Dafne Chanaz

*Diventare maghe di bellezza senza usare prodotti nocivi*

# Fare in casa cosmetici naturali

Terra Nuova
EDIZIONI

Dafne Chanaz

# Fare in casa
# COSMETICI NATURALI

Diventare maghe di bellezza senza usare prodotti nocivi.

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Dafne Chanaz
Titolo: Fare in casa cosmetici naturali

Fotografie di Chiara Bellasio a pp. 5, 12, 14-24, 26, 27, 31, 33, 35-36, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 77, 79.

Impaginazione: Domenico Cuccu
Copertina: Andrea Calvetti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: giugno 2012
ISBN: 978-88-88819-91-4

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*A Patrizia Stocchi, Strega Madre*

*C'è chi, pur di essere sicuro di utilizzare un cosmetico naturale al 100%, si rassegna ad adoperare unguenti prodotti in modo artigianale, spesso assai densi, untuosi, difficili da spalmare e poco idratanti.*
*Altri, i più, pur di non rinunciare al piacere di una buona crema per il corpo acquistano prodotti più o meno "naturali", resi facili da spalmare e molto gradevoli al tatto e all'olfatto grazie all'aggiunta di additivi chimici e di altri ingredienti poco salubri e ad elevato impatto ambientale.*
*"Fare in casa cosmetici naturali" nasce con l'intento di coniugare bellezza e salute, insegnando ad autoprodurre cosmetici utilizzando esclusivamente ingredienti naturali alla portata di tutti. Alla fine si tratta di preparare un'emulsione a base di acqua (idratante) e di oli (piacevole e vellutata). Il medium così ottenuto, profumato con essenze purissime risulterà a tutti gli effetti un prodotto al 100% naturale con caratteristiche cosmetiche invidiabili.*
*A causa degli odierni regolamenti ministeriali, tali cosmetici non potranno essere messi in vendita, per legge i cosmetici debbono presentare un qualche conservante, ma potranno essere regalati e, perché no, barattati con successo.*

CAPITOLO I

# Perché farsi le creme

# Perché farsi le creme

Preparare cosmetici in casa non richiede conoscenze specifiche ed è molto più facile di quello che si crede. Tutte le creme presentate in questo libro si possono ottenere con poche ore di lavoro e contengono solo ingredienti naturali al 100%, tanto da poter essere ritenute quasi commestibili, anche se ovviamente non è il caso di farci degli spuntini...

Con le preparazioni suggerite in questo libro, oltre a confezionare graditissimi regali, potrete soddisfare tutte le vostre esigenze in fatto di cosmetici.

Le creme fatte in casa idratano, nutrono e mantengono elastica la pelle. Anche le labbra possono essere ammorbidite e protette con degli unguenti leggermente più lucidi e più emollienti del burro di cacao, e che inoltre possono essere aromatizzati secondo il gusto personale.

Infine, le preparazioni presentate in queste pagine sono di qualità così elevata da essere appropriate sia per il viso che per il corpo.

Le creme che preparo diffondono un delicato e sottile profumo, che rende gradevole o misteriosa la mia presenza, senza quell'alone assai stucchevole che spesso accompagna le profumazioni a base alcolica. Come un trucco talmente leggero da passare inosservato, l'aroma giunge alle narici di chi mi sta vicino senza che se ne accorga. In questo modo sostituisco il profumo e una parte del trucco, rivestendomi di un'invisibile pellicola di bellezza e armonia.

Oltre a prendermi cura del viso e della pelle, con le mie creazioni cerco di rimpiazzare il paracetamolo (contro il mal di testa basta spalmare sulle tempie un po' di unguento alla menta e canfora) e gli antidolorifici in caso di contratture e dolori muscolari leggeri (ho sempre in serbo arnica e chiodi di garofano che risolvono la mia cervicale).

Le creme a base di aloe vera e rosa sono lozioni doposole che ammorbidiscono anche la pelle. L'olio doposole a base di aloe, citronella, geranio, eucalipto e lavanda aiuta anche ad allontanare le zanzare. Le preparazioni con la betulla e il pompelmo contrastano le varici e sono ottimi trattamenti anticellulite, la menta combatte l'aerofagia e la melissa i dolori mestruali.

Con le mie creme equilibrio, tempero o risveglio l'umore, esaltando ciò che è sopito, anche a seconda della giornata che mi aspetta. Se ho bisogno di concentrazione ed efficienza userò la menta; se invece sono triste, la rosa e la lavanda mi porteranno la serenità di cui necessito; se ho voglia di allegria mi rivolgerò all'arancio o ad altri agrumi; se mi aspetta una serata romantica, mi lascerò tentare dall'arma ambigua del ylang ylang; se ho freddo o

sono apatica riscalderò l'animo con la cannella e così via.
Queste creazioni aiutano a sostituire un po' la mamma o lo psicologo (madre natura sa fare anche questo), e possono sostituire efficacemente bevande toniche o sonniferi, antidepressivi o calmanti, risvegliando con delicatezza la gioia di vivere.
Ultimo punto, non certo per importanza, con le creme fatte in casa evitiamo di inquinare il corpo con prodotti chimici di sintesi potenzialmente dannosi o addirittura cancerogeni (quali, ad esempio, *Sodium lauryl sulfate*, *Ammonium lauryl sulfate*, *Sodium laureth sulfate*, *Sodium coceth sulfate*, *Sodium mireth sulfate*, *Esodium pareth sulfate*…).
Purtroppo questi ingredienti si ritrovano non solo in molti cosmetici e detergenti che si trovano in vendita nei supermercati. Anche in molti prodotti erboristici, nonostante il richiamo all'ecologia e alla naturalezza delle confezioni, ritroviamo insieme a poche gocce di olio essenziale, gli stessi additivi di sintesi utilizzati per i cosmetici da supermercato.
Non facciamoci prendere in giro dalle belle confezioni, facciamo maggiore attenzione agli ingredienti e leggiamo con cura le etichette di tutto ciò che acquistiamo!
Riappropriamoci di tutta la filiera di produzione di ciò che consumiamo, iniziando dalle origini, e utilizziamo per i nostri cosmetici, così come viene suggerito da questo libro, solo ingredienti naturali e prodotti che si potrebbero quasi mangiare.

## Il favoloso mondo delle essenze, un'antica tradizione di magia

Benvenuti nel mondo delle essenze e dell'armonia che le piante possono donare all'organismo e alla vita psichica, anche tramite la funzione mnemonica degli aromi, che ci aiutano a evocare sensazioni e stati d'animo. Quando respiriamo un'essenza, i neuroni olfattivi inviano degli stimoli alla corteccia cerebrale, risvegliando l'insieme del sistema nervoso centrale, e richiamano precise emozioni e ricordi legati all'olfatto.
Il principio al quale mi ispiro per costituire il complesso aromatico e le proprietà delle creme si richiama all'aromaterapia poiché faccio uso di alcune gocce di oli essenziali, da aggiungere al composto quando si è sufficientemente raffreddato. Gli oli essenziali contengono in forma molto concentrata l'anima della pianta dalla quale provengono e dovrebbero essere distillati per corrente di vapore grazie a un alambicco.

## Breve storia dell'aromaterapia

In Cina e in India vi sono tracce di distillazione che risalgono a diversi millenni, ma è nella cultura egizia che se ne trovano le prime dimostrazioni concrete. Gli antichi greci usavano estratti aromatici mentre gli antichi romani preparavano unguenti. L'alambicco vero e proprio fu inventato dal chimico arabo Jabir Ibn Hayyan nel 900 d.C. In principio si usava l'acqua aromatica e il prezioso olio che saliva in su-

perficie era considerato solo un prodotto di risulta. Il perfezionamento di questa tecnica permise l'uso farmaceutico di alcuni oli essenziali a partire dal XIV secolo e soltanto nel corso dell'Ottocento le proprietà delle piante vennero isolate e classificate. Nel 1910, il chimico francese Maurice Gattefossé, mentre effettuava ricerche in profumeria, si bruciò gravemente le mani a causa di un'esplosione in laboratorio. Le cure convenzionali non bastarono e si trovò a rischio di cancrena: decise quindi di togliere le bende e applicare sulle piaghe dell'olio essenziale di lavanda. Guarì talmente in fretta grazie alle proprietà antisettiche e cicatrizzanti della pianta, che da allora decise di consacrare le proprie ricerche alle proprietà degli oli essenziali, coniando il termine "aromaterapia". Trasformò i propri stabilimenti di profumeria in laboratori dermatologici e cosmetici, dedicando gran parte del suo tempo a una ricerca feconda e minuziosa nell'ambito di quelle che chiamava le "tecniche dimenticate". Era uno scienziato, ma volle recuperare quei saperi millenari che la scienza stessa aveva messo da parte.

Il suo lavoro fu ripreso e diffuso a partire dagli anni Sessanta da Jean Valnet, medico e chirurgo francese, che creò specifici complessi di oli essenziali per la cura di diverse patologie. Fondò nel 1981 il *Collège de phyto-aromathérapie et de médecines de terrain de langue française* (Collegio di fito-aromaterapia e di medici sul campo francofoni) allo scopo di riunire i professionisti che indagavano queste tecniche, di vegliare sulla qualità reale dei processi e dei prodotti commercializzati e di formare medici e profani a questa nuova disciplina.

## Che cos'è un olio essenziale?

Si dice rappresenti l'anima di una pianta. Può provenire da una radice come lo zenzero, da una resina come la mirra, da una corteccia quale la cannella, da foglie ad esempio di verbena, da fiori come le rose o da frutti quali il limone, e persino da semi, come l'anice. Il punto comune è che ci vogliono enormi quantitativi di materia prima vegetale fresca, raccolta di prima mattina per produrre poche gocce di olio essenziale.

## Alcuni esempi di oli essenziali

ROSA: servono dai 35 ai 50 kg di petali di rosa (tra le 10 e le 20 cassette) per una fialetta da 10 ml di olio essenziale. In una goccia c'è la fragranza di circa 30 rose. Questo spiega il motivo del costo elevato dell'olio essenziale di rosa, quando è autentico.

LAVANDA: sono sufficienti 1,6 kg di fiori per una fialetta di olio essenziale, è quindi più economico.

LIMONE: 2 kg di bucce per una boccetta da 10 ml.

SANDALO: servono 200 g di legno da alberi di 30 anni. È consigliabile verificare che provenga da piantagioni sostenibili.

# Crema viso

## MADAME DE POMPADOUR

Essenze: *Rosa, Mirra resinoide*

Ricetta per 90 ml di crema viso

- *5 g di burro di karité puro*
- *3 g di cera d'api*
- *50 ml di olio vegetale di aloe*
- *30 ml di acqua florale di rosa*
- *2 g di lecitina di soia*
- *9 gocce di estratto di semi di pompelmo*
- *15 gocce di o.e. di rosa*
- *15 gocce di o. e. di mirra resinoide*

■ Seguite le istruzioni per produrre una crema base di media densità alle pp. 19-24, quindi completare la crema viso con 15 gocce di olio essenziale di rosa e 15 gocce di mirra resinoide.

## Crème de jour

Ecco una crema viso classica, dolce e misteriosa come il profumo trésor, adatta a una donna matura che voglia dare luce e morbidezza alla sua pelle.

Abbina il profumo morbido e setoso della rosa con quello più caldo e speziato della mirra, una resina balsamica, cicatrizzante e tonica. Ambedue sono buoni regolatori del ciclo femminile.

La mirra protegge la pelle, infonde calma e ottimismo invitando alla spiritualità mentre la rosa esalta la dolcezza e la femminilità, aprendo la strada per una delicata e romantica fioritura del cuore. Dona leggiadria e conforta dalla depressione invitando alla benevolenza.

Assieme con la famosa cortigiana i cui vezzi inaugurarono l'arte della profumeria nella Francia settecentesca, potrete regalarvi con *Madame de Pompadour* il migliore tra i nutrienti e il più soave dei profumi. Giorno dopo giorno, manterrete la pelle del viso elastica e luminosa.

Questa crema è un'alleata per coloro che vogliono prendersi cura di sé e valorizzarsi. Combatte e previene le rughe.

# 24. Pompelmo
*Citrus paradisi*

Il suo nome attuale proviene dall'olandese e significa "grosso limone". Originario dell'Asia, è oggi coltivato in California, Brasile e Israele. Richiede climi caldi e umidi e un buon terreno.

Ha un profumo soave e fresco, non è il più pungente tra gli agrumi e si accosta bene con essenze verdi o fiorite.

## VIRTÙ PER IL CORPO

### OTTIMO DRENANTE

Il pompelmo è noto per le sue caratteristiche diuretiche e per combattere cellulite e ritenzione idrica grazie alla fenilalanina contenuta nelle sue bucce. Inoltre favorisce la circolazione per le sue proprietà astringenti.

### DETERGENTE E ANTIFUNGINO

Non a caso usiamo i suoi semi per prevenire eventuali muffe nelle creme. Essi sono efficaci contro 800 batteri e 100 funghi diversi. L'olio essenziale (che invece proviene dalle bucce) ha comunque proprietà antimicotiche e detergenti per la pelle ed è utile per la cura dell'acne.

### STIMOLANTE DIGESTIVO

Come gli altri citrus, ha proprietà sia aperitive che digestive. È astringente e antispasmodico.

## VIRTÙ PER L'ANIMA

È rinfrescante e rivitalizzante, dona chiarezza e combatte l'affaticamento.

Utile per iniziare la giornata piuttosto che per terminarla, dissolve la depressione portando energia vitale.

## ABBINAMENTI

### NOTA DI TESTA

**Simili:** Limone, Bergamotto.

**Complementari:** Gelsomino, Rosa, Vetiver, Ylang ylang, Menta piperita, Cipresso, Cedro legno (con il tris Menta piperita, Cipresso e Cedro legno, si ha un'ottima crema contro la cellulite) , Patchouli (altro abbinamento possibile per combattere la cellulite).

## AVVERTENZE

- Può essere fototossico: evitare l'applicazione prima di un bagno di sole, meglio farci creme per il corpo che per il viso.
- Quando lo acquistate, occhio alla scadenza: gli oli essenziali di agrumi si conservano solo un paio di anni contrariamente agli altri che durano molto a lungo.

# INDICE

**CAPITOLO I**
Perché farsi le creme 5

**CAPITOLO II**
Preparare la crema base 12
Fasi di preparazione: come una maionese! 19
Alcuni trucchi per una sicurezza e stabilità maggiori 25

**CAPITOLO III**
Ricette base per pomate, balsami labbra, creme solide e oli per il corpo 27

**CAPITOLO IV**
Come usare le essenze per profumare le creme 36
Le ricette raccontate 39
Ramo di primavera 44
Labbra di fata 46
Elisir delle farfalle 48
Coscette mie… datevi un tono 50
Rumore di rugiada 52
Sapore di sole 54
Orange 56
Il grillo parlante 58
Il tè dei samurai 60
Manto di velluto 62
Beige 64
Muscoli d'oro 66
Il mantello del re 68
Tea for two 70
Dolce di natale 72
Carezza rovente 74
Il genio della lampada 76
Baita in thailandia 78
Morbida grinta 80
Madame de pompadour 82
Fior di betulla 84
Venere di milo 86

**CAPITOLO V**


Dizionario delle essenze 88
1. Arancio Amaro 90
2. Arancio Dolce 91
3. Bergamotto 92
4. Betulla 93
5. Cannella Corteccia 94
6. Cedro Legno 95
7. Cipresso 96
8. Citronella 97
9. Garofano Chiodi 98
10. Gelsomino 99
11. Geranio 100
12. Incenso 101
13. Lavanda 102
14. Legno di rosa 103
15. Limone 104
16. Mandarino 105
17. Melissa 106
18. Menta Piperita 107
19. Miele 108
20. Mirra Resinoide 109
21. Neroli (Fiore d'Arancio) 110
22. Patchouli 111
23. Petit Grain (Foglie d'arancio amaro) 112
24. Pompelmo 113
25. Rosa 114
26. Salvia Sclarea 115
27. Sandalo 116
28. Vaniglia 117
29. Verbena 118
30. Vetiver 119
31. Violetta 120
32. Ylang Ylang 121
33. Zenzero 122
Cosmetici fai da te 123
Bibliografia e sitografia 127
Indice 128

**Dafne Chanaz**, cuoca e scrittrice, si occupa di ecologia applicata. Ha concluso un dottorato di ricerca sul rapporto tra cibo, agricoltura e città. Collabora con la rivista *Terra Nuova* e anima a Roma l'associazione Casa del Cibo (www.casadelcibo.it). Indaga sulle tecniche gastronomiche ed erboristiche della tradizione popolare e ha fondato la *Confraternita dei Panificatori Domestici*, iniziando più di 300 famiglie all'uso di una pasta madre centenaria.

www.terranuovaedizioni.it

Perché spalmarci addosso prodotti nocivi quando ci prendiamo cura di noi? Invece di spendere una fortuna in creme «naturali» che in realtà sono piene di sostanze irritanti, possiamo prepararci le nostre lozioni emulsionandole solo con ingredienti così naturali che si potrebbero persino mangiare!

In questo libro Dafne Chanaz, in modo semplice e fantasioso, guida alla produzione di creme per il corpo e il viso, balsami labbra, lozioni dopobarba, anticellulite, antizanzare e antirughe, unguenti, creme solide e oli da massaggio.

Passo passo e grazie alle bellissime foto, impareremo a procurarci l'attrezzatura necessaria, a conoscere e calibrare gli ingredienti, a profumare le preparazioni e a dotarle di qualità che cureranno il corpo e la mente delle persone a cui sono destinate. L'autrice descrive oltre venti ricette da lei elaborate, che avvolgono in aromi rilassanti, afrodisiaci o gioiosi, aiutano a scacciare il mal di testa oppure a favorire la concentrazione. Chiudono il volume 33 schede delle principali essenze, ricche di informazioni sulle proprietà di ciascuna pianta e sulle combinazioni consigliate.

Se volete diventare vere e proprie maghe di bellezza, al lavoro!

ISBN 88-88819-91-4

9 788888 819914

€ 13,00