

Tatiana Maselli

SAPONI E COSMETICI FAI DA TE

*Manuale completo di formule, ricette e segreti
per una bellezza facile e naturale*

NUOVA EDIZIONE
RIVEDUTA E AMPLIATA

 Edizioni
L'Età dell'Acquario

Foto in copertina: iStockphoto © Synergee

© 2014 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Terza edizione: luglio 2023
ISBN 978-88-3336-422-3

SAPONI E COSMETICI
FAI DA TE

Introduzione

Questo manuale è nato per dare maggiori informazioni riguardo ai cosmetici in commercio, per offrire strumenti utili a scelte d'acquisto consapevoli, buone per sé, per gli animali, per l'ambiente.

Un altro obiettivo è quello di avvicinare le persone all'autoproduzione, insegnando in modo semplice come fare da sé i prodotti che normalmente vengono utilizzati per la cura del corpo.

Sebbene i prodotti che si trovano in commercio siano sicuri e controllati, fare da sé i propri cosmetici ci permette di scegliere le materie prime personalmente e creare ricette su misura per noi. Questo significa che possiamo optare per ingredienti naturali, eco-compatibili, totalmente vegetali e adatti ai nostri gusti e alle nostre esigenze ma anche, e soprattutto, dare sfogo alla nostra creatività, ricominciare a saper fare con le mani e con il cuore.

Perché in fondo, il motivo principale che spinge molte persone a produrre da sé prodotti di uso comune, dagli alimenti ai cosmetici fino ai rimedi naturali, è la voglia di riconnettere la mente e il corpo attraverso l'atto di creare.

In questo manuale ho cercato di fornire quante più nozioni tecniche possibile, perché questa passione sia suppor-

tata da una buona conoscenza: a mio parere, conoscere è fondamentale perché una creazione, per arrivare alle mani, deve partire dalla testa e nella testa devono esserci informazioni corrette e chiare. Starà poi a voi mettere a frutto queste conoscenze, mescolarle alla vostra passione e creare qualcosa di nuovo e di vostro.

Nella prima parte di questo manuale vedremo quindi com'è fatta la nostra pelle, come va trattata, quali sono le norme igieniche da osservare nella preparazione dei cosmetici fai da te, come scegliere gli ingredienti e dove acquistarli, mentre nella seconda parte impareremo a fare il sapone in modo semplice e sicuro.

In questa nuova edizione sono state aggiunte informazioni sulla pelle dei bambini e sui capelli ed è stata ampliata la sezione sulla formulazione dei cosmetici in emulsione.

Troverete inoltre ancora più ricette rispetto alle precedenti edizioni, come sempre vegane e buone per la pelle e per l'ambiente!

Estate 2023

PARTE PRIMA

I COSMETICI

Cos'è un cosmetico?

Alla fine del XIX secolo, nel suo trattato Almanacco igienico popolare, il dottor Paolo Mantegazza definì così i cosmetici:

Chiamasi cosmetico ogni sostanza che serve ad abbellire od a coltivare in un modo qualunque la pelle, i capelli ed i peli. I cosmetici possono dividersi in odoranti, coloranti, untuosi, depilatorii, polverosi e agglutinanti. In Italia suol darsi più specialmente di cosmetici ad alcuni bastoni fatti di cera e altre sostanze grasse, diversamente tinte o profumate e che servono ora a fissare i capelli, ora ad appuntare i baffi.

Ancora oggi noi consideriamo cosmetici tutte quelle sostanze e preparazioni non medicinali che possono essere applicate su pelle, capelli, mucose, denti e bocca allo scopo di detergere, depilare, profumare, deodorare, proteggere e mantenere la pelle in buono stato; i cosmetici infatti non hanno e non possono vantare proprietà terapeutiche di nessun tipo.

La storia dei cosmetici inizia da lontano ed è antica quanto l'uomo stesso, come provato dai disegni rupestri rappresentanti figure umane con il viso e il corpo dipinti.

È noto come gli antichi egizi amassero truccare viso e occhi e profumare il corpo con unguenti e oli aromatici; ne abbiamo prova

grazie ai loro dipinti e ai flaconi rinvenuti all'interno delle loro tombe.

Anche gli antichi Greci utilizzavano pigmenti per colorare la pelle del viso e del corpo e le donne erano solite fare bagni alla lavanda, dopo i quali cospargevano la pelle con oli e unguenti profumati. Sia le donne sia gli uomini amavano colorarsi i capelli soprattutto di biondo e adoravano i profumi che venivano conservati nel vasellame oggi esposto nei vari musei archeologici del mondo.

Gli antichi Romani amavano concedersi bagni di vapore, adornare il loro corpo in modo eccentrico e stravagante e dipingersi sul volto. Nell'antica Roma vi erano schiave preposte al benessere e alla cosmesi: le cometae, che preparavano bagni aromatici, profumi, unguenti e pomate e le ornatrix, che si occupavano delle acconciature, raccogliendo, intrecciando e arricciando le chiome delle donne romane.

Durante il Medioevo l'arte cosmetica venne abbandonata e chi si dedicava a trattamenti di bellezza correva il rischio di essere accusato di stregoneria. È solo con il XIV secolo che la cura del corpo torna in auge: durante il Rinascimento, infatti, caratterizzato dalla ricerca del bello, la cosmetica vede un vero e proprio trionfo e l'Italia, ponte tra l'Oriente e l'Occidente, diviene all'avanguardia in tutte le espressioni della bellezza, dai cosmetici ai profumi.

*Caterina Sforza scrisse a metà del XVI secolo il primo ricettario cosmetico, intitolato *Experimenti*. Nel volume sono raccolte 66 ricette cosmetiche tra cui l'acqua celeste, capace di far ringiovanire. È da attribuire sempre all'Italia il primo testo occidentale sui profumi, *Secreti* notandissimi dell'arte profumatoria, di Gian Ventura Roseto (Venezia 1555).*

Fino alla Rivoluzione Industriale e all'avvento della chimica era facile trovare nei volumi di cosmetica ingredienti naturali di origine vegetale, animale, minerale e a volte anche di fantasia.

Con lo sviluppo dell'industria sono andate via via perdendosi le pratiche di cosmesi fai da te, messe in secondo piano dalla «chimica» e da un'incisiva azione di marketing che ha convinto i consumatori sulla maggiore efficacia e sicurezza dei cosmetici prodotti industrialmente, relegando la cosmesi fai da te alla categoria di «rimedi della nonna».

La pelle e i capelli

Com'è fatta la nostra pelle?

È importante sapere com'è composta la nostra pelle per scegliere o formulare cosmetici adatti ad essa.

Epidermide, derma e ipoderma sono i tre strati che compongono la pelle, dal più esterno al più interno.

– *Epidermide*: è la parte più superficiale della pelle, formata da vari strati di cellule (le principali sono i cheratinociti) che si originano nello strato basale (una zona più interna) e che dopo la maturazione arrivano in superficie in forma di squame sottili destinate a staccarsi a ritmo continuo. La parte superiore dell'epidermide è detta *strato corneo*.

– *Derma*: rappresenta l'impalcatura della pelle e contiene cellule dette fibroblasti che, sotto stimolo degli ormoni, producono:

- *collagene*: è la proteina di sostegno che costituisce il 90% del derma e che si forma soprattutto grazie a zinco e vitamina C;
- *elastina*: è una proteina elastica che costituisce il 2% del derma conferendogli appunto elasticità;

- *proteoglicani*: sono simili a cuscinetti e sono composti da una frazione proteica e una zuccherina; la loro funzione è quella di riempire gli spazi tra le altre sostanze, dando alla pelle un aspetto compatto e disteso.

L'attività dei fibroblasti si riduce a partire dai 30 anni, età in cui ha inizio il processo di invecchiamento.

– *Ipoderma*: è formato da adipociti, cellule adipose che hanno il compito di sintetizzare, cedere e assorbire lipidi.

Le cellule ricche di cheratina dell'epidermide aderiscono le une alle altre grazie a diverse sostanze che insieme formano il film idroacido-lipidico, composto da una parte grassa (sebo) e da una parte acquosa denominata fattore di idratazione naturale. L'NMF (Natural Moisturizing Factor) è dunque una miscela acquosa e serve a:

- mantenere la pelle morbida e idratata;
- proteggere la pelle da microorganismi esterni;
- regolare il flusso di sostanze dall'esterno all'interno e viceversa;
- mantenere, grazie alla flora microbica naturale, valori di acidità necessari affinché non si sviluppino problemi dermatologici e/o infezioni.

Quando detergiamo la nostra pelle, o applichiamo su di essa una crema, agiamo sullo strato corneo; è importante non alterare il film idroacido-lipidico presente su di esso e fornirgli sostanze utili a mantenerlo sano.

L'assorbimento della pelle

Ora che abbiamo visto come è fatta la pelle, vediamo come avviene l'assorbimento percutaneo, cioè cosa e come vengono assorbite le sostanze da parte della pelle.

La pelle è un organo di barriera: pur essendo permeabile, lo è in modo selettivo, perché non si tratta di un organo di assorbimento. La pelle serve infatti a difenderci dall'esterno grazie alle cellule dello strato corneo ben aderenti tra loro.

Di conseguenza, quando applichiamo un cosmetico sulla pelle del viso o del corpo o sul cuoio capelluto, i suoi costituenti non «penetrano in profondità». Solo alcune sostanze, con determinate caratteristiche chimiche e dimensioni molto piccole, possono attraversare la barriera costituita dalla pelle.

La penetrazione delle sostanze oltre lo strato corneo dipende da diversi fattori, tra i quali:

- l'affinità a grassi o acqua
- il peso molecolare
- l'ingombro strutturale

Se la sostanza ha le caratteristiche giuste, ha tre possibili vie per attraversare lo strato corneo:

- via intracellulare, cioè attraverso i corneociti, le cellule dello strato corneo. Questa è la via più difficile e possono percorrerla solo sostanze lipofile e di piccole dimensioni. Inoltre, se la molecola è molto lipofila, il suo passaggio negli strati più profondi sarà ostacolato, perché tali strati hanno una natura più polare (sono più affini all'acqua);
- via intercellulare, o paracellulare, cioè tra una cellula e l'altra. Anche questa via viene percorsa da molecole lipofile.
- via annessiale, cioè attraverso gli annessi cutanei che sono rappresentati dai follicoli piliferi e i dotti delle ghiandole. Da qui possono passare le molecole idrofile, ma questa via ha una scarsa rilevanza perché rappresenta solo lo 0,1% della superficie della pelle. Ha più rilevanza dove ci sono più pe-

li e ghiandole, quindi a livello del cuoio capelluto, delle ascelle, dell'inguine ecc.

I cosmetici, quindi, agiscono in modo superficiale sulla pelle. Esistono però delle situazioni in cui gli ingredienti di un cosmetico possono penetrare di più. Se la pelle non è integra, o se viene esfoliata, assorbirà di più, così come se è molto idratata, se viene occlusa con bende o cerotti o se viene sottoposta a calore. L'assorbimento percutaneo può aumentare anche grazie all'inserimento delle sostanze in piccole strutture lipofile chiamate «liposomi».

Attenzione però: la natura ha fatto in modo che l'assorbimento percutaneo sia così difficile perché, come già detto, la pelle ha come scopo principale quello di difenderci. Se una sostanza attraversasse e penetrasse la barriera cutanea, potrebbe mettere a rischio la nostra salute. Per questo, quando una sostanza riesce a bypassare la barriera, incontra cellule del sistema immunitario e scatena una reazione ben visibile con arrossamento della pelle e irritazione.

I vari tipi di pelle

Prima di proseguire occorre una premessa importante.

Le informazioni e le indicazioni contenute nel presente manuale hanno scopo puramente informativo, sono di natura generale e non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico specialista.

Sconsiglio qualsiasi pratica di fai da te a chiunque abbia problemi di pelle (acne, rosacea, psoriasi e dermatiti in genere); tali problematiche andrebbero sempre sottoposte a un medico dermatologo perché, come abbiamo già visto, i cosmetici

non possono essere considerati farmaci e non hanno proprietà terapeutiche. I cosmetici devono essere utilizzati per mantenere lo stato di salute della pelle e non sono in grado di avere effetti su uno stato di salute compromesso.

Inoltre, se si stanno seguendo delle terapie prescritte dal medico dermatologo, invito a non interromperle né a modificarle senza prima aver consultato il parere del proprio medico curante.

La pelle normale

Viene definita normale la pelle liscia, compatta ed elastica, che non presenta inestetismi di nessun tipo e che non necessita di particolari trattamenti se non il mantenimento del suo stato di salute.

La pelle secca

La pelle secca risulta sottile, poco idratata e poco elastica. La sua natura può dipendere da fattori costituzionali o transitori che riducono la funzione delle ghiandole sebacee. Chi ha la pelle secca dovrebbe idratare l'organismo bevendo molta acqua e mangiando grandi quantità di frutta e verdura e dovrebbe evitare di disidratare la pelle con detergenti troppo sgrassanti o contenenti alcool.

Per idratare la pelle secca sono adatte creme ricche a base di oli e burri vegetali, gel d'aloè e oli essenziali di rosa, geranio, camomilla, sandalo e lavanda. Una o due volte alla settimana è utile ricorrere a maschere idratanti e emollienti.

La pelle sensibile e con couperose (copparosa)

Si tratta di pelli chiare e sottili con la tendenza ad arrossarsi in modo reversibile o – nel caso di couperose – irreversibile. Generalmente ciò è dovuto a una predisposizione genetica

ma è importante evitare di peggiorare la situazione attraverso trattamenti non idonei. La crema da giorno dovrebbe idratare e contenere filtri solari e principi attivi che contrastino la dilatazione dei vasi sanguigni (ad esempio il rusco) e ad azione calmante e lenitiva (come il bisabololo).

La pelle grassa

È una pelle spessa, caratterizzata da un'eccessiva produzione di sebo soprattutto nelle zone della fronte, del naso e del mento. Può presentare punti neri, pori dilatati e comedoni. In genere la pelle grassa dipende soprattutto da fattori ormonali e necessita di cure mirate per evitare l'insorgere di patologie come l'acne.

Questo tipo di pelle va detersa con prodotti delicati e poco o per nulla grassi; dopo la pulizia va utilizzato un tonico astringente, purificante o disinfettante a base di lavanda, amamelide o tea tree. Le creme devono essere poco grasse, arricchite di vitamine A ed E e di principi attivi sebo-riequilibranti.

Una o due volte a settimana è consigliabile effettuare una maschera a base di argilla verde, arricchita con un paio di gocce di olio essenziale di tea tree, oppure cedro, lavanda o agrumi, per disinfettare la pelle e assorbire il sebo prodotto in eccesso.

Le rughe e i radicali liberi

Le rughe si formano in seguito a un processo geneticamente irreversibile dovuto a fattori interni ed esterni.

Tra i fattori interni ricordiamo l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, i fattori ormonali e genetici, le situazioni legate a disturbi del fegato, dei reni o dell'apparato gastrointestinale.

Le cause esterne sono rappresentate da un'alimentazione scorretta e non bilanciata, dal fumo di sigaretta, dall'inquinamento ambientale, dallo stress e, per ultimo, dall'uso di prodotti cosmetici inadatti al tipo di pelle.

Il 95% dell'ossigeno che respiriamo viene utilizzato dalle cellule del nostro corpo per produrre energia: il restante 5% dà origine ai radicali liberi, utili al sistema immunitario per difendersi da germi e da altri agenti patogeni che potrebbero attaccare il nostro organismo.

Quando la percentuale di radicali liberi aumenta, l'eccedenza, anziché essere utile, diventa causa di invecchiamento e, nei casi più gravi, dell'insorgere di malattie.

I radicali liberi sono molecole instabili poiché possiedono elettroni dispari nella loro ultima orbita. Per trovare l'equilibrio sottraggono un elettrone alle molecole con cui vengono in contatto, rendendo instabili a loro volta tali molecole. Inoltre sono in grado di sciogliere la membrana cellulare esterna e di attaccare le proteine e gli acidi nucleici all'interno delle cellule, danneggiando o modificando il DNA di quelle aggredite e dando così luogo nel primo caso all'invecchiamento cellulare e nel secondo caso a patologie gravi.

I radicali liberi possono essere contrastati attraverso l'assunzione di sostanze antiossidanti, assimilabili grazie alla dieta e in parte per uso topico: fanno parte di queste sostanze la vitamina C e la vitamina E, nonché i polifenoli e i flavonoidi che si trovano nei vegetali e nella frazione insaponificabile di oli e burri vegetali.

La pelle dei bambini

La pelle dei bambini presenta alcune differenze rispetto