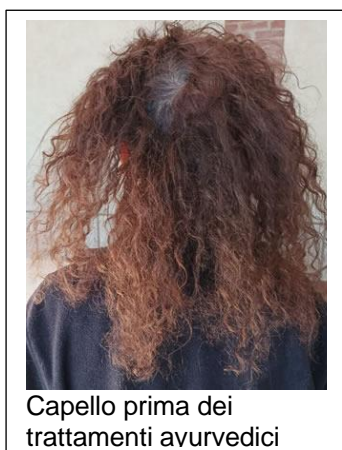
Purtroppo il tipo di capelli, il colore, la quantità e la loro durata, dipendono dal patrimonio genetico. Se si è così fortunati da averne molti, è bene prendersene cura fin da giovani, perché con l'avanzare dell'età diminuiranno e si diraderanno.

Personalmente, ho fatto parecchie prove per mantenerli integri e "vitali".

Il mio capello, per definizione, è detto afro di tipo 1. Non è un boccolo grande, non è mosso, ma non è nemmeno fitto, crespo e indefinito. Sono riccioli molto elastici, cilindrici, definiti e della stessa dimensione. La scarsa quantità di cuticola che li

ricopre si nota quando sono bagnati. Essi perdono, infatti, tutto il volume, caratteristica che li cataloga come fini, molto porosi e fragili, quindi suscettibili ai danni.

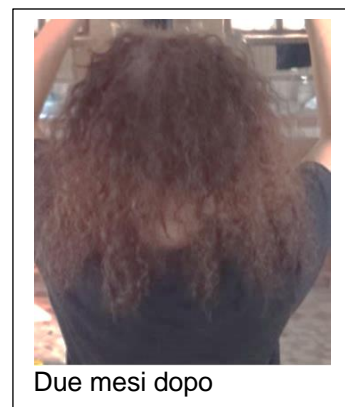
Mantenere i capelli sani, negli anni è stata quasi una guerra, almeno fino a quando non ho imparato a usare le erbe ayurvediche.



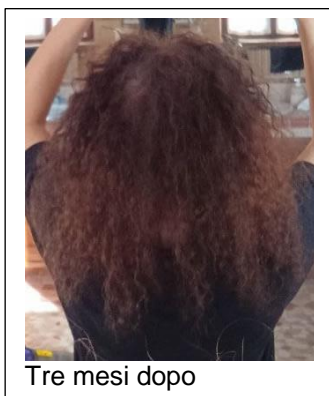
Anni di stratificazione siliconica in shampoo, balsami e prodotti per lo styling hanno appesantito la chioma diradandola in alcuni punti e spezzando le lunghezze.

Fino agli inizi del 2000, dette informazioni erano a solo uso e consumo degli esperti del settore. È stato grazie a Internet che la gente comune ne ha preso consapevolezza.

Rinunciare a uno shampoo che fa tanta schiuma, a shampoo con solfati, alle tinte con ammoniaca, a petrolati e parabeni in tutti i prodotti per capelli, dedicarsi allo studio delle erbe lavanti e quelle per la "ristrutturazione" del capello è stato un percorso dovuto, non facile, ma molto soddisfacente.



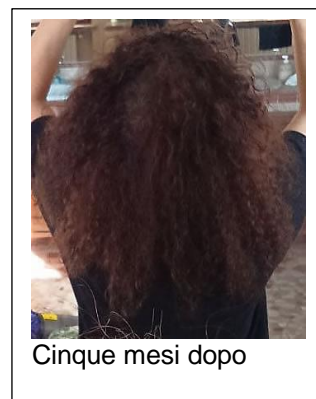
Dovuto, perché ero arrivata alla saturazione. Perdevo troppi capelli, a ciocche addirittura durante la fase di pettinatura. Fase possibile solo con il balsamo, poiché il mio capello è impossibile da pettinare da asciutto. Farne a meno significava ritrovarsi con i capelli spezzati e addirittura asimmetrici.



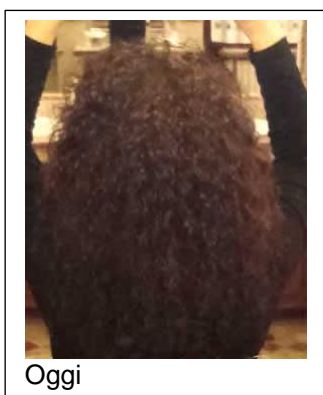
Non facile, perché disabituarsi dalle cattive abitudini scoraggia. I risultati non sono immediati. Agli inizi, il salto da un tipo di prodotto all'altro rende il capello molto crespo, duro e poco lucido. La situazione non cambia fino a che non è completamente pulito e l'intera lunghezza è ritornata a essere solo scaglie di cheratina.

Soddisfacente, perché è proprio sulla cuticola pulita che le erbe agiscono, riparano, lucidano e idratano. I risultati si vedono a occhio nudo.

Il capello più forte si spezza di meno e le asimmetrie, a mano a mano, si stabilizzano. Le zone diradate si sono riempite. Il colore è tornato uniforme e il distacco con la ricrescita si nota meno permettendomi di non ricorrere alle colorazioni standard per quanto oggi anche senza ammoniaca. L'henné, al contrario, si posiziona sul fusto naturalmente, chiudendo le scaglie e le parti danneggiate.



Un programma per capelli naturale è impegnativo. Non esistono mezze misure per ottenere buoni risultati duraturi. Ci va impegno e dedizione, ma bisogna evitare che diventi un'ossessione. Mai cercare risultati immediati, tanto meno pensare che per tutti funzioni allo stesso modo. È una pratica che ci aiuta a stare bene, da portare avanti per noi, per dedicarci del tempo in salute.



Con i trattamenti naturali è necessario sperimentare. C'è chi ha ottenuto buoni risultati in tempi brevi, chi no. Dipende dal capello, ma anche dal tempo che si è disposti a sacrificare, perché un semplice trattamento può durare da una a quattro ore, se non addirittura tutta la notte. Capita anche che sia da ripetere almeno 2 o 3 volte a settimana. Inoltre, bisogna conoscere le erbe da usare, imparare a mischiarle per ottenere i risultati migliori e avere il coraggio di scartare quelle

che non amiamo, anche solo per l'odore, invece di incaponirsi a usarle perché su altre persone funzionano bene. Se non nutriamo il nostro spirito e la nostra mente con qualcosa di gradevole, difficilmente sarà accettato dal corpo.

La detersione dei capelli



Come per la detersione di viso e corpo, si possono usare i classici tensioattivi. Di grande importanza saranno la SAL e il pH finale dei prodotti.

Il capello sopporta pH che vanno dal 3,5 alla neutralità senza problemi evidenti nel breve periodo, per cui, in genere, si resta su un pH medio 4,5/5 ben tollerato anche

dal cuoio capelluto.

Essendo i tensioattivi molto più aggressivi delle erbe lavanti, bisogna mitigarli e mantenere la sostanza attiva lavante minore di 15. Nel caso siano presenti grassi in formula, si alzerà di un po' in maniera tale da mitigare naturalmente.

Nell'autoproduzione cosmetica, le materie prime disponibili sono tantissime e permettono di creare shampoo, balsami, impacchi e maschere di ogni tipo: **nutrienti**, **idratanti** e **riparatori**.

Il programma per prendersi cura dei capelli comporta l'utilizzo di tutti e tre i tipi di prodotti, pena uno sbilanciamento futuro.

Se il capello è grasso, avrà meno bisogno di nutrimento, se è secco, l'avrà maggiore. Impossibile non usare anche prodotti idratanti che mantengano la cuticola liscia. In generale, si opta per un prodotto riparatore, almeno una volta al mese. Al contrario, se i capelli sono tanto danneggiati, come lo erano i miei, la componente riparatrice deve essere superiore rispetto a quella nutriente e idratante, quantomeno nel primo periodo.



Con il tempo, saranno proprio i capelli a dirci di cosa hanno bisogno. La morbidezza, la lucentezza, l'allungamento e la mancanza degli stessi saranno i fattori sui quali concentrare il programma settimanale.

Per lavare i capelli con le erbe è opportuno adoperare una parte di estratti secchi contenenti **saponine** e una parte contenenti **mucillagini**, in modo da ammorbidire la chioma durante il lavaggio e renderla districabile. Il mio capello molto riccio necessita

anche del balsamo, che produco con il **condizionante naturale** a minor impatto ecologico.

Il **sidr** è una polvere molto fine ottenuta dalle foglie essiccate di *zizyphus jujuba*, il giuggiolo. Ricca di saponine, è la polvere lavante più utile perché è estremamente riparatrice. Miscelandola insieme alla polvere di **malva** e all'**estratto glicerico di gleditsia fera**, si ottiene uno shampoo naturale così morbido da sembrare albume montato.



Entrambe le erbe secche hanno bisogno, però, di accorgimenti particolari. Sono igroscopiche, attirano acqua, e se non vengono bene idratate, daranno l'effetto contrario. Assorbiranno, quindi, l'idratazione dal capello stesso. Vanno fatte macerare almeno 12 ore in abbondante acqua calda e, dopo, montate a neve. Il composto ottenuto si usa come un normale shampoo sui capelli bagnati e va tenuto in posa da qualche minuto per un semplice lavaggio, fino a un'ora completa per un trattamento rinforzante e riparatore. Alla fine, si risciacqua.

Per ottenere uno *shampoo nutriente*, basta aggiungere un minimo d'**olio** e/o una parte di **balsamo** o **maschera** nutriente.

Invece, per ottenere uno *shampoo ristrutturante* bisogna aggiungere attivi mirati come **proteine**, **collagene**, **cheratina**, **pantenolo**, **minerali** e **vitamine**.

Stabilito il tipo di problematica da risolvere, si abbandonano i prodotti standard non biodegradabili tenendo conto quante volte ci si lava i capelli in una settimana. Personalmente, li lavo tre volte, per cui tre volte alla settimana dovrò idratare, nutrire o riparare.

Oggi posso rimandare la "riparazione" a una volta al mese, quindi il resto delle settimane saranno dettate da giornate "nutrienti" e "idratanti".

Per non sbagliare, si alternano i cicli. Una settimana procedo a una nutrizione e a due idratazioni, mentre la settimana successiva passerò a un'idratazione e a due nutrizioni. Così via, fino a terminare il mese con la settimana in cui si alterneranno tutti e tre i trattamenti: un giorno riparazione, la volta successiva l'idratazione e l'ultimo la nutrizione. Fondamentale è che passino almeno 48 ore da un trattamento all'altro.

A questo punto è obbligatorio seguire un calendario preciso. Di seguito, la mia routine:

Idratante	Nutriente	Idratante
Nutriente	Idratante	Nutriente
Idratante	Nutriente	Idratante
Riparatore	Idratante	Nutriente



Per idratare il capello, serve una maschera idratante. Il solo apporto di erbe rinvenute in acqua non è detto che basti. In questo caso, si attinge ad altre sostanze, tipo i **gel di amidi**, come possono esserlo quelli di riso, mais e patate, ma anche il **gel di aloe** e di **semi di lino** che apportano idratazione, vitamine e sali minerali utili ad ammorbidire i capelli. Molto validi sono gli **estratti di ippocastano, tiglio e malva**. Inoltre, se si hanno problemi di cute grassa e forfora, l'**ortica** viene in aiuto sia come estratto glicerico, sia come estratto secco. Il latte in polvere è un ottimo idratante per capelli, come può essere quello vaccino, di asina, di capra o ancora quello di cocco e la sua acqua. Gli **zuccheri**, siano essi semplici o contenuti nel **miele** e nello **sciroppo di agave**, faranno da umettanti naturali per il composto finale.

Tra le mie erbe ayurvediche preferite annovero il **brahmi**, il **bhringraj**, l'**amla**, il **kachur sugandhi** e il **Kapoor kachli** da rinvenire in un infuso di **tulsi**. Questo trattamento base mi aiuta a rinforzare fusto e radici, a stimolare la ricrescita, a profumare, a donare volume e brillantezza al capello, oltre che a mantenerlo scuro senza virare troppo sul rosso per via degli henné.



Altre erbe come la **moringa** o la **nagarmota** possono essere aggiunte in casi particolari, per esempio se si è sotto stress o si è stati molto tempo in ambienti inquinati. Abitando in campagna, le rare volte che vado in città ne risento anche a livello sottile, non solo fisico. Queste piante sono particolarmente indicate contro l'inquinamento e fare un impacco ricco e profumato, distende corpo e mente e purifica il capello.

Molte erbe non sono granché profumate, ma gli oli essenziali e le loro proprietà vengono in nostro aiuto. Il **rosmarino**, la **salvia**, la **lavanda** e il **limone** lucidano e fortificano i capelli stimolandone la crescita.

L'*impacco idratante*, in genere, si fa dopo lo shampoo, sia esso naturale o classico. Si tiene in posa un'ora su capelli puliti, bagnati e ben tamponati, avendo cura di coprire la testa con una cuffia e/o un cappello, secondo stagione.

Al risciacquo, si può usare il balsamo per districare i capelli che avranno beneficiato di tutte le proprietà presenti nell'impacco.



L'*impacco nutriente* in genere è un bagno d'olio che va fatto prima dello shampoo, anch'esso nutriente. Può essere anche una maschera ricca di oli e, in questo caso, può essere applicata dopo lo shampoo.

Il bagno d'olio si tiene in posa da un'ora a tutta la notte su capelli umidi, avendo cura di coprire la testa. Per lavarlo, prima si usa un po' di balsamo per togliere tutto l'unto, in particolare dalla cute, poi si procede con lo shampoo e, nel caso, si utilizza di nuovo il balsamo per districare le lunghezze.

Un buon impacco nutriente è dato da un insieme di oli adatti ai propri capelli, ma deve anche contenere quelli principali in base alla loro densità. Partendo dal leggerissimo **jojoba**, si passa per i leggeri e medi, **cocco**, **oliva**, **riso** e **girasole**, fino al pesante ma utile **ricino**. Nella base si possono aggiungere oleoliti e, nel mio caso particolare, quello ayurvedico, insieme a oli speciali come l'olio di **broccoli**, adatto ai capelli ricci e secchi come i miei, e così via.

La *maschera nutriente* è un'emulsione ricca di oli. Può trattarsi anche di un'emulsione cationica, nel caso i capelli siano particolarmente difficili da pettinare ed è possibile tenerla in posa una sola ora mentre agisce anche da balsamo.



In entrambi i processi, dopo la stesura eseguo sempre un massaggio profondo partendo dal cuoio capelluto e giù per le lunghezze. In questo modo, sono sicura di

aver distribuito bene tutte le parti grasse dal fusto alla radice e di aver riattivato la circolazione sul cuoio capelluto.

Tingere i capelli con l'hennè è di per sé un *impacco riparatore*. A tingere, in verità, è solo la *Lawsonia inermis*, ovvero l'**hennè rosso**. Tutte le altre nuances sono ottenute da questa erba miscelata con altre. Esiste anche la *Cassia obovata* o *Senna italica*, detta impropriamente **hennè neutro**. Non tinge, ma è un potente riparatore per i capelli. Di preciso, va a ristrutturare il fusto stratificandosi su di esso di volta in volta. Sempre per questo motivo è volumizzante e il fusto, infatti, risulterà più spesso.



In funzione del periodo e dalla mia predisposizione la uso da sola o con il mix ayurvedico descritto sopra.

Si tiene in posa da una a due ore sul capello pulito, asciutto se è grasso, bagnato se secco e fine. A causa dell'odore molto forte, è bene aggiungere qualche goccia di oli essenziali. Si termina lavando via l'impacco con acqua e districando le

cioche con il balsamo.

In genere, chi ha capelli lisci e spessi non deve fare altro che asciugarli e, volendo, pettinarli da asciutti con prodotti per lo styling.

Al contrario, i capelli ricci hanno bisogno di qualche cura in più.

Cura dei capelli



I prodotti moderni tengono presente del pH necessario per chiudere le squame del capello. Usando le erbe non è detto che il pH sia sempre acido e, oltre al balsamo, in genere si spruzza sulle lunghezze il cosiddetto "risciacquo acido".

Di norma, si tratta di una lozione composta da acqua e acido citrico al 5% o aceto, ma io amo farlo con prodotti mirati e acidificare con gli **alfa-idrossiacidi**.

Considerando i miei trascorsi con i problemi di diradamento, amo spruzzare sulla cute una lozione fortificante ricca di attivi mirati a rinforzare il capello, come **amminoacidi, idrolati, estratti, proteine e pantenolo**.

La lozione è ottima per eseguire il massaggio del cuoio capelluto. In genere, si effettua a testa in giù per circa 5 minuti nei periodi di luna crescente. Che si creda o meno

all'influenza del satellite sulla crescita dei capelli, il massaggio richiama sangue in superficie attivando tutto il metabolismo sottocutaneo e stimolando i bulbi piliferi.



[Lozione fortificante per cuoio capelluto](#)



[Shampoo crema al Ghassoul](#)

Oltre al massaggio manuale con la lozione, ogni settimana è bene effettuare uno scrub.

Questo permette di liberare i dotti ostruiti da troppa cheratinizzazione, che grazie all'esfoliazione meccanica degli strati superficiali della pelle, permette alle cellule dei bulbi piliferi di proliferare più facilmente.

In questo modo, si velocizza la fase di crescita, detta *anagen*.

Prima dell'asciugatura con il phon, il mio capello necessita di uno styling stratificato ottenuto tramite l'uso di diversi prodotti che agiscono in sinergia.

In questa fase è importante tenere il capello umido. Si usa uno spray per "scranciare" il capello, ovvero stringerlo tra le mani per mantenere le onde tipiche del riccio.



[Lozione scrunch](#)



[Gel anticrespo](#)

Per lo styling, uso il metodo diretto "lozione-olio-crema", ovvero *L.O.C. Method*, in cui stendo prima un gel, poi un minimo di olio per mantenere più a lungo gli attivi idratanti del gel e infine una crema che coprirà l'olio continuando a nutrire il capello.

Ogni passaggio va distribuito con cura su ogni ciocca, effettuando lo *scrunch* su tutti i capelli dopo ogni applicazione.

Alla fine, si passa alla fase detta "*plopping*". I capelli vengono avvolti in una stoffa, preferibilmente seta per 10 minuti. Da evitare la spugna perché asciugherebbe troppo le ciocche. In seguito, si passa all'asciugatura con diffusore. L'asciugacapelli non va

mai tenuto troppo vicino alla chioma, si deve usare la velocità media e le temperature si devono alternare dalla tiepida alla fredda, terminando con quest'ultima.

I gel, gli oli e le creme sono tutti ricchi di attivi mirati a proteggere il capello dagli agenti esterni, ma allo stesso momento lo nutrono e lo idratano senza trascurare la piega.

Bioliquefatti, estratti di moringa e tiglio, gel di aloe, idrolati, amminoacidi, pantenolo, fattori di protezione, oli mirati e zuccheri arricchiscono le formule rendendo il risultato finale più che soddisfacente.



Il benessere delle unghie

Le unghie sono formazioni cornee che ricoprono il dorso delle falangi ungueali delle dita dei piedi e delle mani. La parte su cui vanno ad agire i cosmetici è il corpo ungueale che parte dalla lunula e termina al margine libero.

Come detto in precedenza, ho avuto problemi con le unghie. Si sfogliavano, si dividevano ed erano piene di macchie bianche persistenti. Escluse le patologie dermatologiche, con i classici farmaci da stendere sulle lamine come smalto non ho ottenuto risultati di nessun tipo.

Grazie all'uso continuo di prodotti specifici e di origine vegetale ho risolto tutte queste problematiche. In più, la ricrescita è diventata veloce e mi permette di prendermi cura alla perfezione delle unghie.



Per rinforzare la lamina, un bagno con attivi mirati aiuta anche a sbiancare il margine libero. Ricco di **olio essenziale di limone**, il suo **idrolato** e la **fitocheratina**, con il tempo ha risolto sia il problema delle macchie, sia della fragilità.

All'inizio, ho effettuato il bagno un paio di volte a settimana. Oggi posso permettermi di farlo una volta al mese.

Le dita si tengono in ammollo per una decina di minuti e, dopo averle asciugate, si stende il latte o l'olio rinforzante.

L'olio rinforzante è un intervento d'urto che, in principio, ho usato quasi ogni giorno smettendo di applicare i classici smalti vinilici. Si stende sul letto dell'unghia e si lascia agire per 15 minuti, poi si massaggia fino ad assorbimento.



Oli di ricino, borragine, marula, germe di grano uniti al **tocoferolo** e gli **oli essenziali di limone e listea citrata** creano una combinazione per rendere le unghie forti, uniformate e sbiancate.



Il latte uniformante è un'emulsione leggera, poco acidificata allo scopo di non rendere troppo fragile la lamina ungueale e levigarla senza aggredirla. Elimina righe verticali e gobbe apportando proprietà rinforzanti. Gli ingredienti sono gli stessi dell'olio rinforza unghie uniti al bagno in un latte da applicare in piccole dosi su unghie pulite e asciutte. Si massaggia fino a completo assorbimento. Non lascia residui e non appiccica. Il risultato è un'unghia uniformata, rinforzata e schiarita, mentre le cuticole vengono ammorbidite.

Quando si è abituati a usare smalti colorati è difficile farne a meno.

Ho pensato, così, di studiare lo **shellac** fino a quando non è entrata in commercio la **base smalto ecologica** e il suo solvente, l'**acetone ecologico**.



Ero molto scettica. Temevo che, ricoprendo di nuovo le unghie, sarebbero tornati i problemi.

Contro le mie aspettative, sono rimasta piacevolmente sorpresa. Le unghie continuano ad essere dure, lucide, e non si sfogliano. Tra l'altro, sono quasi 10 anni che non compare nemmeno una macchia.



Le case produttrici ecobio oggi fanno la gara a chi toglie più sostanze tossiche dai propri prodotti. Per dimostrare quanto uno smalto sia sostenibile, si indica con un numero seguito dalla parola “free”, che indica la quantità di sostanze tossiche assenti.

Si parte dal **3Free** fino al **20Free**, dove il numero 3 vuol dire che lo smalto è senza le principali sostanze tossiche, quindi senza toluene, formaldeide e ftalati. Al 20 sono assenti anche fragranze sintetiche, filtri UV, oli minerali, parabeni, siliconi, acetoni e microplastiche varie, tutte sostanze ritrovabili sui biodizionari, se si è interessati a conoscerne la tossicità.

Nei claim moderni indicare l’assenza di determinate caratteristiche e/o sostanze è diventata una rincorsa, a mio parere, quasi ridicola. Invece di enfatizzare l’utilità del prodotto da commercializzare si punta il dito su ciò che non si è fatto o non si è aggiunto. Per esempio: “il prodotto X è naturale, vegan, ecofriendly e cruelty free”. Saranno 15 anni che non si fanno più test cosmetici sugli animali, eppure molti paventano il fatto che le ditte cosmetiche continuino a farli all’estero, nei Paesi del Sud-Est Asiatico. Dubito che le case cosmetiche sprechino soldi per un test non richiesto e indigesto a livello etico. Se un’azienda produce cosmetici naturali, trovo sia superfluo che lo scriva sull’etichetta solo per questioni di marketing. Fa quasi pensare che forse non sia tutto così naturale. Non a caso, molti marchi cosiddetti Bio usano polimeri di sintesi che niente hanno a vedere con le gomme naturali.

Con l’autoproduzione questo non può accadere. Siamo noi a decidere cosa usare nei preparati. Purtroppo, proprio come dice la sua definizione, il cosmetico mantiene in buono stato pelle e annessi cutanei e ne modifica l’aspetto. Non è un medicinale, non elimina il problema. Non appena smettiamo di prenderci cura di noi stessi, la problematica riappare.

Il benessere generale

Stare bene in senso generale non è facile. È un grande impegno che consiste nel mantenere allenato, attivo e funzionale l’equilibrio psico-fisico-emotivo.

Il corpo si mantiene in salute con alimentazione sana e movimento. La mente tenendola impegnata con il lavoro e con gli hobby, che possono essere manuali o di concetto come la lettura o lo studio di una qualsiasi materia di interesse. Lo spirito si

allena con la meditazione, alleviando lo stress, allontanando i cattivi pensieri e le emozioni negative e quindi riappropriandosi della propria autostima consapevolmente e coscientemente.

L'autoproduzione cosmetica aiuta molti aspetti fisici, ma anche mentali e spirituali.

- Prima di tutto è un hobby di concetto e la mente è stimolata di continuo, impegnata ad apprendere, elaborare e inventare.
- Aiuta tanti piccoli problemi fisici e può essere integrata nel programma di allenamento fisico quotidiano con tonici e creme ad hoc.
- Infine, è ricca di ricette anti stress, distensive, calmanti e stimolanti grazie all'uso che la natura stessa ci offre, come gli oli essenziali e gli estratti botanici.

Come visto per le gambe pesanti e stanche, molti estratti botanici aiutano ad alleviare piccoli disturbi senza dover acquistare integratori, come nella più recente nutricosmesi, o pomate specifiche.



[Emulgel di arnica](#)

Creando un emulgel agli **estratti di arnica** e **artiglio del diavolo** e i rispettivi oli in **gel di aloe vera**, si ottiene un prodotto contro i dolori articolari, contro i piccoli traumi, torcicolli o slogature. Con l'aggiunta di oli essenziali specifici come **gaulteria**, **rosmarino canforato** e **eucalipto citrodora** si arriva a ottenere un prodotto davvero efficace, perfetto per l'autoconsumo.



[Unguento lenitivo dopo puntura](#)

Sempre con estratti e oli essenziali si possono alleviare le punture di insetto o allontanare le zanzare creando spray, balsami o roll-on funzionali e di origine naturale.

Si possono formulare sali da bagno distensivi, antigonfiori e che attenuino i dolori usando ad esempio i Sali di Epsom, eccezionali per bagni caldi contro la fatica. O ancora, sali per fumigazioni e balsami per alleviare riniti e raffreddori, pediluvi riscaldanti e aromatici con **l'olio essenziale di pepe rosa**, molto efficaci in pieno inverno.

Con gli oli essenziali e con l'aiuto di oli vegetali di supporto o no, in funzione dell'applicazione, si può intervenire sullo spirito e gli stati d'animo, perché le loro componenti biochimiche agiscono sul sistema nervoso tramite l'olfatto.

In genere, gli **agrumi** sono calmanti e stimolano un sonno tranquillo. Il **neroli**, la **listea citrata** e il **vetiver** supportano gli agrumi nella regolazione dell'umore.

Per prendere coscienza di sé e stimolare la fiducia in se stessi **ylang ylang**, **patchulli**, **bergamotto** e **maggiorana** sono ottimi da inalare per qualche minuto dalla boccetta o su un supporto specifico (cartoncini da profumiere, fazzoletti).

Quando si è particolarmente emotivi, gli oli di **rosa damascena**, **lavanda**, **elicriso** e **fragonia** stimolano il rilassamento mentale e riequilibrano lo spirito.



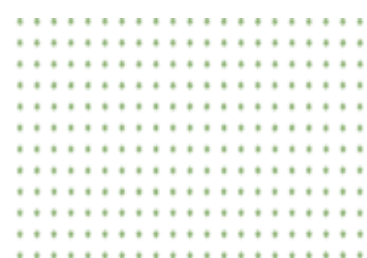
Perfino usare le essenze nei diffusori dà l'opportunità di prendersi cura del proprio umore, dello stato d'animo, rinfrancando lo spirito e facendoci vivere al meglio nell'ambiente domestico.

Immergersi negli hobby creativi e distensivi, produrre fragranze per i profumatori di ambienti a bastoncini, candele e panetti in gesso profumati permette di svagarsi e realizzare qualcosa di utile per se stessi e per la casa.

In un ambiente sereno, disteso e gioviale gran parte delle tensioni si alleviano da sole.

La commistione di tutto quello che possiamo fare per noi stessi e l'ambiente in cui viviamo permette di mantenere un perfetto equilibrio tra il corpo, la mente e le emozioni. Quando si raggiunge questa stabilità è molto più facile vivere sereni anche con gli altri e con tutto ciò che ci circonda.

Conclusioni



Il benessere individuale dipende da molteplici fattori, in prima istanza l'equilibrio tra corpo, mente e spirito. La cosmesi non è la soluzione al benessere generale dell'individuo, ma aiuta a ritrovare l'armonia, se integrata a una buona alimentazione, all'esercizio fisico e all'esercizio mentale inteso come tecnica di rilassamento e concentrazione.

Il corpo è il nostro biglietto da visita al mondo, ci dà la possibilità di interconnetterci con gli altri individui, con la flora, con la fauna e con tutto ciò che ci circonda, ma se non è supportato da giusti ideali, se lasciamo che il degrado intorno a noi attecchisca, non riusciremo a evitare lo stato di malessere globale.

Abbiamo visto sulla nostra pelle, in tutti i sensi, come scelte sbagliate portino a disastri mondiali. Al di là delle polemiche, della cattiva informazione, dei sensazionalismi, siamo appena usciti da una pandemia. Il mondo è sovrappopolato, isole di plastica grandi come nazioni navigano sui nostri oceani, ogni istante siamo sull'orlo di una nuova guerra mondiale. È chiaro che il Pianeta non resterà fermo a guardare.

Ogni volta che la Terra ha raggiunto un estremo si è riavviata da zero tramite le grandi estinzioni di massa. Calcoli alla mano, siamo in ritardo rispetto all'ultima e il Pianeta ci sta avvisando. I cambiamenti climatici sono il risultato del disequilibrio mondiale. Terremoti, alluvioni, maremoti, cicloni, tifoni, siccità, incendi, sono sempre più frequenti, non più localizzati solo nelle zone in cui erano circoscritti in passato e sono tutti di portata catastrofica.

Le evoluzioni e le rivoluzioni che coinvolgeranno il commercio in generale e il cosmetico in particolare andranno verso una domanda sempre più sostenibile e naturale grazie anche ai consumatori che, diventando più attenti, richiedono e richiederanno prodotti "Bio". Saranno varate nuove leggi e l'ascesa della ricerca scientifica controllerà gli ingredienti già esistenti e valuterà i nuovi.

I temi principali sulle microplastiche e sugli ingredienti ad alto impatto ambientale saranno oggetto di dibattito, destinati ad essere limitati per il benessere non solo del Pianeta, ma anche dell'essere umano. La contaminazione delle acque si ripercuote sull'intera catena alimentare e arriva a noi manifestandosi con piccoli disturbi estetici fino ad arrivare alle malattie generate dall'inquinamento.

Il corpo umano è una macchina perfetta, ma va mantenuto tale bilanciandolo come singolo e come parte di un gruppo. Se non si presta la giusta cura a noi stessi esternamente e internamente non si avrà mai un buon equilibrio tra l'individuo e il resto del genere umano.

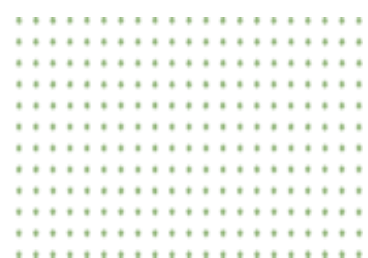
Se ci si limita a usare solo le creme per prendersi cura del corpo, evitando movimento fisico e buona alimentazione, non si otterrà nessun risultato. Al contrario, si instaurerà una catena di atteggiamenti negativi, anche mentali. Non arrivare all'obiettivo demoralizza, incrina la fiducia in noi stessi e dunque facilita l'insorgere dei pensieri negativi. Tutto questo genera malesseri diffusi, stati d'ansia, apprensione e insicurezze.

La cosmesi non è la panacea di ogni male. È una parte del benessere generale che, accompagnato da un atteggiamento positivo può fare molto per lo spirito e la mente, perché ci permette di dedicarci del tempo, di sentirci bene con noi stessi e di conseguenza con gli altri.

Lo squilibrio mondiale sta diventando lo squilibrio del singolo individuo e riportare l'ordine, l'armonia, quindi bilanciare il problema sarà un dovere nei confronti del nostro benessere.

Partire dai prodotti che usiamo quotidianamente, forse, non sarà la soluzione, ma è di sicuro un inizio, proprio come adottare la raccolta differenziata e fare attenzione agli sprechi energetici, tutte azioni efficaci, se fatte su scala mondiale. Il cosmetico non è un'auto elettrica usata dal 10% del mondo, sebbene si stia lavorando parecchio per evolvere gran parte dei settori industriali. Il cosmetico è mondiale. Ognuno di noi usa il sapone, lo shampoo, gli uomini, chi più chi meno, si radono in tutto il mondo. Il cosmetico è un prodotto onnipresente e, se diventa sostenibile, forse non saremo più in ritardo sulla tabella di marcia del Pianeta.

Bibliografia



Libri

D'AGOSTINIS G, MIGNINI E.: Manuale del cosmetologo. Tecniche Nuove (2015)

PROSERPIO G., RACCHINI E.: Manuale di cosmetologia. Per tutti i professionisti della bellezza. BCM (1997)

PROSERPIO G., RACCHINI E.: Dizionario di cosmetologia. Mille termini cosmetici dalla A alla Z. BCM (1997)

VALUSSI M.: Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali. Tecniche Nuove (2013)

PROSERPIO G., PASSERINI E.: Le altre cosmesi. Cosmeceutica, fitocosmesi, zoocosmesi, cosmesi minerale e termale. Tecniche Nuove (2002)

PROSERPIO G.: Gli ingredienti cosmetici. Guida alla lettura dell'etichetta dei prodotti cosmetici. BCM (1999)

PROSERPIO G.: Tricologia cosmetologica. BCM (1998)

D'AGOSTINIS G.: Le formule cosmetiche. Skin Care, protezione solare, decorativi, detergenza, estetica professionale, capelli, igiene orale, profumeria. Tecniche Nuove (2012)

CELLENO L.: Dermatologia cosmetologica. Tecniche Nuove (2022)

SILVESTRONI P., Pasquali M., Latini A.: Fondamenti di chimica.

BORELLINI U.: Manuale di cosmetologia. Dalla dermocosmesi funzionale alla cosmeceutica. Edra (2018)

BORELLINI U.: Tu chiamale, se vuoi, emulsioni. La cosmesi e il senso della bellezza. Edizioni LSWR (2019)

BORELLINI U.: La divina cosmesi. La bellezza e la moderna cosmetologia. Mondadori Electa (2016)

BORELLINI U.: Cosmetologia. Dalla dermocosmesi funzionale alla cosmeceutica. Ala (2008)

BETTIOL F., CECCHI M.: Manuale delle preparazioni cosmetiche e dermatologiche. Teoria, pratica e normativa al nuovo Regolamento CE. Tecniche Nuove (2018)

BETTIOL F., VINCIERI F. F.: Manuale delle preparazioni erboristiche. Fitoterapici, fitocosmetici, prodotti erboristici, integratori alimentari a base di piante. Tecniche Nuove (2021)

BETTIOL F.: Manuale delle preparazioni galeniche. Arte del preparare e attrezzature per oltre 1500 formulazioni magistrali, officinali, fitoterapiche e omeopatiche. Tecniche Nuove (2016)

MORELLI I., FLAMINI G., PISTELLI L.: Manuale dell'erborista. Biosintesi, estrazione e identificazione delle sostanze di origine vegetale. Tecniche Nuove (2005)

ZAMBOTTI L.: Le tisane terapeutiche. Fonte di benessere. Tecniche Nuove (2004)

PENAZZI G.: Come sono fatti i cosmetici. Guida pratica alla lettura dell'INCI. Edra (2015)

PENAZZI G.: Cosmesi anti-age. Tecniche Nuove (2010)

PENAZZI G.: La pelle e i cosmetici naturali. Guida pratica. Tecniche Nuove (2003)

PENAZZI G.: Cosmetici naturali fai da te. Tecniche Nuove (2006)

DALLA VIA G.: Aromaterapia. Gli oli essenziali per la salute e la bellezza. Red Edizioni (2008)

ANONIMO, INTRODUZIONE DI LUIGI PESCASIO: La toletta delle dame, ossia, trattato intorno alla bellezza. Editrice Wella Italiana (1970)

Di Auguste Caron

JONES G.: Beauty Imagined: A History of the Global Beauty Industry. Oxford University Press (2010)

CUPILLARD V.: Cuisiner Aux Hydrolats. La Plage (2021)

AROMA-ZONE: Cosmétique À Faire Soi-Même La Saponification À Froid. Tanghe Printing (2021)

AROMA-ZONE: "Mes Cosmétiques Personnalisés": Le Maquillage. Tanghe Printing (2020)

AROMA-ZONE: "Mes Cosmétiques Personnalisés": Les Soins. Tanghe Printing (2020)

AROMA-ZONE: 100 Recettes De Cosmétiques Maison. Tanghe Printing (2020)

AROMA-ZONE: Le Grand Guide De L'aromathérapie Et Des Soins Beauté Au Naturel. Tanghe Printing (2020)

AROMA-ZONE: Ma Maison Au Naturel. Hachette Livre (2019)

AROMA-ZONE: Mon Guide Pratique Huiles Essentielles. Tanghe Printing (2019)

AROMA-ZONE: Ma Maison Nature "L'entretien Ecologique". Tanghe Printing (2018)

AROMA-ZONE: "Mes Cosmétiques Personnalisés": L'hygiène. Tanghe Printing (2018)

AROMA-ZONE: Beauté Des Cheveux 100% Nature. Tanghe Printing (2014)

AROMA-ZONE: Secrets D'ayurvéda Pour Les Cheveux. Tanghe Printing (2014)

AROMA-ZONE: Ma Beauté Nature Soins Des Cheveux. Tanghe Printing (2014)

AROMA-ZONE: Créez Votre Parfum. Tanghe Printing (2014)
AROMA-ZONE: Maquillage Nude. Tanghe Printing (2014)
AROMA-ZONE: Mes 30 Huiles Essentielles Incontournables. Tanghe Printing (2014)
AROMA-ZONE: Massages Relaxants aux Huiles Essentielles. Tanghe Printing (2014)
AROMA-ZONE: Cosmétiques À Faire Soi-Même: 50 Recettes Pour Une Beauté Au Naturel. Éditions Marie Claire (2013)

E-Book

BELLINO F.: Lettura ingredienti dei prodotti cosmetici. eBook Didattici Erba Sacra
ARENA S., BIGI B.: Colore e Energia. eBook Didattici Erba Sacra
CARBONE R.: Planta Medicamentum Naturae. DibuonoEdizioni (2008)
CARBONE R.: Il Repertorio delle cure naturali - dalla A alla Z. eBook Didattici Erba Sacra (2020)
NERO M.: Anatomia e Fisiologia per Naturopati e Operatori del Benessere. eBook Didattici Erba Sacra
M. LOTTINI: I Cristalli nel quotidiano. eBook Didattici Erba Sacra
GEOFFROY M.: Estetica olistica naturopatica - Manuale teorico e pratico. eBook Didattici Erba Sacra
BIRRA I.: Bach Flower Massage. eBook Didattici Erba Sacra
BASSETTI F.: I Cristalli dei Templari. eBook Didattici Erba Sacra
CAMAGNI G.: Alimentazione Ayurvedica. eBook Didattici Erba Sacra
FERRARESI G.: Collagene - La Proteina Antietà. Jarmy S.r.l.
ALBERGHINI S., ZAGO F., RUGGERI G., CANOVA C.: Mammachimica: Un racconto di buona chimica quotidiana. (2017).
DEL BORRELLO I.: Cosmetologia - Testo ideale per gli operatori del benessere per comprendere la cosmetologia.
SETTI M.E.: Come leggere un'etichetta cosmetica. (2020)
MAROTTA F.: Cosmesi naturale pratica - Come fare in casa prodotti di bellezza con ingredienti facili, sani, efficaci e gustosi. Tecniche Nuove (2002)
TADIOLI N.: Senza trucco - Cosa c'è, davvero, nei cosmetici che usiamo ogni giorno. Stampa Alternativa (2009)
NARCY D.: Rituel Green, des cheveux au naturel.
NARCY D.: Au Fil Des Saisons - Été Automne.
CALY BEAUTY: Soins Naturels - 100 recettes maison pour prendre soin de soi.

CALY BEAUTY: Maison Naturelle - 100 recettes pour une maison propre et saine.
ANGART L.: Occhi Sani al Computer - Come risolvere i problemi di vista e allenare gli occhi. Il Punto d'Incontro (2017)
CRISTIANO L.: Piante cosmetiche. Urra (2011)
BENJAMIN P., CRISTIANO L.: Prontuario per il corretto uso delle piante officinali. Apogeo (2008)
STORTO G.: La cosmetica. Dai sumeri alle nanotecnologie. StreetLib (2017)
BORSETH K. - Aromatic Natural Skin Care: The Aromantic Guide - To unlocking the powerful Health and rejuvenation benefits of vegetable oils.
BORSETH K. - Aromatic Natural Skin Care: The Aromantic Guide – To using Botanical CO2 Extracts in Natural Skin, Hair & Body Care Products.
BORSETH K. - Aromatic Natural Skin Care: The Aromantic Guide to the use of Herbs in Skin, Hair and Health Care Products.
BORSETH K. - Aromatic Natural Skin Care: Natural SPA Products.
JABONARIUM SHOP: El Recetario de Jjabonarium.
JABONARIUM SHOP: Guia de aceites esenciales.
JABONARIUM SHOP: Guia de aceites vegetales.
JABONARIUM SHOP: Guía de Principios Activos.
JABONARIUM SHOP: Guía de Aguas e Hidrolatos.
SCHOOL OF NATURAL SKINCARE: Natural Beauty Recipe Book.
SCHOOL OF NATURAL SKINCARE: AZ of Natural Cosmetic Formulation.

Siti Internet

EBERS, GEORG MORITZ, su Treccani.it -
<https://www.treccani.it/enciclopedia/georg-moritz-ebers>
WIKIPEDIA: I papiri di Smith https://it.wikipedia.org/wiki/Papiro_Edwin_Smith
ECOBIOCONTROL: <https://www.ecobiocontrol.bio/ecobiocontrol-la-gli-inci-dei-tuoi-prodotti/biodizionario-cosmetici>
MAMMACHIMICA: <https://www.mammachimica.it>
NON SOLO EMULSIONI (il mio blog): <https://www.nonsoloemulsioni.it>

Forum e gruppi di discussione

ECOBIOCONTROL FORUM: <https://muut.com/ecobiocontrol>
PROMISELAND: <https://forum.promiseland.it>

L'ANGOLO DI LOLA: <https://lola.mondoweb.net>

LA NATURA È BELLEZZA: <https://naturaebellezza.forumfree.it>

BIO MAGARIE: <https://www.facebook.com/groups/biomagarie>

OGNI RICCIO UN BIOCAPRICCIO:

<https://www.facebook.com/groups/OgniRiccioUnBioCapriccio>

PROGETTO RAPUNZEL ITALIA:

<https://www.facebook.com/groups/official.progetto.rapunzel>

Schede tecniche:

INCIPEDIA LA SAPONARIA: <https://www.lasaponaria.it/incipedia>

GLAMOUR COSMETICS: <https://www.glamourcosmetics.it>

AROMA ZONE: <https://www.aroma-zone.com>

FARMACIA VERNILE: <https://farmaciavernile.it>

COSMETOLANDO: <https://www.cosmetolando.it>

MAKE IT LAB: <https://www.makeitlab.eu>

ZEN STORE: <https://www.zenstore.it>

MINERALIBERI: <https://mineraliberi.it>

ANTOS COSMESI: <https://antoscsmesi.it>