

Il magico mondo del sapone



Da sempre affascinata dagli altrui spignattamenti cosmetici, ne sono sempre rimasta alla larga, sostenendo di non avere tempo, capacità, e soprattutto: voglia di pulire la cucina, dopo. Ma arrivano momenti di cambiamento nella vita! Momenti in cui *sistemare-la-cucina-dopo*, diventa persino un modo per rilassarsi dalle fatiche della settimana.

Momenti in cui capisci che se devi pulire, è perchè hai prodotto qualcosa di personale, di tuo, di ecologico e ciò ti riempie di soddisfazione.

Così, dopo essere riuscita ad [autoprodurre tofu](#) e seitan, e aver persino iniziato a [coltivare origano e basilico sul balcone](#), la lettura dell'[articolo di Lola](#) sul sapone è stato come il canto delle sirene per Ulisse. Non potevo non saponificare.

Oltre all'articolo suddetto, ho studiato praticamente da cima a fondo tutto il sito "[ilmiosapone](#)", in special modo la parte sulla **sicurezza**, onde non correre il rischio di ustionarmi o peggio di incendiare l'unica dimora mia e di mio marito – il quale, al mio entusiastico "*sappi che domani faccio il sapone!!!*" ha risposto scuotendo la testa sconcolato e borbottando "*ho una moglie pazza*".

Prima di proseguire nel racconto, riassumo per i lettori che non ricordano bene, il procedimento per la saponificazione a freddo:

si scelgono gli oli e la loro quantità;

si calcola quanta soda occorre e quanta acqua occorre [ottimo il calcolatore in excel che trovate sempre sul sito [ilmiosapone](#)];

in una pentola si miscelano gli oli e si scaldano;

in un'altra pentola si mette l'acqua distillata e vi si versa la soda;

quando oli e soluzione di soda hanno raggiunto i 45°, si versa la soluzione di soda nell'olio, e si va di frullatore ad immersione;

ad un certo punto si forma il "nastro", ovvero la miscela si è così addensata che se la si fa colare "scrive" sull'impasto sottostante;

si uniscono quindi eventuali coloranti, profumi, oli a crudo vari e si versa negli stampi. Si avvolge con una coperta e dopo 24 ore si estrae il sapone dagli stampi, si taglia come si vuole e lo si lascia stagionare. Se nel corso delle 24 ore si nota al centro degli stampi un aspetto quasi gelatinoso, è un segno meraviglioso: significa che il sapone ha raggiunto la mitica "fase gel", sogno di ogni saponiere.

Munita quindi di guanti, di ricetta con le dosi di olio, acqua e soda calcolate precisamente secondo istruzioni, tutta emozionata procedo.

Miscelo gli oli e li metto a scaldare.

Porto in balcone la pentola con l'acqua, e ci verso dentro la soda.

Strano, penso, non fa fumo. Tocco la pentola ed è appena tiepida. Ma non doveva scaldarsi tantissimo? Mah. Forse è un nuovo tipo di soda, più delicata. In effetti non sono nemmeno indicate particolari precauzioni d'uso, sulla confezione.

Mi dico che funzionerà comunque. E quindi la verso negli oli.

Frullo.

Il mio frullatore ad immersione comincia a fumare – non scherzo, e a scottare.

Lo spengo e mescolo col cucchiaino di legno.

Niente, questo nastro non arriva. Possibile ci voglia più di mezz'ora???

Domandandomi cos'avessi sbagliato, torno a leggere le istruzioni sul sito [ilmiosapone](#) e all'improvviso mi

premio da sola con la palma d'oro per la pirleria applicata: ho usato la soda al posto della SODA **CAUSTICA!!!!!!!!!!!!**

Avrei potuto frullare per due ere, senza ottenere il nastro.

Il mio poltiglia oleoso, manco a dirlo, è da buttare.

Posso farmi scoraggiare da un'inezia del genere? Sia mai!

Al ritorno dal lavoro mi fermo quindi in un negozio di ferramenta, domandando la soda **CAUSTICA**.

[avete finito di ridere????? :P]

Il commesso mi fa mille raccomandazioni e mi chiede cosa devo scrostare!

Io: "no, non scrosto niente, ci faccio il sapone"!!!

commesso: "il sapone? Ma guarda... una cosa antica!"

io: "hehe, sì, diciamo così"

commesso: "ma sa che mia nonna faceva il sapone! In campagna! Mi ricordo che mescolava, mescolava, e poi versava tutto in questi grandi stampi! Che ricordi mi ha fatto venire in mente!" e sorride tutto mentre me lo dice. Devo ricordarmi di portargli una saponetta fai-da-me, quando sarà stagionata a sufficienza! :)

Sì, perchè questa volta il sapone è **riuscito!**

Decido di iniziare con la ricetta più semplice del mondo, usando solo olio d'oliva.

E quindi procedo con:

300 g olio d'oliva

38,19 g soda **CAUSTICA**

90 g acqua distillata

Questa volta la miscela caustica altrochè se scotta ;)

Il nastro invece si forma dopo pochi minuti di frullatore! Tutta esaltata saltello "il nastro! Il nastro"! Mentre il marito mi guarda sempre più rassegnato alla mia intrinseca follia.

Per non parlare di quando, dopo mezz'ora dal versamento negli stampini e avvolgimento degli stessi in coperta calda, vado a sbirciare e vedo la mitica fase gel! Sono soddisfazioni, sì.

Che mi hanno ripagata dal *sistemare-la-cucina-dopo*, ovvero lavare e asciugare le pentole, il frullatore, il piano cottura (sebbene rivestito d'alluminio, qualche goccia arriva sempre). Ma sono talmente esaltata che faccio tutto in rapidità.

Ho ottenuto delle saponette bianche, dal profumo di pulito, che ho messo a stagionare. La foto sopra è la prova!

Due giorni dopo, saponificavo di nuovo, questa volta con una miscela di vari oli e l'aggiunta di oli essenziali al nastro.

Cosa posso dirvi di più? Saponificare è divertente, ecologico, rilassante, soddisfacente! Le ricette che si possono sperimentare sono tantissime, ognuno può inventarsi la propria. **Provate! Osate! Saponificate!**

Come creare la ricetta di un sapone

La qualità di un sapone dipende, prima di tutto, dalla combinazione degli oli e dei grassi. Poi dovete sapere calcolare la quantità di liquido e di soda caustica che vi occorre e che è determinata dal tipo e dal peso dei grassi scelti.

Conoscere gli ingredienti e combinarli in modo da sfruttarne le proprietà è l'obiettivo principale di chi fa sapone. Un altro passaggio importante è poi determinare l'esatta quantità di soda che servirà a trasformare i vostri oli in sapone.

Partite da una ricetta e provate a modificarla, ricalcolando la soda ogni volta che cambiate la composizione o il peso dei grassi. Prendete sempre appunti per avere una panoramica completa dei vostri esperimenti.

Abituatevi a lavorare con lotti di sapone da un chilo di grassi alla volta.

Non fate sapone senza prima aver consultato e imparato le regole di sicurezza.

SCEGLIERE E COMBINARE I GRASSI

Fatta eccezione per l'olio di oliva, evitate di usare un solo grasso nel vostro sapone. L'unione fa la forza e una miscela bilanciata di grassi produce un sapone ricco e versatile. Bilanciate grassi saturi (solidi a temperatura ambiente) e grassi insaturi (liquidi a temperatura ambiente) perché i primi danno un sapone compatto e

resistente mentre i secondi lo arricchiscono, rendendolo elastico e piacevole al tatto. L'unico grasso insaturo che produce un sapone molto compatto dopo un'adeguata stagionatura è l'olio di oliva. I nutrienti (jojoba, avocado, karitè, olio di noccioli d'albicocca eccetera) possono cambiare la qualità del vostro sapone anche in piccole dosi. Usatene da un minimo del 3 ad un massimo del 10 per cento Ricordatevi che alcuni oli possono scatenare reazioni allergiche in persone sensibili. Se decidete di regalare i vostri saponi agli amici mettete sempre un'etichetta con l'elenco di tutto quello che contengono.

CALCOLARE LA SODA

A determinare la quantità di soda caustica sono due variabili: il peso e la varietà del grasso che si sceglie. Questo avviene perchè ogni grasso ha un suo specifico coefficiente di saponificazione.

I coefficienti di saponificazione sono valori che indicano la quantità di soda caustica che serve per saponificare un grammo di un determinato grasso.

La quantità di soda caustica per trasformare completamente un grasso in sapone si calcola dunque **moltiplicando** il coefficiente di saponificazione (abbreviato in Sap) per il peso del grasso espresso in grammi. Quando la ricetta prevede più grassi è necessario trovare la quantità di soda per ciascuno e poi fare la somma finale.

SCONTARE LA SODA

Si ricorre allo sconto della soda per lasciare nel sapone una parte di grasso non saponificato che lo rende più gentile con la pelle.

Gli sconti della soda più usati vanno dal 5 all'8 per cento con alcune preferenze: il 5 e il 6 sono sconti adatti a saponi da doccia, il 7 e l'8 sono adatti ai saponi per il viso e per gli shampoo. Sconti del 9 sono consentiti solo per saponi super-grassi e superdelicati ma che tendono a irrancidire.

I saponi da bucato non hanno mai la soda scontata perchè il grasso libero nella lavatrice si attacca ai tessuti e li fa puzzare di rancido!

Lo sconto della soda si calcola con la seguente formula:

[Peso oli x valori Sap x (100-sconto)] diviso 100

Per esempio, se nella ricetta sono previsti 735 gr di olio di oliva (sap 0.134), 250 gr di olio di cocco (sap 0.190) e 15 gr di cera d'api (sap 0.069) e si vuole scontare la soda del 5 per cento, il calcolo si fa così:

$$735 \times 0.134 = 98.49$$

$$250 \times 0.190 = 47.50$$

$$15 \times 0.069 = 1.035$$

$$98.49 + 47.50 + 1.035 = 147.025$$

$$147.025 \times 95 : 100 = 139,67 \text{ (arrotondato in 139)}$$

Se non volete impazzire con la matematica, potete scaricare i calcolatori automatici oppure consultare quelli on line!

CALCOLA IL LIQUIDO

Nel sapone a freddo la quantità di liquido necessaria a sciogliere la soda corrisponde a circa un terzo del peso dei grassi.

Per determinarla basta moltiplicare il peso dei grassi per 0,3. Se il peso dei grassi è 1000 grammi, la quantità di liquido sarà 300. Per il sapone a caldo questa quantità va sempre aumentata del 25 per cento. Se il peso dei grassi è 1000 grammi, la quantità di liquido sarà 375.

Gli ingredienti fondamentali

Gli ingredienti di base del sapone naturale sono tre:

- Grassi e oli di origine vegetale o animale
- Soda caustica
- Un liquido in cui si dissolve la soda caustica

Grassi, soda e liquido sono detti ingredienti fondamentali perchè senza di loro il sapone non si può fare.

TIPI DI LIQUIDI

- ▣ **Acqua** - E' il liquido più usato per dissolvere la soda caustica. Per convenzione si usa acqua distillata ma se quella che esce dal vostro rubinetto non è troppo clorata la potete usare con tranquillità.
- ▣ **Infusi e tè** - Tutti gli infusi d'erbe o di fiori possono essere usati nel sapone. L'unica avvertenza è di lasciarli raffreddare bene prima di usarli per sciogliere la soda. Il contatto con la soda cancella, salvo poche eccezioni, colori e profumi delle erbe.
- ▣ **Succhi di frutta e di verdura** - Preferire quelli naturali, senza zuccheri o additivi. I succhi possono essere usati da soli o in combinazione con acqua fino ad ottenere la quantità di liquido richiesta dalla ricetta di sapone. Il betacarotene contenuto in frutta e verdura dà colore al sapone.
- ▣ **Latte** - Si usa latte, meglio se intero, di qualsiasi tipo. Per evitare che gli zuccheri presenti nel latte brucino al contatto con la soda caustica si deve seguire una procedura speciale.

SODA CAUSTICA

Soda caustica è il nome comune dell'idrossido di sodio (simbolo chimico NaOH). Si tratta di un alcalo formato dal legame di un atomo di sodio (Natrium, Na) con uno di ossigeno (O) e uno di idrogeno (H). Il legame è molto instabile ed è per questo motivo che la soda caustica reagisce con violenza e tende a combinarsi velocemente soprattutto con i liquidi.

Nel sapone si usa idrossido di sodio anidro puro al 98-99 per cento.

Si trova sottoforma di scaglie o perle nelle ferramenta e nelle drogherie. Non si usano prodotti a base di soda caustica.

Non usate soda caustica senza prima aver imparato le Regole di Sicurezza!

GRASSI E OLI

I grassi e gli oli sono l'ingrediente più importante per il sapone.

Tutti grassi e gli oli possono essere utilizzati e ciascuno contribuisce a impartire al sapone una specifica "personalità"

Per convenzione i saponai dividono i grassi in due grandi categorie:

- ▣ **Grassi e oli di base** - Sono quelli che possono essere usati in grande quantità. Sono in genere poco costosi e più facili da trovare. Il grasso di base per eccellenza è l'olio di oliva. Rientrano nella categoria: olio di riso, olio di girasole, olio di palma, olio di arachidi, olio di mais, olio di vinaccioli, olio di colza, strutto e sego animale
- ▣ **Nutrienti** - Sono i grassi e gli oli più preziosi e ricchi di proprietà. Si usano in percentuali che variano dal 3 al 20 per cento rispetto al peso complessivo dei grassi di una ricetta. Sono più costosi e più difficili da reperire. Rientrano in questa categoria: olio di mandorle dolci, olio di noccioli di albicocca, olio di avocado, olio di borragine, burro di cacao, burro di karitè, olio di canapa, lanolina, olio di cartamo, olio di enotera, olio di jojoba, olio di germe di grano, olio di rosa mosqueta, olio di semi di lino crudo, olio di noci, olio di nocciole, olio di ricino, olio di sesamo, olio di semi di zucca.

Gli ingredienti facoltativi

Rientrano in questa categoria tutti gli ingredienti che servono a personalizzare il sapone.

Non sono fondamentali per fare un buon sapone: per quello basta una razionale scelta dei grassi. Ma come rinunciare a profumo, colore, consistenza?

PROFUMARE IL SAPONE

Gli ingredienti tra cui scegliere sono di due tipi:

- ▣ **Oli essenziali** - Gli oli essenziali sono sostanze estratte dalle piante attraverso vari metodi, tra i quali il più diffuso è la distillazione. Benchè derivati naturali, gli oli essenziali sono sostanze molto concentrate che possono provocare intossicazioni e irritazioni se non maneggiati con cautela. Nel sapone naturale se ne usa dai 10 ai 30 ml per chilo di grassi a seconda dell'intensità della profumazione voluta.
- ▣ **Fragranze** - Le fragranze sono profumi di derivazione chimica e consentono di replicare tutti gli aromi

esistenti in natura oltre che di simulare quelli di fantasia (odore di torta di mele, profumo di pulito, eccetera). Le fragranze sono in genere diluite in una base alcolica o oleosa. Usate nel sapone solo fragranze testate per l'impiego in cosmetica. In Italia sono piuttosto difficili da reperire e in genere si acquistano all'estero su siti specializzati. Non usate mai fragranze a buon mercato destinate a candele o profuma-ambienti: possono contenere sostanze irritanti per la pelle!

COLORARE IL SAPONE

Gli ingredienti tra cui scegliere sono di due tipi.

☒ Spezie, ingredienti naturali - La cannella produce sfumature beige-rosa; il curry puntature color ocra; la curcuma tonalità giallo-ocra; la paprika usata con parsimonia puntature rosse-rosate; il cacao tonalità di marrone-beige; lo zafferano vari toni del giallo.

Le spezie si usano nella ragione di uno-due cucchiaini per chilo di grassi.

Il betacarotene contenuto nei succhi di frutta o nell'olio di palma vergine produce un sapone arancione; piante come l'hennè, i semi di anatto o l'alcanna tintoria possono essere usate per preparare infusi e macerati coloranti. Oli essenziali come l'oleoresina di vaniglia danno tonalità di beige. Il latte produce saponi color caramello.

☒ Pigmenti cosmetici - Ossidi, miche e pigmenti cosmetici danno colorazioni uniformi e professionali al sapone. Sono ingredienti di origine sintetica, testati per l'uso sulla pelle e si comprano in genere all'estero in negozi specializzati. Non usate tinture o pigmenti destinati alla pittura o ad altri hobby in quanto possono contenere sostanze (per esempio metalli pesanti) irritanti o pericolosi.

ADDITIVI NATURALI

☒ **Per un sapone che "gratta"** - Per uno scrub molto intenso si usano argille come caolino, bentonite, pomice, argilla verde. Partita da 1 cucchiaino per chilo di grassi e regolatevi in base all'effetto che volete ottenere. Le argille si usano nei saponi da barba.

Un effetto peeling più delicato lo si ottiene miscelando erbe e fiori secchi finemente tritati.

Saponi da massaggio si ottengono con l'aggiunta di semi sulla superficie (semi di papavero, di sesamo, perle di tapioca). I semi più grossi (lino, mandorle, caffè) vanno passati al macinino.

Crusca, farine di avena, riso o castagne danno saponi leggermente abrasivi.

Il caffè macinato produce un sapone che "gratta" e che deodora.

☒ **Per un sapone più ricco** - Il gel di aloe vera può essere aggiunto per arricchire il sapone.

Un cucchiaino di miele sciolto nella soluzione di liquido e soda caustica o nei grassi è un buon ingrediente naturale.

Le uova, preparate a maionese con una parte dei grassi di base, sono un ingrediente per gli shampoo.

Le fibre di seta (pure o ottenute da piccoli frammenti di tessuto non trattato) contengono proteine nobili.

Amidi e farine delicate (riso, mais, tapioca, amido di Maranta) sono un buon fissatore per "intrappolare" il profumo degli oli essenziali.

ANTI-OSSIDANTI

Il sapone non ha bisogno di conservanti. La sua leggera alcalinità inibisce la crescita di qualsiasi forma di germe o batterio dannoso.

Il sapone, conservato al fresco e all'asciutto, può durare anni e, in genere, i saponi molto stagionati sono i migliori.

L'unico problema a cui può andare incontro è l'ossidazione dovuta alla combinazione delle tracce di grasso che può contenere con l'ossigeno dell'aria. Effetti dell'ossidazione sono odore di rancido e macchie giallastre maleodoranti.

L'unico anti-ossidante efficace è l'estratto di oleoresina di rosmarino (Roe) che però in Italia è molto difficile da reperire. Additivi come la vitamina E o l'estratto di semi di pompelmo sono invece del tutto inutili.

Il metodo a freddo

Il metodo a freddo è il sistema più semplice e immediato per preparare il sapone. In questa tecnica si sfrutta il calore naturale, prodotto dalla reazione tra la soda caustica e i grassi, per portare a termine la

saponificazione. Questo calore va dunque controllato e soprattutto mantenuto il più lungo possibile perché possa svolgere il suo compito.

Per ottenere un buon sapone a freddo è necessario:

- Pesare con assoluta precisione gli ingredienti; anche la minima differenza può rovinare tutto;
- Miscelare grassi e soluzione caustica alla temperatura ottimale;
- Isolare gli stampi nelle prime 24 ore perché il calore della reazione chimica non si disperda.

FACCIAMO INSIEME UN SAPONE

Ingredienti fondamentali:

- 1 chilo di olio di oliva
- 128 grammi di soda caustica (NaOH)
- 300 grammi di acqua

Ingredienti facoltativi:

- 10 ml di olio essenziale di lavanda - 1 cucchiaio di farina di riso - 1 cucchiaio di fiori secchi di lavanda tritati

• Fase 1: preparare l'area di lavoro

Il posto ideale per fare il sapone è la cucina perché c'è a portata di mano tutto quello che serve. Sgombrate il piano di lavoro, copritelo con vecchi giornali o con strofinacci. Indossate i guanti e tenete a portata di mano la mascherina e gli occhialini. Tirate fuori tutte le attrezzature e gli ingredienti, disponendoli a portata di mano.

• Fase 2: preparare la soluzione caustica

Indossate guanti, mascherina e occhialini; in una tazza larga pesate con assoluta precisione la soda caustica. Nella caraffa di pirex pesate l'acqua. Mettete la caraffa sul fondo del lavello. Versate poco a poco la soda nell'acqua, mescolando in modo che si scioglia bene. Attenzione perché la temperatura della soluzione caustica salirà rapidamente sino ad 70/80 gradi. Riponetevi il contenitore coperto in un luogo sicuro a raffreddare

• Fase 3: preparare i grassi

Mettete la pentola di acciaio sulla bilancia e, con assoluta precisione, pesate l'olio. Mettete la pentola sul fornello. Fate scaldare a fuoco bassissimo, mescolando di tanto in tanto. L'olio non deve scaldarsi troppo.

• Fase 4: preparare gli ingredienti facoltativi

Mentre la soluzione caustica raffredda e il grasso si riscalda, misurare l'olio essenziale di lavanda. In una tazzina mescolare l'olio essenziale con la farina di riso. Tritare finemente i fiori secchi di lavanda.

• Fase 5: versare la soluzione caustica nei grassi

Indossate guanti, mascherina e occhialini, con il termometro controllate la temperatura del grasso e della soluzione caustica. Quando entrambe sono a 45 gradi, versate dolcemente la soluzione caustica nel grasso, mescolando bene col cucchiaio di legno. Ora è il momento di passare al frullatore a immersione; fate attenzione agli schizzi e mescolate pochi secondi per volta, alternando pause per controllare lo stato del sapone e per evitare che il motore si scaldi.

• Fase 6: il nastro

Questo è un punto cruciale per tutti i saponai! Mentre frullate, il sapone cambierà colore e consistenza, diventando sempre più cremoso. Ad un tratto, togliendo il frullatore e facendo colare un po' di miscela nella pentola, vedrete che resterà in superficie per qualche secondo prima di affondare. Questa "traccia" è il nastro. Adesso potete aggiungere tutti gli ingredienti facoltativi che avete previsto: posate il frullatore, prendete il cucchiaino e mescolate piano mentre versate l'olio essenziale nel sapone e poi aggiungete i fiori tritati.

- **Fase 7: il gel**

Dopo aver aggiunto velocemente gli ingredienti facoltativi, versate il sapone fresco nello stampo. Isolate bene con coperte perchè stia caldo. Dopo qualche ora il calore prodotto dalla reazione chimica trasformerà il sapone in una massa traslucida e gelatinosa: è la cosiddetta "fase del gel". Questa è una reazione che avviene mentre il sapone è dentro la coperta ma è molto importante perchè i saponi che non vanno in gel impiegano più tempo a maturare e possono essere meno gentili con la pelle. Se usate stampi piccoli isolateli singolarmente perchè il calore si conservi bene e il sapone arrivi al gel. Isolate poco solo se avete usato ingredienti zuccherini (latte, miele) per evitare un surriscaldamento.

- **Fase 8: stagionatura**

Lasciate il sapone coperto nello stampo per 48 ore. Dopo sformatelo e lasciatelo maturare all'aria in un ambiente asciutto e fresco. La saponificazione si completa nel giro di un paio di settimane ma la stagionatura ottimale di un sapone di olio di oliva è di 6-8 settimane. Stagionando il sapone migliora in compattezza, tenuta e delicatezza. Il sapone è come il vino, più invecchia e meglio è!

Come creare la ricetta di un sapone

La qualità di un sapone dipende, prima di tutto, dalla combinazione degli oli e dei grassi. Poi dovete sapere calcolare la quantità di liquido e di soda caustica che vi occorre e che è determinata dal tipo e dal peso dei grassi scelti.

Conoscere gli ingredienti e combinarli in modo da sfruttarne le proprietà è l'obiettivo principale di chi fa sapone.

Un altro passaggio importante è poi determinare l'esatta quantità di soda che servirà a trasformare i vostri oli in sapone.

Partite da una ricetta e provate a modificarla, ricalcolando la soda ogni volta che cambiate la composizione o il peso dei grassi. Prendete sempre appunti per avere una panoramica completa dei vostri esperimenti.

Abituatevi a lavorare con lotti di sapone da un chilo di grassi alla volta.

Non fate sapone senza prima aver consultato e imparato le regole di sicurezza.

SCEGLIERE E COMBINARE I GRASSI

Fatta eccezione per l'olio di oliva, evitate di usare un solo grasso nel vostro sapone. L'unione fa la forza e una miscela bilanciata di grassi produce un sapone ricco e versatile. Bilanciate grassi saturi (solidi a temperatura ambiente) e grassi insaturi (liquidi a temperatura ambiente) perchè i primi danno un sapone compatto e resistente mentre i secondi lo arricchiscono, rendendolo elastico e piacevole al tatto. L'unico grasso insaturo che produce un sapone molto compatto dopo un'adeguata stagionatura è l'olio di oliva. I nutrienti (jojoba, avocado, karitè, olio di noccioli d'albicocca eccetera) possono cambiare la qualità del vostro sapone anche in piccole dosi. Usatene da un minimo del 3 ad un massimo del 10 per cento Ricordatevi che alcuni oli possono scatenare reazioni allergiche in persone sensibili. Se decidete di regalare i vostri saponi agli amici mettete sempre un'etichetta con l'elenco di tutto quello che contengono.

CALCOLARE LA SODA

A determinare la quantità di soda caustica sono due variabili: il peso e la varietà del grasso che si sceglie.

Questo avviene perchè ogni grasso ha un suo specifico coefficiente di saponificazione.

I coefficienti di saponificazione sono valori che indicano la quantità di soda caustica che serve per saponificare un grammo di un determinato grasso.

La quantità di soda caustica per trasformare completamente un grasso in sapone si calcola dunque **moltiplicando** il coefficiente di saponificazione (abbreviato in Sap) per il peso del grasso espresso in grammi.

Quando la ricetta prevede più grassi è necessario trovare la quantità di soda per ciascuno e poi fare la somma finale.

SCONTARE LA SODA

Si ricorre allo sconto della soda per lasciare nel sapone una parte di grasso non saponificato che lo rende più gentile con la pelle.

Gli sconti della soda più usati vanno dal 5 all'8 per cento con alcune preferenze: il 5 e il 6 sono sconti adatti a saponi da doccia, il 7 e l'8 sono adatti ai saponi per il viso e per gli shampoo. Sconti del 9 sono consentiti solo per saponi super-grassi e superdelicati ma che tendono a irrancidire.

I saponi da bucato non hanno mai la soda scontata perchè il grasso libero nella lavatrice si attacca ai tessuti e li fa puzzare di rancido!

Lo sconto della soda si calcola con la seguente formula:

[Peso oli x valori Sap x (100-sconto)] diviso 100

Per esempio, se nella ricetta sono previsti 735 gr di olio di oliva (sap 0.134), 250 gr di olio di cocco (sap 0.190) e 15 gr di cera d'api (sap 0.069) e si vuole scontare la soda del 5 per cento, il calcolo si fa così:

$$735 \times 0.134 = 98.49$$

$$250 \times 0.190 = 47.50$$

$$15 \times 0.069 = 1.035$$

$$98.49 + 47.50 + 1.035 = 147.025$$

$$147.025 \times 95 : 100 = 139,67 \text{ (arrotondato in 139)}$$

Se non volete impazzire con la matematica, potete [scaricare](#) i calcolatori automatici oppure [consultare](#) quelli on line!

CALCOLA IL LIQUIDO

Nel sapone a freddo la quantità di liquido necessaria a sciogliere la soda corrisponde a circa un terzo del peso dei grassi.

Per determinarla basta moltiplicare il peso dei grassi per 0,3. Se il peso dei grassi è 1000 grammi, la quantità di liquido sarà 300. Per il sapone a caldo questa quantità va sempre aumentata del 25 per cento. Se il peso dei grassi è 1000 grammi, la quantità di liquido sarà 375.

Un'altra ricetta (secondo Vittorio)

Sul fare il sapone col metodo a freddo ci sono vagonate di siti, quindi su questo non mi tratterrò, primo perchè non ci ho mai provato, secondo perchè richiede tempi troppo lunghi e difficoltà estrema per la mia scarsa pazienza. Il **metodo** di Vittorio, quello **ad ebollizione**, è molto più veloce e semplice.

Ingredienti:

- acqua distillata (rigorosamente, non va bene acqua minerale, non va bene acqua di spina)
- olio di cocco (dal pachistano)
- burro di cacao (dal pasticciere che fa la cioccolata)
- burro di karité (prendere quello che costa meno)
- soda caustica in perle o scaglie (si trova al supermercato in confezioni da un chilo tra un idraulico liquido e un Wc Net)
- profumazione sintetica a piacere
- un mestolo di legno nuovo che userete solo per il sapone
- una pentola alta in acciaio (quella della pasta va benissimo)
- due pentolini più piccoli in acciaio
- carta di alluminio per foderare il gas
- uno stampo di plastica, vanno benissimo i contenitori rettangolari per conservare i cibi in frigo.
- presine per prendere in mano i manici delle pentole senza scottarsi
- un bicchiere di vetro liscio trasparente per controllare se il sapone è fatto
- uno straccio tipo vileda imbevuto d'acqua per tamponare immediatamente qualsiasi schizzo che sfugga dove non dovrebbe andare
- una bilancia da cucina

Preparazione:

Prima di tutto si immerge la bottiglia di olio di cocco, che è solido, in acqua calda in modo che si scioglia, poi si tira fuori

tutto l'occorrente senza dimenticarsi niente (una volta iniziato, non si può mollare per nessun motivo) infine si protegge il ripiano del fornello con l'alluminio, almeno intorno al fuoco (quello medio) che si sta per usare.

Iniziano le pesate:

- nella pentola grande 200 g dei grassi scelti nelle proporzioni della ricetta, e 60 g di acqua distillata
- in un pentolino circa mezzo litro di acqua distillata
- nell'altro pentolino versate la **soda** (di solito sono 28-30 g) per prima, se sbagliate e ne mettete troppa toglietela con un cucchiaino e **non toccatela MAI con le mani**; poi aggiungete 200 g di acqua distillata a temperatura ambiente. La miscela si scalderà, voi appoggiate sul fornello intanto.

E' arrivato il momento:

Mettete i tre pentolini sui fuochi scelti, l'acqua e l'acqua e soda su fuochi non troppo alti, un po' più vivace il pentolone grosso. Iniziate a rimestare i grassi subito, non si deve mai interrompersi altrimenti partono schizzi che sporcano tutto. Quando il grasso misto acqua inizia a soffriggere, prendete in mano il pentolino con la soda (se serve aiutatevi con una presina) e versatene tutto il contenuto, non proprio tutto in un botto ma un po' alla volta, nel pentolone; con l'altra mano sempre rimestate.

Spegnete il fuoco dove stava a scaldare la soda.

Nel frattempo mescolate continuamente, a questo punto la miscela sarà marrone, separata, granulosa e tenderà a salire. Se vedete che sta salendo troppo e rischia di traboccare, abbassate il fuoco, se scende troppo rialzatelo, insomma fate sempre in modo che stia a metà altezza.

la cosa è sempre molto liquida, non servono assolutamente frullatori ad immersione, basta mescolare, è più liquido di una besciamella.

Iniziano le aggiunte di acqua calda, da farsi a poco a poco. Un po' di acqua, si mescola e si fa in modo che la miscela bolla abbastanza alta, poi altra poca acqua, mescolare un altro minuto... ad un certo punto al cosa cambia, non è più granulosa ma si sbianca un po', diventa più uniforme.

Colarne dal mestolo una goccia sul bicchiere. Se si rapprende sapone bianco ma ha intorno un alone di acqua bisogna cucinarlo ancora un po', se non lascia quasi alone è pronto. Di solito non è mai pronto subito, bisogna ancora cucinare e aggiungere pochissima acqua, ma alla fine ce la facciamo (sono pasati dieci-venti minuti).

Spegniamo i fuochi, iniziamo a mescolare la miscela molto bene senza agitare altrimenti facciamo la schiuma.... dopo qualche minuto la cosa sarà un po' trasparente, e il mescolo lascerà la scia più bianca mentre passa... è pronto (è sempre molto liquido). Versarci il profumo, mescolare ancora un po' fino ad ottenere di nuovo la scia, versare nello stampo.

Non toccare lo stampo per nessun motivo (lo so, la tentazione è forte!) finché non si è raffreddato, quando è freddo si rovescia lo stampo su una superficie liscia protetta da pellicola di plastica ed ecco il nostro sapone!

Il giorno dopo si può tagliare in saponette, quando sembra asciutto si può usare (una settimana se il clima è secco, anche due se il clima è umido).

Lasciatelo asciugare da qualche parte, possibilmente in vista perchè tanto andrete a tastarlo col ditino ogni mezz'ora entusiaste del vostro capolavoro!!!

[nota di Barbara3: ATTENZIONE!!! Con la soda non si scherza, è altamente ustionante! Questa non è una ricetta che si possa fare con dei bambini intorno, richiede la massima attenzione. Munitevi di guanti, se potete anche di occhiali di plastica, se non potete tenete il viso lontano dai vapori della soda calda. Spignattare è bello solo in sicurezza!!!!]

SAPONE DI MARSIGLIA

In percentuale

A) olio (burro) di cocco.....50

Olio di Mandorle..... 16,5

B) Sodio idrato gocce (titolo 98%)...8

Acqua demineralizzata.....21

C) Burro di Karitè (o Cera d'api)2

Olio essenziale di Lavanda.....2,5

Scaldare fase A 80°. Aggiungere Sodio idrato all'acqua (e non viceversa) e portare a 80°. Raggiunta questa temperatura unire le due fasi sotto agitazione energica almeno per 10 minuti. Iniziare il raffreddamento sempre agitando. Al punto del nastro , cioè quando la massa si sta rapprendendo, aggiungere il burro di karitè precedentemente fuso e l'olio essenziale di lavanda sempre sotto agitazione. A questo punto travasare il tutto in una vaschetta di plastica o altra forma (ricordarsi di ungerla bene) e lasciare raffreddare il tutto per almeno 48h. Trascorse , togliere il sapone dalla forma e tagliarlo a proprio piacere. Lasciarlo a riposo sotto coperta per

almeno 4 settimane prima di poterlo usare.

come si conserva: Prodotto finale anidro **non servono conservanti**

SAPONE LIQUIDO

Alchilpoliglucoside 20%

Cocamidopropilbetaina 20%

Glicerina 5-6%

Portare il pH a 5,5 con acido citrico.

Se la viscosità non va bene aggiungere della gomma xantana (0,1 - 0,2%)

E' possibile aggiungere degli oli essenziali o estratti vegetali senza esagerare per possibili fenomeni di allergia.

Bicarbonato di sodio (1/4 di tazza)

Aceto 50 ml di aceto.

Acqua bollente

come si conserva: Questo è l'unico prodotto in cui i conservanti servono altrimenti ti lavi con un concentrato batterico. Ti consiglio di scendere col pH a 4,5 - 5 ed usare sodio benzoato e potassio sorbato.

COME RICONOSCERE UN SAPONE



Non sempre tutto quello che è in panetto solido, nonostante lo chiamiamo "sapone" lo è davvero. Partiamo da dire cos'è il sapone: è il prodotto di una reazione chimica, in cui si mettono insieme **grassi** di vario genere, sempre naturali, e una **base** forte.

Di solito si usa la **soda caustica**: da questa si ottiene un sapone **solido**, più o meno duro a seconda dell'olio di partenza. Se si usa la **potassa** il sapone viene **molle**, e si può diluire in

acqua (cosa che coi saponi saponificati con soda non è fattibile, perchè tende a gelificare senza mai risultare liquido). **Il pH del sapone è sempre basico**, quindi tecnicamente non sarebbe adatto alla pelle. Ma considerando che comunque a contatto coi sali dell'acqua risulta non troppo sgrassante, e che la pelle dopo il risciacquo tampona questo sbalzo di pH abbastanza velocemente, si può usare senza problemi.

come riconoscerlo?

in inci troveremo **SODIUM + nome dell'olio o del grasso** che finisce in **-ATE**

quindi:

sodium olivate: sapone da olio di oliva;

sodium palmate: da olio di palma;

sodium palm kernelate: da olio di palmisto;

sodium cocoate: da olio di cocco

sodium tallowate: da sego bovino

Se cercate il vero **aleppo**, deve essere sodium olivate + laurus nobilis, oppure olea europaea, laurus nobilis, sodium hydroxyde.

Se cercate il vero **marsiglia**, non ci deve essere sodium tallowate, ma sodium olivate e al limite sodium cocoate.

Se cercate il vero **marsiglia liquido**, sarà potassium olivate, aqua e pochi altri ingredienti.

Il sapone ha anche bisogno di un **sequestrante** che ne impedisca l'irrancimento; di solito viene usato l'inquinante tetrasodium EDTA, preferite il disodium etidronate che è approvato dal biodizionario.

Se il produttore ha fatto da sè il sapone, metterà in inci il nome dell'olio in latino + sodium hydroxide (es: olea europaea, sodium hydroxyde); se il produttore ha comprato pasta di sapone pronta da un saponificio, metterà il nome del sapone (es: sodium olivate) --> **RETTIFICA Barbara3: in realtà entrambe le diciture sono permesse, quindi se trovate in inci "sodium olivate" non significa necessariamente che il produttore abbia comprato pasta di sapone già pronta, ma può anche voler dire che ha preferito indicare la sostanza presente nel sapone al momento della vendita, e non al momento della preparazione. Grazie a Luigi de LaSaponaria per aver corretto l'affermazione :)**

N.B.: Quando in mezzo al vostro panetto ci sono anche sodium lauryl sulfate, cocamide DEA o simili la cosa non è più un sapone, ma un **syndet** (detergente sintetico). **Ha pH compatibile con la pelle, ma risulta molto più aggressivo e sgrassante, quindi sarebbe meglio evitarlo.**

BIBLIOGRAFIA: *Il tuo sapone naturale, metodi, ingredienti, ricette* di Patrizia Garzena e Marina Tadiello, edizioni FAG 2006 12.90 euro. Il libro sul sapone più completo e chiaro. Ottime le tabelle in appendice, con davvero tutti i numeri di saponificazione, durata dei grassi, tipo di sapone ottenuto. Ci sono anche tante ricette e



tutti i metodi per saponificare, oltre al solito a freddo. E' anni luce avanti a qualsiasi libro sul sapone che mi sia passato per le mani, da comprare assolutamente.
Per le cose più semplici ci possiamo servire principalmente al supermercato, secondariamente in erboristeria; solo alcune cose necessitano di essere comprate in farmacia. Altre sostanze sono relativamente introvabili, ma ci si arrangia con gli ordini collettivi.

Dove comprare le materie prime? Al **supermercato** troviamo:

- oli vegetali alimentari di tutti i tipi e qualche olio per cosmetica (mandorle, ricino, jojoba)
- coloranti alimentari
- farine alimentari per gli scrub, amido di riso e di mais, argilla verde per le maschere.
- acqua di rose, acqua di fiori d'arancio ad uso alimentare; aromi naturali per alimenti per profumare (buona e persistente la mandorla, arancio e limone buoni, la vaniglia profuma pochissimo); vaniglia in bacche, farina di cocco, mandorle per il latte di mandorle;
- acqua distillata, soda caustica, alcool buongusto;
- miele, camomilla, tè verde, cacao in polvere (ottimo per farsi impacchi anticellulite oltre che le maschere viso), yoghurt bianco per le maschere;
- allume di rocca in pezzi per il deodorante
- contenitori di tutti i tipi.

In **erboristeria** troviamo:

- oli vegetali naturali ad uso cosmetico, burro di karitè puro;
- oli essenziali naturali e profumazioni sintetiche oleose;
- allume di rocca
- argille di tutti i tipi per maschere e impacchi;
- erbe secche per oleoliti (ottima la calendula) e in generale piante di tutti i tipi;
- acqua di rose, di fiori d'arancio, di tiglio, di hamamelis.

Una raccomandazione: **occhio all'inci!** Spesso se chiedete burro di karitè puro vi propinano un vasetto con un inci lungo un chilometro; fidatevi poco di chi avete davanti e controllate sempre; l'erborista normalmente di inci non capisce niente ed è convinto di darvi cose naturalissime anche se sono appena uscite dalla raffineria.

In **farmacia** troviamo:

- glicerina (a caro prezzo)
- vitamina E (tocoferolo acetato** oppure vitamina E in polvere), vitamina C;
- emulsionanti (solo su ordinazione)
- ossido di zinco, argilla bianca (questa su ordinazione)
- conservanti (paraossibenzoato in fenossietanolo)
- oli essenziali in quantità toste (100g) a ottimo prezzo; naturali ma di qualità intermedia;
- alcool cetilico e cetilstearylco
- acido citrico;
- cera d'api (su ordinazione)
- gomma xantana (solo un chilo perché loro non la usano).

Normalmente il farmacista, che è preparatissimo sulla sua materia, di cosmetica ne capisce meno di niente, ma non lo ammetterà mai; son famose le scenette in cui ci sono voluti dieci minuti e il consulto di due luminari per capire cosa fosse il tocoferolo (questa è capitata a me), oppure la volta che un farmacista ha chiesto la ricetta medica per il burro di karitè, o chi non voleva vendere acido citrico perché sosteneva che fosse pericolosissimo e ne fosse vietata la vendita... insistete finché non vi procurano quello che volete.

CREARE UNA PROPRIA RICETTA

In linea di massima tutti i grassi si possono saponificare, ma non tutti danno saponi durevoli e sufficientemente duri.

Cocco e palma danno un sapone **duro** ma troppo **sgrassante**, la maggior parte degli **oli da cucina** lo danno **molle**, l'unico olio che dà un sapone duro e delicato e si trova facilmente è quello di **oliva**.

La maggior parte della nostra ricetta sarà quindi composta da **olio di oliva**; volendo si può aggiungere fino ad un **30% di olio di cocco** che aiuta nella schiumogenesi, e magari un **olio che dà sapone molle** (riso, ricino, girasole ad esempio) ad una percentuale massima del **10%**, così otterremo una schiuma oltre che abbondante (grazie al cocco) anche ricca e morbida.

Volendo possiamo fare anche un sapone di solo olio di oliva, ma verrà molto meno schiumogeno.

L'olio lo sceglieremo leggendo l'etichetta: **mai prendere extravergine**, che oltre ad avere un costo elevato ci dà anche un sapone più giallo o verdino perchè è troppo poco raffinato, ma scegliamo olio di oliva o di sansa facendo attenzione alla percentuale di grassi saturi presenti. Più è alta più duro e bello viene il sapone (almeno 12%, ne ho trovati anche al 15%).

L'olio di **cocco** si trova anche in erboristeria ma a costo elevato; meglio cercarlo nei negozi etnici dove lo portiamo a casa per pochi euro, oppure farcene ordinare un chilo in farmacia (previa richiesta di preventivo, non si sa mai!).

Dunque, supponiamo di voler fare un **sapone con olio di oliva, cocco e riso**.

Faremo ad esempio

25% cocco

70% oliva

5% riso

Per 1 kg di grassi il conto è facilissimo, basta fare 250g cocco, 700g oliva, 50g riso.

Se vogliamo fare **quantità diverse** (ad esempio piccole prove di 2-300g) basterà fare questo **conto: quantità totale di grassi diviso 100 per percentuale.**

Cioè per 300g:

$300:100 \times 25 = 75\text{g cocco}$

$300:100 \times 70 = 210\text{g oliva}$

$300:100 \times 5 = 15\text{g riso.}$

L'acqua (sempre rigorosamente **distillata**) nella quale andrà sciolta la soda è sempre il **30% del peso totale dei grassi**. Quindi su 300g faremo:

$300 \times 0.3 = 90\text{g.}$

COME CALCOLARE LA SODA

Supponiamo di voler fare un sapone con 150 g cocco, 250 g burro di cacao, 50 g karitè.

numero saponificazione cocco: 0.184

numero saponificazione cacao: 0.137

numero di saponificazione karitè: 0.128

Con la calcolatrice moltiplichiamo i grammi per il numero di saponificazione, poi sommiamo:

$0.184 \times 150 = 27.60$ $0.137 \times 250 = 34.25$ $0.128 \times 50 = 6.40$

$27.60 + 34.25 + 6.40 = 43.25$ 43.25 sono i grammi di soda che servono a saponificare tutti i grassi.

Se vogliamo fare il sapone un po' più **delicato**, nel senso che rimangono degli acidi grassi liberi, scontiamo la soda del **5%**, moltiplicando il nostro numero per **0.95**.

$43.25 \times 0.95 = 41.09$

41.09 (in pratica 41 g) sono i grammi di soda scontata che useremo nella nostra ricetta.

NUMERI DI SAPONIFICAZIONE E CARATTERISTICHE DEI SAPONI

Grassi vegetali:

arachidi 0.136 schiuma ricca e durevole, sapone molle, saponifica lentamente

avocado 0.133 schiuma durevole, sapone molle, saponifica a media velocità

burro di cacao 0.137 schiuma cremosa, sapone duro, saponifica velocemente

canapa 0.135 schiuma leggera, sapone molle, saponifica lentamente
cocco 0.184 schiuma ricca, sapone duro, saponifica velocemente
caprilico caprico trigliceride (cocco frazionato) 0.235
girasole 0.136 schiuma scarsa, sapone molle, saponifica abbastanza lentamente
jojoba 0.059 nessuna schiuma, sapone molle, saponificazione lunga
karitè 0.128 schiuma stabile, sapone duro e secco, saponificazione veloce
macadamia 0.136
mais 0.136 schiuma scarsa, sapone molle, saponificazione lunga
mandorle dolci 0.136 schiuma leggera, sapone molle, saponificazione medio/lunga
nocciole 0.135
oliva 0.134 schiuma scarsa, sapone da molle a molto duro, saponificazione da breve a molto lunga
palma 0.142 schiuma ricca e morbida, sapone duro e secco, saponificazione breve
ricino 0.128 schiuma ricca, sapone molle e appiccicoso, saponificazione media
riso 0.130 schiuma leggera, sapone molle e appiccicoso, saponificazione medio/lunga
soja 0.135
vinaccioli 0.129 schiuma leggera, sapone molle, saponificazione lunga
zucca 0.133

Grassi animali:

burro vaccino (detrarre il contenuto d'acqua) 0.162

cera d'api 0.068

strutto di maiale 0.138 schiuma cremosa, sapone duro, saponificazione breve

sego bovino 0.140 schiuma cremosa, sapone duro, saponificazione breve

PROCEDIMENTO: LA SAPONIFICAZIONE VERA E PROPRIA

Prima di tutto si scrive la ricetta calcolando la soda, l'acqua, i grassi e le eventuali aggiunte. Si deve trovare un'oretta di calma, senza bambini intorno o interruzioni varie, perché si maneggiano **sostanze pericolose**. Preparare tutto quello che serve sul tavolo della cucina, coperto con giornali: i grassi, la soda, l'acqua distillata, eventuali piante da aggiungere alla fine, profumazione, carta forno per foderare gli stampi, cucchiaio di legno, frullatore ad immersione, stampo finale, coperta per mettere a riposo il sapone; una volta iniziato è meglio non interrompersi e non lasciare a metà il lavoro per andare alla ricerca di un ingrediente che manca.

In un contenitore assolutamente antiscivolo e resistente al calore (decidete se una brocca o un pentolino) versate la **soda** calcolandone il peso. Se è troppa tiratela su con un cucchiaino, **non toccatela MAI con le mani!** Se cade a terra, raccoglietela con un pezzo di carta casa asciutto, non usate acqua che altrimenti si innesca la reazione caustica.

Aggiungete l'**acqua distillata**; inizierà una reazione fortemente esotermica (con produzione di calore; la soluzione quasi bollerà). Mettete a riposo il contenitore in un posto dove non si possa rovesciare.

Quindi **pesate i grassi** in una **pentola molto alta**, e metteteli a fuoco lento sul fornello; dovranno intiepidirsi fino a raggiungere i 45°.

Controllate la soda, che deve anch'essa raggiungere i 45° raffreddandosi; se ci mette troppo, immergete il contenitore in acqua fredda.

E' giunto il momento: **versate lentamente la soda nei grassi tiepidi**, mescolate col cucchiaio di legno e poi iniziate a **frullare**. In pochi minuti il sapone si addenserà, fino ad un punto in cui sollevando il frullatore invece che cadere a filo la mistura farà un nastro che lascerà una traccia visibile: si usa dire che **quando ci si può scrivere sopra il sapone è al nastro**.

E' il momento di fare **le aggiunte** di profumazione e/o di ingredienti finali se richiesti dalla ricetta.

Ultima frullatina veloce per amalgamare, infine versare nello stampo foderato con carta forno e coprire con una coperta.

Da questo momento inizia la magia: il sapone comincia a sprigionare calore dall'interno, e lo manterrà per molte ore. Dopo qualche tempo entra in "**fase di gel**", diventa trasparente, poi col passare delle ore si solidifica. Il giorno dopo normalmente è abbastanza duro da poter essere tolto dallo stampo; **non toccatelo con le mani perché è ancora caustico**, e lo resterà per un altro paio di settimane.

Dopo qualche giorno si può tagliare in saponette, e si lascerà ad asciugare su una superficie piana coperta con pellicola per alimenti. Dopo una o due settimane si può avvolgere con pellicola (per preservare la profumazione) e si può usare già subito, ma si consuma troppo velocemente; se si attendono ancora 2-3 settimane la stagionatura sarà perfetta.

AGGIUNTE VARIE

Oltre alla **profumazione**, che si fa alla fine, si possono aggiungere anche altri ingredienti (qualche cucchiaino o cucchiaino di farine vegetali per un effetto scrub, o di cacao in polvere, o di piante secche come lavanda e calendula...).

Le possibilità sono infinite. I **coloranti** alimentari vengono **rovinati** dalla soda, quindi è meglio non usarli, e pure le piante cambiano colore in genere tendendo verso il marroncino-grigiastro; si ha comunque la scelta se farne un **infuso nell'acqua** che si userà per sciogliere la soda, e che si farà raffreddare (tipo un infuso di camomilla, o di calendula, o di tè), oppure usare la **pianta secca tritata alla fine**, quando si è già formato il nastro.

Le **spezie** (cannella, curcuma, zafferano) tutte rigorosamente da aggiungersi alla **fine**, reggono bene dando diverse tonalità di giallo o marroncino.

Capelli



Ciao a tutti, vorrei condividere con voi qualche accorgimento che io stessa ho provato sui miei capelli e con cui mi son trovata bene...ci sono arrivata però dopo anni di prove su prove 😊

Se avete i capelli ricci naturali come i miei, a cui magari avete fatto qualche trattamento colorante ed adesso vi ritrovate con un **cespuglio** ispido e gonfio, incontrollabile ogni volta che c'è umidità nell'aria, leggete quanto segue:

Il **pettine** o la **spazzola** sono i **nemici** numero 1 dei capelli ricci...

- **mai pettinarli** quando li lavate nella vasca a testa in giù, perchè sarebbe come togliere le squame da un pesce, nel nostro caso le squame sarebbero le lamelle del fusto del capello. Quindi pettinatevi solo se siete in posizione eretta e molto delicatamente con un **pettine in fibra di carbonio** (che durano in eterno e non elettrizzano i capelli) a denti larghi. Da escludere quelli in legno o in plastica o metallici...quelli in legno non sono adatti perchè a lungo andare si scheggiano e poi vi strappano i capelli.

- Mettere il **balsamo** e districare i capelli solo con le dita.

- **Sciacquare** bene i capelli e poi fare un ultimo risciacquo o con acqua ed **aceto** (2 di aceto di mele in 2 litri di acqua), oppure con acqua e **miele** (1 cucchiaino di miele in 1/2 litro di acqua) per averli morbidi e lucidissimi.

- Distribuire sui capelli un po di [gel ai semi di lino](#) oppure pochissima spuma fissante, asciugare i capelli con un **diffusore** e poi raffreddarli con aria fredda.

-Per tenerli in ordine niente è meglio della **lacca**, li lucida ed impedisce al riccio d'incresparsi.

Eccovi una **ricetta di fissativo per capelli naturale**:

- 1 limone (se avete i capelli grassi) oppure 1 arancia (se avete i capelli secchi)

- 2 tazze d'acqua.

Tagliate a pezzi il limone o l'arancia (tutto il frutto), mettete i pezzi dell'agrume scelto nel pentolino portate ad ebollizione e fate sobbollire finchè non si riduce della metà.

Fate raffreddare, filtrate e poi mettere in uno spruzzino.

Vaporizzare sui capelli, se dovesse risultare troppo appiccicoso aggiungete altra acqua minerale.

- Ottimo rimedio è anche aggiungere allo shampoo diluito con l'acqua 2 **aspirine** con vitamina C.

- Per averli ancora più **lucidi**, passate sui capelli lavati e strizzati dei cubetti di **ghiaccio** in special modo sulle punte, da evitare la cute, serve per richiudere le squame del capello.

- La **birra** è ottima come ultimo risciacquo, perchè funge da fissativo, effetto schiuma, però l'odore rimane

sempre un po.

- L'olio di **ricino** è il migliore per fare impacchi pre-shampoo.

Maschera pre-shampoo

Prendete una ciotolina, e versateci:

- un cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- mezzo cucchiaino di karitè puro,
- un cucchiaino di olio di jojoba
- uno di olio di lino.

Mescolate un pochino il tutto e lasciate **scaldare** su un termosifone o a bagnomaria, finchè sarà tiepido e il karitè sciolto.

Applicate con cura su tutta la chioma e tenete almeno un'oretta (cmq più lo tenete, meglio è!).

Per un **effetto bomba** coprite la testa con la carta alluminio e scaldate col phon.

lavate i capelli e**ammirate!!**

Lozione nutriente per capelli

Impacco pre-shampoo suggeritomi dalla cara Anais:

Ingredienti: 2 cucchiaini di miele liquido, 4 cucchiaini di olio di ricino. Mescolare i due ingredienti ed applicare sui capelli asciutti per **un'ora**, sciacquare e lavare.

Maschera Impacco per Capelli

Come prepararsi in casa una **maschera-impacco per capelli**, migliore di quella della grande distribuzione.

Come prima cosa occorre andare al mercato a comprare un bel pò di mele e banane (Fair Trade).

Come seconda cosa si torna a casa e si prepara un **frullato a base di mela e banana** (io ho messo 2 mele e 1 banana).

Volendo si può aggiungere al frullato (250 ml circa per le porzioni citate) due-tre cucchiaini di **glicerina**, per ammorbidire e idratare il capello.

E si mette il composto in un vasetto di yogurth usato (quello da 500 gr).

Si spalma sui capelli e si lascia agire per circa **10 minuti**, poi si risciacqua abbondantemente, senza ripassare lo shampoo.

Capelli lucidi e nutriti?

una volta alla settimana possiamo lavare i capelli con **aceto** e un **limone** spremuto... Poi procedere con del balsamo oppure con un bell'impacco di yogurt!

I capelli saranno leggeri, puliti e lucidissimi. E con lo yogurt li nutriamo in profondità.

Inoltre una volta al mese si può usare l'hennè neutro per rinforzarli!

(parola di riccia!!!)

[edit barbara3: i capelli hanno un ph acido, quindi niente paura, non si scioglieranno con aceto e limone, ma anzi saranno splendenti!]

Leave-in per capelli

La ricetta non è mia ma vi assicuro che per i capelli è una mano santa: 1 parte di **burro di karitè**

1/2 parte di **olio di jojoba** (altri che vi piacciono particolarmente sui capelli)

1 parte di **balsamo** (io l'ho fatto col Lavera)

qualche goccia di **olio essenziale** a vostra scelta (sinceramente vi sconsiglio cose tipo il rosmarino a meno che non vogliate andare in giro odorando di patate al forno!)

Da usare sui capelli umidi dopo lo shampoo o anche sui capelli asciutti. Il risultato: capelli setosi e morbidi.

Provare per credere!

Corpo

Impariamo a fare una crema

Dunque... supponiamo che in qualche maniera siamo riuscite a procurarci **tutti gli ingredienti** dopo avere bene stressato il nostro farmacista di fiducia....

Pronte per partire?

Questa è una ricetta per una **crema corpo fluida e poco grassa**, da mettere in una bottiglia (ottime quelle dei succhi di frutta con imboccatura larga e tappo a vite, sono facilissime da lavare).

Dobbiamo ottenere un'**emulsione**, che si fa a **bagnomaria**, quindi metteremo sul fuoco un pentolino con acqua, dentro ci metteremo a scaldare due contenitori di vetro, uno con la **fase acquosa** e uno con la **fase grassa** che avremo preparato:

Fase A:

Acqua distillata 45 g

Aloe vera gel 35 g

cetearyl glucoside 1.5 g (un cucchiaino non troppo pieno, sostituire con 1 cucchiaino colmo di lecitina)

gomma xantana 0.5 g (mezzo cucchiaino raso)

Mescolare la fase A col cucchiaino, se il cetearyl glucoside rimane a fare un mucchietto in superficie diventa marrone e con lui la crema.

Fase B:

cera jojoba 15 g

tocoferolo 2.5 g (un cucchiaino colmo)

Quando i due composti sembrano abbastanza caldi (circa 70°) versare la fase A nel frullatore e dare una mescolatina veloce, versare poi la fase B e finire di frullare, giusto qualche secondo altrimenti potremmo ottenere un'inversione di fase (la crema incorpora tantissima aria, diventa una specie di spuma in cui la fase esterna invece di essere l'acqua è l'olio, e nel giro di una settimana si separerebbe).

Aspettare che **intiepidisca**, poi aggiungere:

acido lattico 5 gocce (dobbiamo arrivare a pH 5.5)

sodio benzoato 0.25 g (1 punta di cucchiaino)

potassio sorbato 0.25 g (idem)

profumazione a piacere

Frullare ancora, sempre pochi secondi, versare in una bottiglia e quando sarà completamente fredda dare un'altra mescolata (dopo un'oretta).

Copacabana fai da te



La copia dell'ex-Copacabana di Lush. Da usare sotto la doccia per nutrire ed esfoliare allo stesso tempo.

[nella foto, lavorazione del burro di karité, n.d.r.]

Ingredienti:

60% burro di cacao

40% burro di karité

o.e. di lavanda e limone (con un pizzico di amido per fissare)

un paio di pizzicate di miscuglio macinato sottile di mandorle, riso, soja verde, semi di lino, semi di girasole (lo avevo preparato per un sapone ai semi, avanza e si tiene da parte, tanto e' secco)

Ho montato i burri e quando erano ok ho aggiunto gli o.e. e i semini macinati. Messo in formine piccole (sotto la doccia sono piu' comode) e sformato nel giro di pochissimo!

Il burro di cacao ha una bella proprietà: se lo monti poi si re-indurisce come pietra. In termini di marketing significa che puoi vendere una cosa voluminosa che pesa poco, per noi significa che si può usare poche materie prime e avere un bel risultato lo stesso. In più sotto la doccia e' meglio che si scioglia più facilmente. Era proprio come quello che avevo comprato tempo fa da Lush

Saponette al miele



SAPONETTE AL MIELE: ungi con olio d'oliva alcune forme di biscotti dalle forme più strane (io uso le formine in silicone per tartellette). Grattugia 200g di sapone di Marsiglia e mettilo in un pentolino smaltato, amalgamalo con 200g di miele e 6 cucchiai d'acqua distillata mescolando energicamente. Metti poi il pentolino a bagnomaria e continua a mescolare facendo fondere bene la miscela. Fai intiepidire e versa il composto negli stampini preparati che mettera in frigo per tutta una notte. Poi

stacca le saponette dagli stampi e mettili a essiccare su un canovaccio di tela. Potrai usarle solo quando saranno asciutte.

Burri corpo montati

Il sistema per montare i burri va bene con tutti, il piu' usato e' il **karite'**.

Il burro di cacao si monta bene ma pur tenendo il volume torna duro come una roccia, quindi... si aggiunge in quantita' modeste ad altri burri (max il 10%). - Ok, in breve, **80% burro e 20% olio** (ho provato a fare 60 e 40 e mi si e' ammosciato troppo dopo, ma so di chi lo fa sistematicamente cosi')

- scaldi a **bagnomaria** burro e olio

- raffreddi in **frigo** (se serve, cioe' se li hai dovuti sciogliere proprio)

- vai di **frusta** (elettrica fai prima)

- **raffreddi** di tanto in tanto in frigo (riprende consistenza e si monta meglio dopo)

- vai di frusta (ops, suona proprio male cosi!) e di frigo finche' non sei contenta

nel frattempo aggiungi amido (uno qualunque), da un cucchiaino per etto in su, finche' non trovi come piace a te (**assorbe il troppo unto**) e **o.e.**, qualche goccia visto che e' un prodotto che ti rimane sulla pelle. Il burro monta pian piano e diventa molto piu' semplice e piacevole da spalmare sulla pelle.

In pratica si possono usare tutte le combinazioni che ti pare ma se devi usarlo sul viso meglio evitare il burro di cacao perche' porta a comedoni.

Ah, il burro di cacao sara' poco pratico da spalmare ma e' utile se serve per fare scrub tipo copacabana.

I conservanti non servono e io li tengo fuori dal frigo i miei burri, pero' essendo montati **temono il calore**: se si riscaldano troppo si risquagliano e non sono piu' belli montati come prima. Quindi... lontano da fonti di calore e d'estate io li terrei in frigo, giusto per precauzione.

Oleolito alla carota (e arancia)

Come spiegava riky, è importante preparare la pelle al sole usando antiossidanti non solo per via orale, ma anche per via topica (ovvero spalmandoseli addosso)! Un modo semplice e alla portata di tutti per ottenere una miscela dalle **proprietà antiossidanti** è rappresentato dall'oleolito di carota (e arancia).

Innanzitutto cos'è un oleolito?

L'oleolito è un olio base (oliva, mandorle, vinaccioli, girasole eccetera) in cui viene fatta macerare una pianta. Tramite questa macerazione la pianta rilascia le sue proprietà all'olio.

Oleoliti tipici sono quelli di calendula e di iperico. Non si può estrarre l'olio dalla calendula, ma si può fare in modo che la calendula rilasci le sue proprietà in un olio a scelta - ecco il senso degli oleoliti.

Oleolito alla carota (e arancia)

Occorrono:

- delle **carote** bio

- delle **arance** bio

- uno o più vasetti di vetro

- un **colino**

- un **olio vegetale** a scelta o una **miscela** di oli (meglio germe di grano, girasole, vinaccioli, jojoba - l'olio d'oliva è un po' troppo pesante anche come odore, quello di mandorla irrancidisce facilmente...)

Semplicissimo. Prendete delle carote biologiche (meglio non mettersi addosso anche i pesticidi, no? ;-), passatele all'apposita grattugia dopo averle lavate e asciugate. Otterrete dei filamenti di carota.

Ora prendete un barattolo di vetro, pulito, e riempitelo con le carote grattugiate.

A questo punto versate nel vasetto l'olio che avete scelto, a filo, finché nessun pezzetto di carota rimanga all'asciutto. E' molto importante che copriate bene le carote, perchè se ne restano parti fuori dall'olio possono ammuffire.

Chiudete bene il vasetto e riponetelo in un luogo asciutto per dieci, meglio **quindici giorni**.

Trascorso questo periodo, potete **filtrare** l'olio con l'uso di un colino o di una garza, e travasarlo in un flacone di **vetro scuro**. Et voilà, l'oleolito è pronto!

Usatelo sulla pelle così com'è, oppure mischiatelo alla crema che state usando (meglio mischiarlo direttamente al momento dell'uso, sul palmo di una mano).

E l'arancia?

Per aumentare le proprietà di antiossidanti, potete unire alle carote grattugiate, in fase di preparazione, anche la **parte bianca della buccia di arance biologiche**, come suggerisce riky. Sono infatti molto ricche di **bioflavonoidi**.

Oli profumati

Stiamo per entrare nella bella stagione, fra poco ci sarà un tripudio di profumi e colori nei giardini e nei prati... perchè non conservare un po' di primavera in bottiglia?

Questo è l'esperimento che avevo fatto con il gelsomino, naturalmente ogni fiore può essere utilizzato.

In un vasetto di vetro ben pulito ho messo dell'olio - bisogna sceglierne uno che non abbia forte odore e sia piuttosto resistente all'irrancidimento, quindi niente olio di mandorle o di cereali e frutti, meglio andare su quello di riso, o di vinaccioli, o di macadamia, o di cocco ma solo d'estate quando è sciolto; l'ideale sarebbe la jojoba resistentissima, ma costa tanto!

La sera (l'alba e il tramonto sono i momenti in cui il gelsomino ha un profumo più intenso) raccoglievo abbastanza fiori da riempire l'olio, semplicemente li facevo cadere nel mio vaso senza premere, poi chiudevo e lasciavo al buio un paio di giorni finchè non avevano cambiato colore (da bianchi diventavano marroncini). Allora li eliminavo ad uno ad uno col cucchiaino, senza schiacciarli, e procedevo ad una nuova carica, questo per tutto il periodo della fioritura. Alla fine il mio olio (per forza ce n'era molto di meno che in partenza, una parte restava attaccata ai fiori esausti che eliminavo) aveva una profumazione buonissima!

Usi? Come idratante da solo, oppure per profumare un olio idratante corpo fai da te, oppure per rendere più corposa e profumata una crema corpo troppo leggera, basta incorporarlo e mescolare.

Tra poco fioriscono le viole, io ci provo, e voi?

Deodorante cremino

Questa è la ricetta che ho usato per fare il deodorante "cremino" (l'idea l'ho copiata da Promiseland...quindi non è mia la paternità di questa "scoperta" quindi non credo sia corretto indicare il mio nome...io te la invio perchè mi è riuscita bene...ma era già stata postata sul forum :-) ecco...meglio precisare!!)

Allora

Ho usato

bicarbonato e amido di mais in parti uguali

mezzo cucchiaino di tocoferile acetato (facoltativo)

burro di karitè sciolto a bagnomaria insieme ad un goccino di olio di mandorle dolci.

Aggiungere il burro fuso alla polvere (amido + bicarbonato) mescolare e lasciar raffreddare.

ps: una ragazza sul forum suggerisce (per avere una consistenza **più cremosa** - il mio composto risulta abbastanza solido...diventa tutto super cremoso appena lo metto sulla pelle umida -) di fare così:: karitè/olio mandorle dolci 1,5:1

Scrub corpo fai da te

Grazie alle mie amiche del [forum di Dafne](#) che mi hanno gentilmente ceduto il copyright, tante nuove ricettine per scrub corpo fai da te! **Penelope**:

Tempo fa avevo acquistato il "Talasso scrub" della Collistar. Ottimo!

Ho provato a crearmene uno tutto mio ricordando alcuni ingredienti ed aggiungendone altri ...risultato favoloso!!!!

Ve lo passo subito...per chi vuole provare:

Sali del Mar Morto - Olio di **jojoba** - olio di **mandorle dolci** - olio essenziale di **eucalipto**, **menta piperita** e **timo** (di questo solo due gocce perchè disinfetta ma irrita!).

Prima della doccia ho inumidito la pelle poi ho passato questo "intruglio".

Ho massaggiato bene, soprattutto nei punti critici: cosce, glutei e pelozzi incarnati. Poi ho sciacquato accuratamente.

Risultato: pelle morbidissima, che più morbida non si può e anche luminosa, peli "scarnati" foruncolletti spariti.

Io ho la pelle del corpo piuttosto secca e ruvida. Ora ho risolto anche questo problema!!!!

Se a questi vantaggi aggiungiamo anche quello economico.... , posso dirvi davvero soddisfatta!

Mukki:

Io mi sono fatta lo scrub con **sale grosso** iodato, **zucchero**, olio di **germe di grano**, olio di **jojoba** e o.e. di **limone** e **arancio**

Irene:

Adesso con la mia invenzione salefino+cacao+olio non ho alcun problema e pelle bella bella... la scorsa settimana, presa da un delirio di creatività, ho deciso di farmi uno scrub per il corpo per eliminare le squamette di pelle morta che ultimamente mi perseguitano.

Son partita con l'idea di usare olio e sale fino, come faccio spesso. Poi ho pensato: e se metto meno **sale** e in più **bicarbonato**? mentre mescolavo sale e bicarbonato ho pensato: e se ci aggiungo del **cacao magro**?

Ho poi amalgamato il tutto con **olio di mandorle** dolci e spalmato sul corpo.

Dopo la doccia la pelle ha continuato a venire via da sola... facevo un po' schifo, LA PERDEVO SUI PANTALONI...ma solo per un paio d'ore.

Il giorno dopo: uno splendore! finalmente debellata!! è una settimana che ho una pelle stupenda!!

Apetta:

Al momento mi "scrubbo" con varie cose: per il viso utilizzo soprattutto **zucchero + miele + acqua di rose**, per il corpo **sale fino** (o zucchero) + **zenzero** in polvere + **argilla** verde + **olio** di oliva. Avete mai provato ad aggiungere anche il **ghiaccio tritato** molto finemente allo scrub? Da un enorme **solievo alle gambe stanche** e una vera sferzata di energia.

Una delle mie ricette preferite, attualmente, prevede anche un cucchiaino di **zenzero grattugiato** e uno di **argilla** (alla ricetta base col **sale iodato fino e oli essenziali**).

Unghie

Da qualche anno io che avevo sempre le unghie delle mani forti e resistenti mi ritrovo d'inverno, più o meno da gennaio a maggio, alle prese con **unghie sfaldate**, che nonostante vengano tagliate cortissime si rompono anche sotto la parte bianca. Incredibile ma vero... ho trovato la cura!!! Ho notato che il **sole** influisce molto: dopo un mesetto che lo prendo le unghie finalmente non si rompono più, e durano forti fino ai primi di gennaio, quando finiscono di sfaldarsi, soprattutto pollice, indice e medio di entrambe le mani (più la destra, perchè si usa di più). Step numero 1: **smettere di darsi lo smalto alle unghie**. Lasciarle sempre tappate dalla resina, e passare continuamente l'acetone o il solvente per unghie le secca ed indebolisce. Ho smesso da due mesi e le cose sono migliorate. Lo so che all'inizio saranno opache e magari ruvide, per ovviare al problema si possono comprare quelle limette a due colori che servono per lucidarle, e una volta finita la manicure sono talmente lucide che sembra di avere lo smalto trasparente.

Step numero 2: passare ogni sera sulle unghie **olio di oliva e limone**. Ma siccome mi piace trattarmi bene... ho lavato una boccettina di smalto per unghie (con acetone ed aiutandomi con uno scovolino di mascara finito), ho lasciato che si asciugasse ben bene e l'ho riempito di olio di oliva + 20 gocce di OE di limone.

Ogni sera, quando vado a letto (perchè leggo un po', chi vuole si troverà meglio a farlo davanti alla tv) passo le unghie con l'olietto, attendo qualche minuto, poi massaggio. Il profumo è divino, tra parentesi! Finalmente si sono lucidate e... sono ricresciute, sane e senza sfaldature, perfino indice e medio della mano destra. Provate provate provate, invece di avvelenarvi con i rinforzanti alla formaldeide!

Cacao Anticellulite



A grande richiesta, pubblichiamo anche qui un'esperienza fatta tempo fa su consiglio di Porto Pietro. Ormai **siamo in tante a farlo** e i risultati sono incoraggianti... Innanzitutto chiariamo che cosa *non* fa un cosmetico anticellulite: un cosmetico *non* diminuisce lo spessore dei pannicoli adiposi. Come dice la dermatologa **Riccarda Serri** "*Cellulite è sclerosi del tessuto connettivale e adiposo; cellulite sta a grasso come cirrosi epatica sta a fegato*".

Si può, però, **migliorare** quell'insieme di **inestetismi cutanei** tipici, come il colorito spento e la superficie irregolare (fossette, strie). Va poi detto che non sempre ciò che interpretiamo come cellulite lo è davvero: un'adiposità localizzata, di per sé, non lo è, tantomeno lo è la tendenza –squisitamente femmilile, e in questo non c'è **nulla** di sbagliato- ad accumulare il grasso di preferenza sulle cosce.

Ci furono consigliati gli **impacchi di cacao**, per la presenza di varie sostanze interessanti fra cui la teobromina e gli oligomeri procianidolici. Spiega **Porto Pietro**: "*il meccanismo attraverso il quale la teobromina stimola la lipolisi favorendo la riduzione della massa adiposa, è la sua attività di blocco su un enzima chiamato fosfodiesterasi. Questo enzima normalmente inibisce l'attività del cAMP (Adenosinmonofosfato ciclico) che a sua volta aumenta la lipolisi all'interno delle cellule adipose. La Teobromina, bloccando la fosfodiesterasi, prolunga l'azione del cAMP che di conseguenza incrementa l'attività demolitrice sui grassi che sono accumulati nel tessuto. Oligomeri procianidolici: sono la promessa futura nel trattamento delle cellulite in quanto vanno ad agire, a differenza della teobromina, proprio sulle cause della cellulite che sono ascrivibili, semplificando, ad una affezione/alterazione del*

tessuto connettivo. Queste sostanze agiscono bloccando l'azione demolitrice di enzimi come la collagenasi sul collagene, e l'elastasi sull'elastina prevenendone la distruzione."

Passiamo alla **pratica**. L'impacco si fa mescolando **cacao amaro in polvere** (non è necessario che sia cacao magro, anzi) con **acqua tiepida** sino ad ottenere un fango liscio. Si applica sulle zone da trattare e si lascia agire almeno mezz'ora. Tende a seccarsi, per cui ci si può fasciare con della pellicola trasparente (consiglio poco ecologista...) oppure indossare un paio di pantaloncini in plastica, che trovate nei negozi di forniture per estetiste, e sinché non si rompono si possono riutilizzare; attenzione perché non è un materiale particolarmente robusto. Importante fare l'impacco **lontano dai pasti**, in modo che l'insulina in circolo non ne vanifichi l'azione. Sempre allo scopo di far sì che i nostri ormoni ci vengano incontro anziché ostacolarci, è molto meglio applicare quest'impacco **dopo lo sport**. Non c'è pericolo che, affamate come lupi, vi venga la tentazione di assaggiarlo, è amarissimo! La **mia esperienza** è stata questa: l'idea era di fare un test...con un cieco solo, non essendo ovviamente possibile il doppio cieco. [Ragguaglio per chi fosse da tanto senza entrare in una sperimentazione ;o) Poniamo che devo provare l'efficacia di un nuovo farmaco, quindi la sua differenza con il placebo, e voglio eliminare le interferenze dovute a fattori psicologici. Allora, io che sono lo sperimentatore so quali pillole contengono il farmaco e quali no. Però non lo sanno né i vari pazienticavia -ovviamente- né -e qui sta il DOPPIO cieco- il medico che materialmente glielo somministra. Fine del ripassino!]. Ho quindi fatto l'impacco per quattro settimane su una coscia -e una natica- sola. Ho scelto la destra, perché normalmente è più grossa, e la mia non fa eccezione. Alla fine delle quattro settimane, ho chiesto ad amiche, zie, cugine, e pure al papà (un parere maschile non fa mai male) se notassero differenze, tutti separatamente per non influenzarsi a vicenda. Tutti quanti non hanno avuto alcun dubbio nell'indicare la gamba destra come "quella senza i buchini" e addirittura, piega inferiore della natica più soda, e profilo esterno della coscia più netto. Non si trattava di semplice effetto tensore, in quanto le strie caratteristiche non erano più visibili (o quantomeno lo erano molto meno) anche *strizzando* la pelle. A proposito di effetto tensore, quello è già visibile dopo tre applicazioni.

Una **piccola annotazione personale** che spero vi faccia meditare. Quando ho fatto questo piccolo esperimento, avevo alcuni livelli ormonali piuttosto alterati, abbastanza da favorire la formazione di cellulite in abbondanza. Tuttavia ha funzionato ugualmente, insieme ad una buona dose di sport. **Quindi, suavia, mettete da parte idee vittimiste e...via tutte a farci belle!**

Deodorante fai da te

Non tutti lo sanno, ma il bicarbonato, quello normale da cucina che si trova in tutti i supermercati, ha un ottimo potere deodorante. E' ad esempio alla base di tutti i deodoranti Lush, ma noi... ce lo facciamo da soli!

Prima ricetta: in polvere.

Ingredienti:

-bicarbonato

-amido

-olio essenziale per profumare (opzionale)

In un barattolino unire bicarbonato di sodio e amido in polvere di qualsiasi tipo (di riso, maizena, frumina, si trovano tutti al supermercato), **il bicarbonato impedisce al sudore di trasformarsi in cattivo odore, l'amido è assorbente. La quantità di bicarbonato deve essere maggiore di quella di amido**, altrimenti non funziona. Se vogliamo possiamo profumarlo con qualche goccia di olio essenziale lavorandolo con pestello e mortaio (o schiacciandolo col cucchiaino) per qualche minuto in modo da amalgamare bene il profumo in tutta la polvere. Applicare con un piumino o in mancanza con le dita, senza strofinare.

Seconda ricetta: liquido.

Ingredienti:

-bicarbonato

-acqua

-olio essenziale per profumare (opzionale)

In un bicchiere mettere dell'acqua, aggiungere bicarbonato mescolando finché non si scioglie più e lasciare riposare una mezz'oretta. Poi travasare solo la parte liquida (avremo ottenuto una soluzione satura di bicarbonato) in uno spruzzatore (magari recuperato da un vecchio deodorante finito e ben lavato). Il deodorante è pronto! Conservare in **frigo**.

Il mio l'avevo fatto così: in uno spruzzino di deodorante Nivea (hanno il pregio di essere ricaricabili) avevo messo la mia soluzione, 20 gocce di OE di limone, 20 gocce di OE di lavanda, 1 goccia di OE di Salvia sclarea. Profumo sorprendente ed euforizzante, mi piace molto. Agitare prima dell'uso.

Un'unica **controindicazione**: questi sono **deodoranti, non antitraspiranti**. Quindi se si ha la sudorazione particolarmente abbondante non la bloccano assolutamente (le ascelle ringraziano... gli antitraspiranti che lasciano la pelle così asciutta dopo un certo periodo di uso continuato danno un prurito pazzesco!). E se si suda su una maglietta molto aderente e magari sintetica si rischia che la maglietta (ma non la nostra pelle) dopo qualche ora assuma un leggero odore di sudore.

Io il deodorante al bicarbonato lo uso tutto l'inverno e ogni volta che voglio mettere le ascelle a riposo da deodoranti a base di alcool o a base di alluminio, che sono la totalità di quelli in commercio, purtroppo.

Burro di cocco

Per ottenere un bel burro di cocco bianchissimo e profumatissimo! E' **milleusi**: idratante per pelle molto secca, leave-in per i capelli da lasciare in posa prima dello shampoo, ingrediente di base per creme fai da te... Ingredienti:

- **farina di cocco**

- **acqua**

Comprare al supermercato la farina di cocco che si usa per guarnire i dolci, metterne tre o quattro cucchiaini colmi in sufficiente acqua (non troppa), mettere sul fuoco in un pentolino e aspettare che prenda il bollore.

Poi trasferire in un colino e strizzare il più possibile, aiutandosi magari con un cucchiaino per premere la pastella umida, o con uno schiacciapastate. Il cocco ormai esausto si può buttare (non è neanche più profumato).

Trasferire il liquido così ottenuto in un bicchiere, e mettere a **solidificare in frigo**. Dopo qualche ora con un cucchiaino raccogliere il burro di cocco solidificato e trasferirlo in un vasetto pulito. Conservare in frigo, dura almeno **due settimane**.

Volendo si può usare l'**acqua rimasta** mettendola in uno spruzzatore e spruzzandosi tutto il corpo dopo la doccia, è idratante e profumata! Conservare anche questa in frigo, consumare entro una settimana.

Gelatina sotto la doccia

Dopo l'imitazione casalinga di Angeli a Fior di Pelle, ecco la versione home-made delle **Gelatine Lush**, ad opera del mitico spignattatore folle Fiorenzo. *Ingredienti*:

340 gr di **acqua**

4 fogli di **colla di pesce** *

150-200 gr scarsi di **sapone liquido TRASPARENTE, SENZA PROFUMO** (ottimi quelli tipo marsiglia, controllate che gli ingredienti non siano schifezze)

un zinzino di **colorante**

un zinzino di **profumo**

Aloe vera gel q.b.

* [NDR] sembra che la colla di pesce abbia mantenuto, di animale, solo il nome, e sia effettivamente prodotta con sostanze vegetali. Tuttavia, se qualcuno volesse sperimentare la ricetta sostituendo la colla con la **pectina**, sarei felice mi scrivesse i risultati (barbara3pro (at) email.it). Sul forum di promiseland qualcuno ha usato il **tortagel** di pane angeli! Potrebbe essere un'ottima alternativa.

Preparazione:

Scaldare l'acqua e portate ad ebollizione. Intanto mettete la gelatina in acqua fredda e lasciate ammorbidente 5 minuti.

Scolate i fogli di gelatina e metteteli nell'acqua calda.

Mescolate a piano fino a far sciogliere tutto.

Incorporate un zinzino di colorante alimentare e continuate a mescolare.

Incorporate il sapone liquido e continuate a mescolare molto a piano per non favorire la presenza di schiuma (darà proprio qualità detergenti e schiumose alla vostra gelatina da bagno)

Continuate a mescolare a piano ma con costanza, a lungo.

Mentre si raffredda, incorporate il gel di aloe e continuate a mescolare (il gel preso direttamente dalla pianta, non quell'ibrido comprato in erboristeria. Comunque potete farne a meno, non è indispensabile), e la fragranza.

Versate in contenitori e metteteli a riposare nel frigo o nel congelatore.

Magia!

Sarebbe opportuno aggiungere del conservante, ma se non dovete tenere la gelatina per mesi e prevedete di finirla in poco tempo, potete fare senza.

Ballistica da bagno

Ricetta per ballistica:

3 parti di **bicarbonato**

1 1/2 di **acido citrico** (oppure solo una parte)

amido a cucchiata se desiderato

olio essenziale.

Combina oli essenziali (e amido se lo usi) al bicarbonato, gira gira gira...

combina il tutto con acido citrico, gira gira gira..

pucia il tutto dentro delle formine (pucia. pucia. pucia...), chiudi con pellicola trasparente e metti in frigo

dopo un'ora togli dal frigo il tutto, batti la formina sul tavolo; ottieni la pasticca di ballistica.

Lasciala riposare su un foglio di carta velina all'aria (aspettate il bel tempo) mettila in un barattolo.

Altra ricetta per la ballistica:

2 cucchiaini colmi di **bicarbonato**

2 cucchiaini rasi di tavolette di **vitamina C polverizzate**(il Cebion va benissimo) o di acido citrico polverizzato(sempre in farmacia)

1 cucchiaino di **borace**(in farmacia)

2 cucchiaini di **zucchero a velo**

2 cucchiaini di **olio di mandorle dolci**(o di olio per bambini)

2 capsule di **vitamina E**

una quindicina di gocce di **olii essenziali** a piacere e qualche goccia di colorante a scelta.

Mescolate gli ingredienti secchi in una zuppiera.

Aggiungete gli olii lentamente e mescolando bene. Fate attenzione a non introdurre acqua nella zuppiera che deve essere asciutissima.

Formate delle palline e premete bene.

Lasciatele asciugare su fogli di carta da cucina in un luogo secco per 10 giorni. L'impasto è molto friabile, se avete difficoltà a lavorarlo aggiungete pochissimo olio di mandorle, ma mai acqua!!

Infatti è proprio grazie all'acqua che vitamina C e bicarbonato si combinano e producono l'anidride carbonica responsabile delle bollicine!! Questo deve avvenire solo nella vasca da bagno.

Bon Bon effervescenti



Da lasciar sciogliere e sfrizzolare nell'acqua calda della vasca! **BON BON EFFERVESCENTI**

Ingredienti

- 110g d'acido citrico anidro
- 130g di bicarbonato di sodio
- 10g di latte in polvere
- 20g di fecola di mais

- 50g di burro di cacao
- 15g d'olio vegetale leggero (io ho usato vinaccioli)
- 3-4 cucchiaini colmi di cacao in polvere
- 20-30 gocce o.e. arancio dolce
- 3 cucchiaini polvere di caramello (facoltativa)

Préparation:

Fare fondere il burro cacao a bagno-maria o in microonde, aggiungere l'olio e mescolare.

Unire tutte le polveri e passarle al robot da cucina, si garantirà così una finezza ottimale (necessaria per avere un buon risultato e più veloce che non stare a setacciare tutto)

Versare a poco a poco gli oli nella polvere e mescolare bene bene per qualche minuto fino ad amalgamare tutto perfettamente.

Aggiungere l'o.e. e mescolare di nuovo.

Mettere negli stampi procedendo poco per volta e pressando forte ogni volta. Io ho usato stampi in silicone,

permettono di sformare velocemente.

Coprire con pellicola per alimenti e mettere nel congelatore per circa 15 minuti. Non di più, l'umidità che si potrebbe formare darebbe poi luogo a un inizio di effervescenza.

Lasciar finire di asciugare su una griglia o su carta forno.

Racchiuderli in alluminio e conservare in scatola di latta, al riparo dall'umidità.

Si possono lasciare così come sono, si possono cambiare colori e profumazioni.

Io li ho decorati come fossero cioccolatini-pasticcini (furia creativa).

Ho usato semplice glassa (zucchero a velo+albume+succo di limone) messa in un sac a poche piccolo, scorzette di arancia candite autoprodotte, granella di zucchero, pezzetti di cioccolato.

Altre combinazioni per bonbon coccolatosi:

- cacao + o.e. menta (after-eight)
- cacao + cannella in polvere (1 cucchiaino) + o.e. cannella
- cacao + zenzero in polvere (1 cucchiaino) + o.e. zenzero

Potete confezionarli appoggiandoli uno per uno negli appositi pirottini in carta pieghettati (li trovate al super nel reparto pasticceria) e poi metterli in una scatola piatta: sembreranno veri cioccolatini.

BON BON EFFERVESCENTI 2



Ingredienti:

- 120 gr di bicarbonato
- 60 gr di acido citrico
- 120 gr di burro di cacao
- 1 cucchiaio di olio di mandorle
- coloranti
- fragranze

Fondere a bagnomaria il burro di cacao, aggiungere l'olio e versare nelle polveri. (seguire lo stesso procedimento della ricetta precedente).

Mescolare bene e lasciare leggermente ispessire mescolando ogni tanto. Unire fragranze e colori, mescolare.

Mettere negli stampi e procedere come sopra.

Rispetto alla precedente permette di ottenere una pasta ben più fluida e facile da sformare, e di usare stampi con forme anche complesse, dato che la pasta si distribuisce bene anche nei piccoli interstizi.

Per contro questi bon bon sono meno sfrizzolosi e più "untuosi e nutrienti" dei precedenti.

Edit: se si usano per il bagno dei bimbi: meglio evitare gli o.e. se sono molto piccoli, altrimenti poche gocce di o.e. poco "antipatici".

Viso

Consigli per aspiranti spignattatori



Il deterrente principale per chi vuole iniziare a spignattare è la difficoltà a reperire gli ingredienti, non tutti vogliono fare spese on-line e i farmacisti sono maledettamente restii. Per questo scrivo questo articolo sperando di far cosa gradita a quelli ancora più novellini di me. Ci tengo a precisare che di mio c'è soltanto il mix di oli e l'aver gironzolato in giro per vedere cosa offriva il mercato, il resto sono **consigli** che io stessa ho ricevuto oppure di **idee** altrui di cui ho tenuto

conto per non rifare le stesse domande.

In **erboristeria** trovate:

oli e burri, oli essenziali, erbe secche per fare gli oleoliti o gli oleoliti stessi se non avete voglia di far da soli, capsule di estratti secchi di: centella, rusco, echinacea, mirtillo, the verde, quercia marina etteci etteci.

Capsule oleose di carota per il betacarotene, capsule oleose di borragine, enotera, ribes.

In **farmacia** trovate:

vit. A = arovit 30 gc ogni 50ml

vit. E = capsule oleose (occhio che ci sono pure quelle gelatinose)

vit.C = acido ascorbico o cebion effervescente

capsule di isoflavoni di soia titolati al 36%

Nei **nutrishop** per sportivi trovate:

capsule oleose di Q10 vista la percentuale minima a cui è attivo basta e avanza

capsule oleose di licopene ottimo antiossidante

proteine della soia al quale io tornerò prima di subito dopo la delusione delle proteine idrolizzate (per fortuna ne ho preso solo 50 gr)

Come vedete senza stressarsi si possono trovare tutti gli ingredienti per fare delle ottime preparazioni.

Fare la crema

Per chi vuole cominciare a capire qualcosa sugli **ingredienti di base!**

Le creme più facili da farsi sono quelle **acqua in olio**, in cui la fase grassa non supera mai il 40%, e sono anche quelle che si assorbono più facilmente. **Ingredienti indispensabili:**

- **Acqua distillata** fatta bollire qualche minuto per eliminare eventuali batteri (ciò non toglie che fare le prime | con acqua di rubinetto o minerale funzionerà lo stesso!)

- un **olio** (a scelta tra mandorle, oliva, cocco, avocado, di germe di grano e chi più ne ha più ne metta)

- un **burro** (di cacao o di karitè, si trovano il primo in una pasticceria che produce cioccolato, il secondo in erboristeria)

- **cera d'api** (aiuta a rendere la crema più densa, ma non è facile trovarla in commercio, provare da un apicultori)

- **emulsionante** (cetearyl glucoside, in farmacia, oppure lecitina di soia, in supermercato)

- **alcool cetilico o cetilstearyl** (rende la crema più bianca e più densa, in farmacia)

- **addensante** (gomma xantana, la migliore, o altri tipi di gomme, in farmacia)

- **acidificante** (acido lattico o citrico, in farmacia)

- **antiossidante** (tocoferolo, cioè vitamina E, in farmacia, serve per non fare irrancidire i lipidi della mia crema)

- **conservanti** (sodio benzoato e potassio sorbato, in farmacia)

- cartine al **tornasole** per misurare il pH

- un **frullatore** piccolo per frullare il tutto

- una **bilancia** da cucina o **misurini** per i ml (quelli da sciroppo vanno benissimo)

- **cucchiaini** di acciaio, **contenitori** di vetro (ottimi quelli dello yoghurt) per scaldare le due fasi.

Come procedere?

Prendere una piccola parte di **gel d'aloe** diciamo il quantitativo per una settimana;

addizionare con eguale quantità di **acqua di rose** (non ricordo chi ha avuto una così buona idea), metterci dentro i **funzionali idrosolubili**, in un boccettino da 50 ml fare un **mix di oli** adatti alla propria pelle, ce ne sono pure per pelli grasse e scioglierci dentro le **sostanze liposolubili**, al momento dell'uso **miscelare** aloe (quello addizionato con acqua) e olio e dare sul faccino.

Va da se che chi ha la pelle secca farà più olio e chi ha la pelle grassa farà più aloe.

A questo sistema io voglio tornare appena finito la mole degli ingredienti che mi ritrovo in casa, dopo aver visto che dmae, lipoico, ialuronico, aminoacidi non hanno dato grandi risultati, forse un ingrediente che continuerò a comprare sarà l'allantoina che metto pure nel tonico.

E per chi vuole fare gli **alfaidrossiacidi**? Che ne dite di fare a giorni alterni una **maschera** di frutta succosa?

Arancio, mandarino, kiwi, pera.

La frutta costa? Allora sentite la **genialata** di Rapolina: ogni volta che mangiate la frutta tenetene da parte un pezzettino, uno spicchio, mettete nello spremi aglio et voilà il succo pronto da passare sul viso.

Oli base

Dato che ultimamente se ne parla molto spesso, a causa della mia curiosità mi sono fatta l'elenco dei principali oli base e delle loro principali caratteristiche, spero che possa esservi utile!



OLIO DI MANDORLE DOLCI

E' l'olio più tradizionalmente conosciuto e utilizzato in cosmesi per le sue proprietà emollienti, addolcenti, nutrienti e lenitive per l'epidermide degli adulti, ma anche per quelle delicate dei bambini e dei neonati. Se è di buona qualità viene ottenuto per pressione a freddo della mandorla dolce, senza uso di solventi chimici, e viene estratto e utilizzato così come si ottiene, puro. E'

raccomandato in tutti i casi in cui la pelle sia secca e disidratata, e va applicato con leggero massaggio su pelle pulita e possibilmente preparata con un impacco caldo-umido con una salvietta calda, o dopo un suffumigio. L'azione emolliente dell'Olio di Mandorle Dolci (*Prunus communis*) è in grado di attenuare il prurito in caso di eczema.

Ha proprietà antismagliature: si consiglia la sua costante applicazione sull'addome, sul seno, su fianchi e cosce, in via preventiva; inoltre, quando si segue un regime dimagrante, va applicato anche sull'interno delle braccia per prevenire efficacemente la comparsa delle antiestetiche smagliature che, una volta formate, difficilmente si possono eliminare!

Quando le smagliature sono ancora recenti, di colore rosa o rossastro, si può tentare di attenuarle con applicazioni ripetute e costanti di Olio di Mandorle Dolci. Esso è un ottimo emolliente per tutto il corpo dopo il bagno o la doccia (c'è chi ama applicarlo anche prima o chi si lava solo con olio senza bagnoschiuma dato che ha un ottimo potere detergente, o per eliminare il trucco).

La sua poliedricità di utilizzo lo vede protagonista anche nel trattamento dei capelli molto secchi, crespi, sfibrati dal sole e dalla salsedine: un impacco di 20-30 minuti sui capelli sciacquati con acqua dolce, prima dello shampoo, restituirà morbidezza alla chioma. Si può usare anche in spiaggia al posto del gel, per avere il cosiddetto "effetto bagnato"; in questo modo si proteggono i capelli dall'azione inaridente del sole e della salsedine, e i capelli sono così pronti per essere lucenti e morbidi per la sera, dopo un leggero shampoo. L'Olio di Mandorle dolci può essere anche miscelato con alcune gocce di olii essenziali, per ottenere un olio da massaggio personalizzato molto gradevole e nutriente per la pelle del corpo, e in questo modo acquista anche le proprietà trattanti dell'olio essenziale che si utilizza



OLIO DI JOJOBA

L'Olio di Jojoba (*Simmondsia chinensis*) è stato impiegato per centinaia di anni dagli Indiani come rimedio universale nel trattamento della pelle. Si chiama olio, ma in realtà è una "cera liquida".

Mentre tutti gli altri oli di semi contengono nella loro molecola anche glicerina (trigliceridi), l'olio di Jojoba non contiene glicerina e la sua è una molecola lineare, non ramificata, e questo può spiegare la sua facilità di assorbimento da parte della pelle e la sua grande capacità di penetrare attraverso i piccoli pori dell'epidermide e gli interstizi del derma. Le proprietà di quest'olio sono apprezzabili per l'alta purezza, per l'assenza di odore, per la stabilità al calore e per l'alta resistenza all'irrancidimento, oltre che per la presenza di antiossidanti naturali: i tocoferoli. Il suo utilizzo è raccomandato in tutti i casi di precoce invecchiamento della pelle, in caso di pelle secca, che è la più esposta alla formazione di rughe per via della sua sottigliezza. L'olio di Jojoba va applicato ogni giorno sulla pelle pulita con leggero massaggio. Si può aggiungere qualche goccia di olio di Jojoba all'abituale crema da giorno. E' consigliabile alternare quest'olio a quello di Avocado, per la sua azione tonica ed elasticizzante.

OLIO DI AVOCADO

L'inevitabile fenomeno dell'invecchiamento cutaneo porta alla formazione di rughe, alla perdita di freschezza,



morbidezza ed elasticità; questo processo è molto più rapido per le pelli secche e sensibili, che dovranno più delle altre essere nutrite. L'olio di Avocado (*Persea gratissima*) possibilmente alternato all'olio di Jojoba antirughe, serve per dare alla pelle il giusto nutrimento e a farle riacquistare tono ed elasticità. L'olio di Avocado, dotato di grande penetrabilità, trova indicazione quindi specialmente nel trattamento delle pelli rilassate, atone e spente; la sua specificità di azione ne fa una panacea

cosmetica di eccezionale efficacia. La sua applicazione viene raccomandata sulla pelle pulita del viso, del collo e del décolleté in piccole quantità, meglio se la pelle è ancora umida e calda all'uscita da un bagno o di una doccia; infatti in questo momento i pori della pelle sono più aperti e massimamente recettivi verso i trattamenti cosmetici. Dopo un costante utilizzo a cicli di uno-due mesi, in alternanza con l'olio di Jojoba, con applicazioni giornaliere, si potranno osservare sicuramente evidenti risultati in tutte le pelli secche, asfittiche e un miglioramento dell'incarnato.

OLIO DI ROSA MOSQUETA



L'Olio di Rosa Mosqueta (*Rosa affinis rubiginosa*) che cresce spontanea nella regione Andina, ha un alto contenuto di acidi grassi essenziali polinsaturi (linoleico 41%, linolenico 39%), sostanze queste responsabili dei suoi effetti cosmetico-dermatologici, poiché sono indispensabili per i processi di rigenerazione delle membrane cellulari e quindi per il rinnovamento dei tessuti cutanei. Agli acidi grassi essenziali si aggiunge la presenza di acido Transretinoico, un isomero della Vitamina A, di cui è provato l'effetto ringiovanente sull'epidermide. Pertanto l'Olio di Rosa Mosqueta è efficace nel trattamento delle cicatrici

(spesso le elimina del tutto, e comunque le leviga), delle smagliature (che attenua se ancora recenti, di colore rosato), delle scottature solari, delle macchie di vecchiaia, attenua le rughe di espressione, agisce sull'invecchiamento prematuro dei tessuti cutanei, sulla pelle secca e sciupata, e anche nella rigenerazione dei capelli. L'Olio di Rosa Mosqueta è molto sensibile all'aria, alla luce e agli sbalzi di temperatura, e va incontro quindi a un rischio elevato di alterazione, per cui è assolutamente necessario che sia di buona qualità e certificato, perché mantenga intatto tutto il suo contenuto di sostanze preziose per la pelle.

OLIO DI GERME DI GRANO



Quest'olio è un concentrato di Vitamina E, ed è raccomandato per compensare l'inaridimento della pelle secca e molto secca, per la sua azione idratante e nutriente. L'olio di Germe di Grano va a rinforzare il film idrolipidico insufficiente, o addirittura mancante; dunque risolve il problema della pelle opaca e che "tira". Si consiglia di applicarlo sulla pelle pulita del viso in strato sottile ogni sera, in strato più generoso una volta alla settimana, in modo da creare un effetto-maschera; si toglierà l'eccesso con una salvietta dopo circa 15-20 minuti. E' indicata l'applicazione in strato abbondante per circa 15 minuti su tutto il corpo, anche come emolliente e restitutivo alla sera e dopo un bagno di sole. Si suggerisce di aggiungerne qualche goccia all'abituale crema doposole per il corpo, e alla crema da notte per il viso. E' sempre molto importante controllare che l'olio sia di provenienza garantita, puro, senza additivi, spremuto a freddo senza utilizzo di solventi, da agricoltura biologica, perché la sua efficacia sia assicurata.

OLIO DI RICINO



L'Olio di Ricino (*Ricinus communis*) trova indicazione in cosmetologia soprattutto per migliorare i capelli e le ciglia. Un antico, ma sempre attuale ed efficace rimedio per infoltire e scurire le ciglia, è quello di stendervi con uno spazzolino un velo di Olio di Ricino prima di coricarsi, per diverse settimane. E' inoltre un ottimo ristrutturante e rinforzante cosmetico dei capelli: si consigliano impacchi tiepidi sui capelli secchi, fragili, deboli, sfibrati per 3-4 volte al mese e sui capelli normali, se sfibrati e con doppie punte, per 1-2 volte al mese. Anche i capelli grassi troveranno beneficio da un impacco periodico di Olio di Ricino, se sfibrati e deboli. Naturalmente l'olio dovrà essere di ottima qualità, di prima spremitura a freddo, di colore paglierino chiaro, con un'acidità che non superi l'1%, in modo da contenere tutte le sostanze benefiche, indispensabili alla sua integralità come acido palmitico, stearico, linoleico, linolenico e ricinoleico.

OLI TROPICALI

Sono gli oli derivati dalla palma da cocco. Al contrario degli altri oli vegetali, tutti molto ricchi di grassi mono e polinsaturi, questi oli sono ricchissimi in grassi saturi, caratteristica peculiare dei grassi di origine animale. Scarsa presenza di grassi insaturi.

OLIO DI COCCO



È estratto dalla polpa delle noci di cocco, è ricchissimo in acidi grassi a catena media (MCT). Ora veniamo agli **"oli alimentari"** sempre più consigliati e sempre più usati dalle varie forumine (dato il costo decisamente meno elevato rispetto ai precedenti! 😊):

OLIO DI OLIVA

Migliori sono quelli ottenuti per spremitura a freddo. Sono composti principalmente dall'acido monoinsaturo oleico (65-85%) e dai polinsaturi linoleico (4-20%) e palmitico (7-15%). Sono ricchi di tocoferoli, sostanze naturali che nel loro insieme costituiscono la vitamina E, antiossidante dotata di azione anti radicali liberi. Inoltre hanno una buona percentuale di insaponificabile, ottimo nel trattamento delle pelli mature. I più scadenti sono invece ottenuti per estrazione con solventi dai residui della spremitura delle olive (sanse).



OLYS

olio che alle proprietà nutrizionali dei cereali (Germe di Grano, Germe di Mais e Riso), unisce quelle benefiche dei frutti (Ribes e Noce).



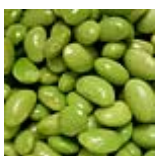
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

È estratto dai semi di *Helianthus annuus* della famiglia delle Composite. La coltivazione del girasole è tipica dell'est europeo, ma negli ultimi anni si è estesa anche in Europa e in Italia. L'olio di semi di girasole contiene una percentuale molto elevata di grassi polinsaturi, in particolare l'acido linoleico (fino al 75%), e una notevole quantità di vitamina E (68 mg / 100 gr). Va facilmente incontro a irrancidimento a causa dell'elevato grado di insaturazione: andrebbe conservato in frigorifero in bottiglie opache. Oggi è possibile trovare anche il Biologico spremuto a freddo.

OLIO DI SEMI DI MAIS



È estratto dai germi dei semi di *Zea mais*, una graminacea tipica del Nordamerica, coltivata anche in Italia. Ha una composizione simile a quello di girasole, molto ricco di acido linoleico e vitamina E.



OLIO DI SOIA

E' composto da circa il 50% da acido linoleico, dal 25% di acido oleico e dall'acido linolenico (5-10%). Gli acidi grassi saturi non superano il 15%. L'olio più economico è ottenuto per mezzo di solventi per quello estratto con la spremitura conserva invece la Vitamina E ed i nutrienti naturali.

OLIO DI RISO



L'olio di riso (si dovrebbe chiamare olio di crusca di riso) è preparato con gli avanzi della sbramatura (lolla) e spulatura (pula) nei quali sono rimasti tracce dell'embrione del chicco. Tali avanzi vengono surriscaldati (tostati a 100 C per bloccare gli enzimi responsabili della degradazione degli acidi grassi) e deumidificati (fino al 6-7% di umidità). Segue poi la spremitura e la depurazione; è a questo punto che intervengono i solventi chimici (esano)

proprio come per l'olio di sansa d'oliva. Occorre notare che la parte insaponificabile dell'olio è sensibile al sistema di raffinazione adottato che pu diminuire il contenuto di gamma orizanolo. Un buon sistema di raffinazione (per esempio quello usato dalla Riso Scotti, la neutralizzazione parziale con soda diluita e deodorazione distillante per eliminare gli acidi grassi residui) consente di ottenere un olio di riso all'1% (1 g di gamma orizanolo su 100 g di olio).



OLIO DI VINACCIOLI

E' ricavato per estrazione dai semi dell'uva. Una volta raffinato assume colore verde paglierino e sapore gradevole. E' l'olio con la maggiore quantità di acido linoleico (70%), mentre gli acidi grassi saturi non superano il 10%. Se è estratto a pressione conserva la vitamina E e gli antiossidanti contenuti nell'uva.

Cosmetica Bar Sport

Vodka

40 gradi circa. buna per emulsioni alla tedesca , come conservante secondario, in creme un po' troppo grasse e per estrarre le erbe che teniamo in giardino o sul terrazzo (lavanda, rosmarino, salvia ...)

Rhum scuro

Estrae abbastanza bene vaniglia, ananas, lime scorza

Per i lime procedete quasi come doveste fare il mojito.

Tagliate in 2 un lime dopo averlo lavato (evitate quelli messicani) incidete a croce la polpa e date una veloce spremuta senza pressare troppo. Tagliate in 4 le calotte e mettetele in un bicchiere largo e spesso con un cucchiaino di zucchero di canna e poco rhum scuro.

Pestate energicamente con un pestello per fare uscire l'essenza. Filtrate con colino fino.

Buon mix con essenza di vaniglia o di Litsea Cubeba (essenza agrumata). Potete rinforzare con olio essenziale di lime.

Altro mix 'storico' con la costosa essenza di fave tonka (tonka beans)

L'ananas è molto acquoso. Meglio farlo in una giornata calda e ventosa. Si taglia a fette, si lascia un po' asciugare coperto e poi si lascia in infusione per un mesetto abbondante. (profumo debole purtroppo)

Chartreuse verte

http://www.chartreuse.fr/pa_vertejaune_fr.htm

Ricetta ancora oggi segreta (visitare se potete anche il monastero!) alta gradazione alcolica, leggermente colorante e dal profumo ottimo!

Amari ed elisir di frati, monasteri in genere

Spesso impossibili da bere dato il grado alcolico ma molti hanno profumazioni davvero sofisticate di erba appena tagliata spezie e piante medicinali. ---Indispensabile un patch test---

Se non hanno un profumo molto intenso evitate altrimenti nelle creme si perdono.

Sciropi

Quello di menta colorato con clorofille è un discreto colorante verde.

Le case cosmetiche fanno creme verdi perchè x un effetto ottico sembra che disarrossino la pelle. Loro certamente useranno pigmenti speciali .. noi poverelli la menta.

Non disdegnate anche quelli di amarena, fragola kiwi, oramai ce ne sono di tutti i tipi. Come profumazioni visto che ne metterete poco a causa del colore non potete ottenere il piacere di un sintetico ma allungati come base per un docchiaschiuma vanno benissimo e d'estate fanno tanto allegria.

Limoncello

L'olio essenziale di limone se non è da spremitura meccanica delle scorze (a trovarlo) non ha un aroma 'rotondo' .

L'aggiunta di un buon limoncello migliora il profumo finale. ---evitare di esporsi al sole---

Malibù - Batida de coco e simili

Nelle creme dovete già partire dal burro di cocco vergine.

Non si raggiunge il vertice dell'aroma sintetico ma il profumo finale è particolare.

Crema di Simo

[Nota di Barbara3: ricevo questa segnalazione di ricetta da Lakura, che ha sua volta l'ha recuperata dal vecchio forum pre-crash! Grazie :)] Ho recuperato oggi una pagina del vecchio forum crashato che avevo salvato, non mi ricordo se questa ricetta e' stata recuperata oppure no, era pesante ma buona e soprattutto ottima per chi non tollera i conservanti. Era la ricetta di Simo. Ricetta: emulsione con cera d'api - 2006/03/20 19:39 Ciao,io faccio una crema buona con olio,acqua e cera d'api,viene bene e non si separa.Metto 15grammi di cera e la sciolgo a bagnomaria,poi aggiungo 30grammi di olio di oliva e 30grammi di olio di mandorle.Faccio cuocere un po' poi aggiungo 10grammi di acqua distillata e 7grammi di acqua di fiori d'arancio e lascio cuocere un paio d'ore.Poi metto olio essenziale di arancio e di limone.Puoi aumentare le dosi,ma lega bene se cera/olio fai 1/4.Quando incomincia a raffreddare devi mescolarla per farla rimanere cremosa.Ciao,spero di esserti stata utile.Prova poi mi fai sapere. [...] Se

cuoce meno rimane meno legata, ho provato una volta e si è separato tutto. Cuocio meno quella solo con olio e cera d'api, senza acqua...pero' mi piace meno perchè cambia la cremosità. Probabilmente si potrebbe aggiungere qualcosa x ridurre i tempi, ma è stata la prima ricetta che ho provato, e l'ho fatta così come l'ho letta (anche perchè avevo in casa tutti gli ingredienti). Adesso sto provando altre ricette, e anzi...se avete qualche consiglio da darmi su quali conservanti ed emulsionanti comprare mi fareste un grosso piacere. Ciao, buona serata. Simo

Balsamo per labbra

Balsamo per labbra semplicissimo e golosissimo!

Ingredienti:

25 gr. di **cera vergine d'api**

100 gr. di **olio di mandorle** o altro olio leggero (noccioni d'albicocca, jojoba, nocciola, girasole, semi d'uva)

Due o tre gocce di un **aroma alimentare a scelta** (io ho usato OE al mandarino)

In una pentola a bagnomaria sciogliere la cera d'api nell'olio. Quando il composto si è liquefatto, togliere dal fuoco, lasciar intiepidire e aggiungere l'aroma, affinché non si volatilizzi. Versare in un contenitore tubolare oppure in un vasetto per cosmetici. Per ottenere un balsamo meno morbido calcolare due parti di cera per tre di oli liquidi.

Io ho poi preso una siringa da 5ml, ho tagliato il beccuccio. ho tirato indietro lo stantuffo e ho versato la miscela liquefatta. Una volta che il tutto si è indurito, ho spinto lo stantuffo in un vecchio stick ben ripulito...il gioco è fatto!!!!una f....a!!!!assolutamente da provare!!ora ho un balsamo per labbra eccezionale.

Nota di Lola: volendo si possono anche ridurre in proporzione le quantità, dato che per uno stick bastano circa 7-8g di burro cacao.

Teoria e pratica della maschera per il viso

Spesso c'è chi vorrebbe fare una **maschera** per il viso ma è indeciso su quali ingredienti usare, e magari impazzisce per trovare un ingrediente pensando che bisogna seguire la ricetta alla lettera... basta invece un po' di **fantasia** e si possono inventare ogni volta trattamenti **diversi!** La maschera è in pratica una pappa che deve avere una consistenza piuttosto densa per non colare, e si può fare veramente con tutto quello che volete.

Vi basterà mettere **attivi** e **addensanti** insieme a scelta.

Addensanti:

argille di tutti i colori, la più facile da trovare (e pure la più ricca di principi attivi) è quella verde, anche al supermercato; usata da sola (ad esempio, solo acqua e argilla) è effettivamente dissecante, ma insieme ad altri ingredienti emollienti non lo è assolutamente più;

yoghurt, sia bianco che alla frutta, ridona colorito al viso, e ne riequilibra il pH, risulta pure molto ammorbidente;

le **farine** di tutti i tipi (di frumento, di avena), oppure l'amido (frumina, maizena, ecc.) ammorbidiscono la pelle, e ne risvegliano il colorito;

cacao amaro, molto ammorbidente e profumato;

uovo sbattuto, rinnovatore della pelle grazie alla lecitina contenuta nel tuorlo, ha il difetto di puzzare ma apporta un discreto effetto tensore.

Come **parte liquida**, si può usare **acqua** normale, o di **rose** se ce l'abbiamo, o anche **latte** dalle molteplici proprietà;

Attivi:

Si possono aggiungere **oli essenziali** nella misura di 4 gocce, **miele** meglio metterlo sempre (1 cucchiaino), i suoi zuccheri sono molto idratanti e aiutano il rinnovamento della pelle; ad alcuni il miele, solo se puro, quindi in una maschera mista non dà mai problemi, può dare arrossamento;

Anche la **frutta** può essere aggiunta, in succo o in polpa schiacciata, la scelta è vastissima;
Oli vari, ottimo quello d'oliva ma puzza, altrimenti mandorle, olys, vinaccioli o quello che si vuole, da mezzo cucchiaino per pelli grasse fino a un cucchiaino per pelli secche.
Il **tempo di posa** varia da 10 minuti a mezz'ora, dipende dal tipo di pelle (quelle più sensibili è meglio che tengano in posa un tempo minore) e dalla propria pazienza e capacità di resistenza con la pappetta che cola;
in ogni caso, se inizia a seccarsi, toglierla, con acqua tiepida, perchè da quel momento inizia a seccare pure la pelle.
Bene, **scegliete** tre o quattro ingredienti, fate la pappetta e lanciatevi! Potete **mixare** qualsiasi cosa fra queste, non si sbaglia mai.

Maschera-scrub al miele

Ogni tanto mi faccio una **maschera** al viso solo con il **miele** ma non trovando quello liquido ho preso ugualmente quello leggermente **grezzo**: ho scoperto uno **scrub** leggero e dolcissimo!
Risciacquando il miele con il movimento delle mani e con l'acqua si crea un'effetto scrub naturale e poco aggressivo.
Immagino che più il miele sia grezzo più l'effetto esfoliante si farà sentire...
[edit Barbara3] Alcune persone sono molto sensibili al miele, il quale provoca loro rossori e irritazioni. Si consiglia pertanto di provare in una piccola zona del viso e di proseguire solo in assenza di fastidi.

Antirughe

Postate questa mattina da **etrusca** due semplici ricette antirughe (a proposito di rughe vi ricordo i vari interventi di Riky inseriti nella sezione apposita). Una ricetta antirughe che il dott Pietro Porto pubblicò su top salute anni fa:

75gr burro di karitè

20 gr olio macadamia

5 gr olio rosa mosqueta

Sciogliere a bagnomaria il burro a calore moderato aggiungere gli oli.

E' una **crema da notte** e col senno di chi ha frequentato questo sito dico di aggiungere un pò di vit E.

Metto pure un **olio antirughe** giorno e notte:

in parti uguali:

mandorle dolci (emolliente)

olivo (idratante)

germe di grano (antirughe)

jojoba (antirughe)

avocado (rassodante)

carota (nutriente)

mais (elasticizzante ossigenante)

Se vuoi puoi mettetre 2/3 gc di OE a piacere per profumare (evita gli agrumi). Al mattino da massaggiare a gocce alla sera se hai la pelle particolarmente secca mettine qualche goccia in più e togli l'eccesso dopo 20 minuti.

"Angeli fatti in casa"

Un'imitazione casalinga del famoso detergente viso Lush :-). Premessa: le dosi sono ad occhio, aggiustatele secondo le vostre esigenze! Occorrono:
una manciata di **mandorle** sbucciate (o un pugno di farina di mandorle)

una cucchiata di gel d'**aloe**

un cucchiaino colmo di **argilla** (bianca è più delicata, verde aggressiva)

tonico eco-bio a scelta q.b.

due gocce due di olio essenziale di **lavanda**

Tritate le mandorle finemente nel frullatore, e mescolatele col resto degli ingredienti.

Deve risultare un composto quasi solido.

Si usa staccandone un pezzettino, mischiandolo ad acqua nel palmo della mano fino a renderlo cremoso, e poi passandolo sul viso.

La mandorla è emolliente e lenitiva, l'argilla deterge, la lavanda equilibra.

Conservato in frigorifero regge da una settimana a dieci giorni, per questo è meglio prepararne poco alla volta!

Latte Detergente e Tónico Luce Viso

Provate questo trattamento notte per il viso:

Comprate presso un super, o anche un discount, due vasetti di **yogurth** (io compro quello grande da 500 gr, **in vetro**, che costa in proporzione di meno, e inoltre il vetro è ecologico e si può riciclare), andrebbe bene qualsiasi tipo di yogurth, sia bianco che alla frutta, ma è meglio che sia cremoso, nell'etichetta c'è scritto che contiene una discreta quantità di grassi (da 3,9 a 5,0 gr per 100 di prodotto).

Poi comprate un frutto o una verdura di stagione, che sia abbastanza **acquosa**, cioè in modo che spremendola se ne ottenga una buona quantità. In genere d'inverno si preferiscono gli agrumi (l'arancia è la migliore, io ho trovato il limone troppo forte), d'estate l'anguria, o il melone, l'uva.

In genere per l'arancia preferisco diluire con un pò di acqua; ma anche un tonico tipo infuso di camomilla andrebbe bene; io ho trovato che la **camomilla** non solo è lenitiva e antiarrossamento ma anche antiacne; sarebbe ovviamente più sicuro comprare quella Bio o Demeter presso una Erboristeria; prima si spalma lo yogurth sulla faccia (escluso contorno occhi) - volendo credo lo si possa addensare meglio aggiungendo allo **yogurth** nel vasetto qualche cucchiaino di farina o di amido (frumento, mais, fecola di patata), insomma un addensante. Si lascia agire per 4 - 5 minuti, poi si **risciacqua** asportando via l'eccesso con un batuffolo di cotone imbevuto nell'infuso di camomilla (se se ne prepara una tazza bella colma). Quindi si imbeve il dischetto di cotone nell'infuso e lo si passa sul viso, sempre escludendo il contorno occhi. Si lascia agire 6 - 7 minuti, poi si risciacqua.

Della camomilla che è rimasta si possono imbibire due dischetti di cotone (mi raccomando, l'infuso deve essere tiepido) e, sdraiatisi sul letto con un asciugamano al posto del cuscino, si mettono i dischetti imbevuti sugli occhi (chiusi); anche questo è un trattamento per occhiaie o in genere per occhi arrossati. Edit Barbara3: se la camomilla la tenete in frigo, per gli occhi arrossati è una mano santa ;-)

Dentifricio al bicarbonato

Lascia la bocca freschissima e una sensazione di pulito difficile da provare con i comuni dentifrici.

Mescolare in una ciotola un cucchiaino colmo di **bicarbonato** e uno di **argilla bianca** (caolino).

Aggiungere 4/5 gocce di o.e. di **tea tree** e/o di **menta**.

Pestare gli oli essenziali con un pestello da mortaio e amalgamare bene.

Trasferire in un barattolo tipo quelli delle creme.

Per l'utilizzo prelevare una piccola quantità con un cucchiaino (io uso quelli di plastica del gelato) e intingervi lo spazzolino umido, usare come un normale dentifricio in pasta. Attenzione: **non immergere lo spazzolino umido direttamente nel barattolo**. Io lo uso 1/2 volte al giorno alternandolo a un tipo in pasta con ingredienti naturali (Esselunga).

edit Barbara3: si raccomanda di non immergere lo spazzolino umido nel barattolo per ovvie ragioni di igiene ;-); inoltre ricordiamo che il bicarbonato è abrasivo, quindi va usato ogni tanto per una pulizia profonda, senza strofinare troppo pena irritazione delle gengive!

Ricordiamo anche che l'olio essenziale di salvia è neurotossico ed epatotossico, meglio lasciare il suo

uso agli esperti del settore.

Burro cacao

Per chi è alle prime armi, non c'è cosa più semplice e che dà maggior soddisfazione di farsi un burro cacao da soli!

Gli ingredienti sono pochi e semplici, e i risultati sorprendenti!

Posto che avendo del burro di karitè abbastanza morbido di suo (in commercio si trovano di diverse consistenze) si può usare anche puro, magari con una goccina di olio essenziale di arancio dolce, ed è molto emolliente, proviamo a farne uno misto.

Ingredienti:

- **burro di cacao** (in pasticceria)
- **burro di karitè** (in erboristeria)
- **miele**

Il miele non serve solo come dolcificante, ma ha un vero potere curativo sulle labbra secche e rovinata (fate la prova, spalmatelo puro e sentirete, oltre al dolce e appiccaticcio, anche una sensazione di vera emollienza).

Preparazione: in un vasetto (ottimi quelli delle marmellate mignon) fate sciogliere a bagnomaria i due burri, karitè e cacao, togliete dal fuoco e versate il miele. Le proporzioni sono semplicissime: 1/3 karitè, 1/3 cacao, 1/3 miele. Mentre si raffredda continuate a mescolare finché non diventa abbastanza solido, perché il miele tende a stare sul fondo. Nel frattempo aggiungete anche una-due gocce di **arancio dolce** (fra gli oli essenziali è quello che si sposa meglio col miele e che ha un profumo più "alimentare"). Nulla vieta di metterci un paio di gocce di aroma di vaniglia però!

Non servono conservanti, i burri e il miele non vengono attaccati dai batteri.

E' venuto troppo solido e non si riesce a prelevare bene? Rifondere il tutto aggiungendo un goccino-ino di olio, di mandorle o di jojoba.

Per "spignattatori": con poco emulsionante e alcool cetilico, magari un minimo di cera d'api (serve a fare in modo che il nostro burro cacao duri di più sulle labbra), e qualche goccia di tocoferile acetato, viene uno spettacolo!

E se per caso non volessimo sporcarci il ditino ogni volta che ci mettiamo il burro cacao? lo **stick** è una bella soluzione. In questo caso in un vasetto scioglieremo a bagnomaria solo burri (cacao e karitè), un goccino d'olio, pochissima cera d'api (un paio di scaglette), togliamo dal fuoco, aggiungiamo l'aroma mentre si raffredda, quando vediamo che la temperatura del nostro composto si è abbassata ma è ancora liquido lo possiamo colare in un vecchio contenitore per burro cacao. Per ottenere un buon risultato prendiamo della carta da forno o dell'alluminio da cucina, ne tagliamo un rettangolo che arrotoleremo e faremo aderire alle pareti del contenitore – magari aiutandosi con una matita, e un cerchietto da mettere sul fondo dove ci sono i buchini, altrimenti andrebbe tutto giù. Adesso siamo pronti per colare nello stampo, mettere subito in frigo e aspettare con pazienza che si sia rappreso bene (meglio qualche ora!).

Stessa cosa possiamo fare per recuperare i fondi di rossetto, con tre o quattro rossetti finiti ne otteniamo uno intero nuovo (e di una nuance che non si trova in commercio, per di più!). In questo caso, mentre si scioglie a bagnomaria, meglio rimestare con uno stuzzicadenti, così non avremo problemi di dover pulire cucchiaini e lo spreco di pasta di rossetto sarà minimo.

Maschera Pelle Mista

Per una pelle mista, con brufolini ma molto sensibile potete provare una maschera che trovo piuttosto efficace.

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di yogurt bianco intero
- 1 cucchiaino di argilla bianca (caolino)
- 1 cucchiaino di miele

2 gocce di OE (di solito uso lavanda o geranio)

Spalmatela sul viso, lasciate in posa 15-20 minuti e risciacquate con acqua tiepida.

Cosmetici

Rossetto fai da te



Ricetta fai da te per un rossetto eco&bio che vi darà grande soddisfazione.

Il risultato è per un **rossetto** e non gloss , che dura minimo 6 ore appiccicato sulle vostre labbra (almeno sulle mie e su quelle di mia sorella che mi fa da cavia) . Il genere è **semimat**, molto corposo e denso, tanto che serve un pennellino da gloss per prelevare dalla scatolina (ancora non sono abbastanza organizzata da metterlo nel tubetto classico) o un pennellino bello tosto . Perchè renda è necessario passarlo più di una volta sulle labbra , fino a che non ottenete la tonalità che volete .

Sulle labbra resta leggermente appiccicoso , compatto ma non è fastidioso (anzi ti ricorda sempre che sta lì) ed è insapore (se ci passate la lingua sopra forse potete sentire un lieve retrogusto di karité ma dovete proprio farci caso) e non pizzica in gola .

Allora la formula è **semplicissima** e ci possono riuscire anche le meno esperte :

10gr di **cera d'api**

10 gr di burro di **karité**

un tappino di olio di vinaccioli (o quello che preferite) , che corrisponde a circa un cucchiaino da tè .

Potete cmq aggiungerne un pò di più se volete l'impasto più soffice e lucido .

3-4 gr di **mica** di vostro gusto (potete mettere un solo colore e mescolare varie tonalità per farvi quello che preferite) .

La grammatura è indicativa : **meno mica mettete e più il rossetto sarà trasparente** .

Mettete tutti gli ingredienti (tranne la mica) in una ciotolina : per le più smalziate si possono sgliogliere a bagnomaria , ma per chi preferisce , andate pure con il microonde in fase scongelamento (io faccio così) .

Aspettate i minuti necessari per lo scioglimento : il composto deve essere liquido e trasparente (la cera ci mette di più a sciogliersi del burro) ma **NON** deve friggere .

A questo punto togliete dal fuoco o dal forno e incorporate la mica e mescolate bene bene fino a raggiungere un colore che vi sembra adatto : prendete una goccia e la passate sulla mano per vedere se il colore è quello (attente che scotta) . Se vi piace travasate tutto in una pot e mescolate un paio di volte , poi fate raffreddare senza coperchio . Dopo poche ore potete già provarlo sulle labbra . Se il colore e la consistenza vi aggradano , non dovete fare altro . Altrimenti togliete dalla pot e sciogliete di nuovo in microonde , intervenendo sugli ingredienti che vi paiono carenti .

Note: La mica è una polvere minerale (io uso solo i minerals per il trucco) che si trova solo in vendita online al momento (per uso cosmetico) .

Ciprie colorate!!!

Dopo parecchio tempo ho finalmente trovato questi benedetti coloranti e vi posto le ricettine per le ciprie colorate :-)

Necessario:

- amido di riso o di mais
- coloranti alimentari giallo, rosso, azzurro, marrone.
- un mortaio con pestello

Si mescolano i colori nel mortaio, i colori scuri colorano di più, quindi meglio mettere prima i più chiari e aggiungere a piccole dosi quelli scuri.

Aggiungete l'amido al colore (la quantità dipende da quanta cipria volte ottenere alla fine, io ho messo un cucchiaino raso per poche gocce di colore, per fare tutti i samples).

Mescolate bene col pestello fino ad amalgamare bene, deve colorarsi uniformemente. Fate asciugare una giornata (forse si può usare anche il forno, come ha fatto qualcuno... io l'ho fatta stare un giorno all'aria).

A questo punto l'amido sarà tutto a scagliette e grumi, pestatelo di nuovo per bene per polverizzarlo e aggiungete gradatamente l'amido bianco,

fino ad avere la tonalità che volete...

cipria lilla --> 1 parte di rosso e 1 di blu (tipo un color melanzana)



cipria giallina ---> 1 parte di giallo e 1/2 parte di marrone



cipria verde --> 1 parte di giallo e una di blu (tipo lo sciroppo di menta)



cipria rosa ---> 1 parte di rosso e una 1/2 parte di marrone (ma va bene anche solo col rosso)



cipria rosa antico ---> 1 parte di rosso e 1 parte di marrone



cipria albicocca ---> 1 parte di giallo, 1 di rosso e 1/2 di marrone (ma anche solo giallo e rosso)



Io ho usato l'amido di mais Paneangeli, comprato al supermercato, costo intorno ai 3 euro mi pare, per 250 g
Per l'effetto dipende dalla carnagione: una cipria a base **rosa** illumina un sottotono giallo e viceversa una **giallina** se il sottotono è rosa.

La **lilla** dovrebbe schiarire la carnagione (su di me non ho notato particolari effetti).. la **verde** attenua i rossori e devo dire che funziona abbastanza!

Acqua profumata

Questa è una ricetta per un'acqua profumata, io l'ho usata sia sul corpo che sul cuscino, la trovo ottima:

Acqua profumata a base di erbe(camomilla)

25 ml acqua distillata

3 ml vodka liscia

2 gr fiori secchi di camomilla o altri fiori e/o 5/8 gocce di olio essenziale a scelta

Mettere l'acqua distillata in un recipiente con l'alcool e le erbe, facendole impregnare.

Lasciare riposare a barattolo chiuso una settimana in un posto buio e fresco.

Si possono anche lasciare le erbe, per un effetto visivo.

Crema colorata di clara

Trovare un discreto fondotinta nel campo del bio-eco, diciamolo: è difficile. Ma gli spignattatori folli ne sanno una più del diavolo e non mancano certo di inventiva!

Ecco la soluzione escogitata da **clara**:

Ven Gen 20, 2006 Oggetto: Addio fondotinta ! >:-))

Sono quasi 2 mesi che ho provato a mischiare l'argilla rosa (**calamina**) a una base idratante.

La dose è di circa **due cucchiaini x 50ml** di crema liquida.

Non badate troppo al colore marrone scuro che assume la crema xchè scompare appena la spalmate sul viso.

Sto provando anche una variante con aggiunta di poco olio di **carota**.

Il risultato mi piace proprio!

Non è esattamente un fondotinta ma un '**uniformante**' '**opacizzante**'.

Colora un po' senza però fare l'effetto 'faccia di plastica'

La pelle sembra gradire e nn ho avuto problemi ... anzi.

Unico inconveniente: stare alla larga da mariti\fidanzati\amanti con indumenti bianchi :-))

Lucidalabbra fai-da-te

Tuesday 14 June 2005

Balsamo labbra facile e gradevole:

Ingredienti:

1 cucchiaino di miele

2 cucchiaini di burro di karitè

1 quadratino di cioccolato fondente (contenente lecitina)

Si fanno fondere tutti in un vasetto e si fa raffreddare.

CIPRIA FAI DA TE

Ieri ho avuto questa idea, l'ho messa in pratica e devo dire che mi piace tantissimo!

Ho ottenuto una **cipria rosata**, opacizzante ma non coprente, colora pochissimo ma dà quel bell'effetto

luminoso alla pelle del viso, e soprattutto ha un costo irrisorio!!! Anche sulla pelle abbronzata è ottima, ravviva il colorito senza sbiancarlo.

Ingredienti:

- **amido in polvere**

- **colorante alimentare liquido rosso**

Prendere dell'amido (meglio sarebbe quello di riso, se non si trova va comunque bene qualsiasi amido in

polvere, frumina, maizena o altri), in un contenitore di vetro metterne un cucchiaino colmo e aggiungere del colorante rosso liquido per alimenti (si trova al supermercato nel reparto ingredienti per torte).

Usare i guanti, perché tende a macchiare le mani. Aggiungerne abbastanza fino a colorare il nostro amido di un bel rosa molto carico.

Mescolare e lavorare con un cucchiaino fino a che tutto l'amido sia ben colorato.

Lasciare asciugare, in modo che l'amido torni asciutto, meglio tutta la giornata.

Poi aggiungere altro amido mescolando fino ad ottenere una **tonalità rosa confetto**, una goccia di olio essenziale a scelta per profumare (ma non è indispensabile), passare tutto in un **frullatore** o meglio in un macinacaffè ben pulito.

Trasferire in un vasetto e applicare col pennello da cipria.

Eco-Bio-Detersivi

Acido citrico



I consigli di Lilli su come usare l'acido citrico per usi domestici e non:

In lavatrice: 50 ml di soluzione al posto dell'ammorbidente

Sui capelli: 20-25 ml di soluzione in un litro d'acqua

Come anticalcare: uno spruzzo sulla spugna e una goccina di detersivo ecologico, e vai che fai brillare tutto il bagno.

Nel wc: 50 ml di soluzione da lasciare lì anche tutta la notte, al mattino una spazzolata e il wc risplende di luce propria...

Sulle macchie di ruggine: lo tiro su con una siringa e comincio a mettere goccia su goccia finché la macchia sparisce. Non funziona sempre, ma sul cotone ho avuto risultati decenti.

Come antifeltrente: i soliti 50 ml in 5 litri d'acqua, ci ammolli il golfino infeltrito e se sei fortunata lo recuperi. Risciacqua poco in acqua fredda. Io ne ho sfeltriti tre su cinque...

Pentole d'acciaio con aloni di calcare: sulla spugna puro o con un po' di detersivo per piatti.

Per fissare i colori scuri (blu, marroni e neri): 100 ml in 5-6 litri d'acqua; ammolli il capo che rischia di stingere per 24 ore o più, poi lavi con detersivo leggero in acqua fredda. Funziona sia col cotone che col lino, sulla lana non so. I jeans si mantengono egregiamente per un sacco di lavaggi.

Inutile dire che a casa mia il citrico va via come il pane appena fatto...

Lavare i piatti

DETERSIVO PIATTI (a mano e in lavastoviglie):

3 limoni, 400 ml di acqua, 200 gr di sale, 100 ml di aceto bianco. Tagliare i limoni in 4-5 pezzi togliendo solo i semi, frullarli con un mixer insieme ad un pò di acqua e al sale, mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire per circa 10 minuti girando con una frusta perché non si attacchi. Quando si è addensato e un pò raffreddato mettere in **vasetti di vetro** e usarne due cucchiaini da minestra per la **lavastoviglie** e a piacere per i **piatti a mano**. E' anche un ottimo **anticalcare** per il **lavello** e la **stufa** soprattutto se sono in inox.

Questa ricetta l'ho presa dal vecchio forum di Promiseland.

La sto sperimentando da qualche mese con successo... unico consiglio: aggiungere un po' di detersivo ecologico per piatti a mano, se i piatti da pulire sono **unti** (per togliere il grasso, infatti, ci vogliono i tensioattivi).

Pulire il forno

Facile ed ecologico: un consiglio di Fabrizio Zago riportato da sojaqueen: *Accendere il forno su 100 gradi, spremere 3 limoni e versare il succo su un piatto fondo. Metterlo per 10-15 minuti nel forno. Poi pulire con una spugnetta.*

Provare per credere!

Detersivi Autarchici

Ecco per tutte le brave massaie ecologiche (e anche per i maschi of course) un elenco di prodotti per la casa ecologici e rigorosamente fai da te che ho trovato sul vecchio forum di promiseland. Le ricette sono state postate da Luca nell'ottobre del 2003 (e penso che la maggior parte siano state create da Sonia e Sartana). State tranquilli che queste preparazioni sono già state provate e apprezzate da molti! quindi, non resta che mettersi al lavoro! peggy-massaia.

CONSIGLIATI DA PROMISELAND AUTARCHICI

DISGORGATORE

Bicarbonato di sodio (1/4 di tazza)

Aceto 50 ml di aceto.

Acqua bollente

come si conserva: Non serve nessun conservante perchè lo usi tutto e subito quindi non ce n'è bisogno.

DETERSIVO LAVASTOVIGLIE

Sodio carbonato (Solvay) 40% (alcalinizzante, rompe lo sporco)

Sodio Citrato tetraidrato 44% (Sequestrante, addolcisce l'acqua)

Sodio percarbonato 15% (liberatore di ossigeno, igienizza e sbianca)

Amido 1% (Antiridepositante)

come si conserva: Nessun conservante, il prodotto è anidro e quindi non marcisce.

BRILLANTANTE

caricate la vaschetta del brillantante con una soluzione concentrata di acido citrico (la soluzione risultante è talmente acida che non si possono sviluppare batteri.)

DETERSIVO LAVATRICE

2 manciate di sapone di Marsiglia

mezzo bicchiere di detersivo per piatti ecologico

2 cucchiaini rasi di soda solvay

1 cucchiaino e mezzo di per carbonato

2 cucchiaini di acido citrico sciolto in mezzo bicchiere di acqua e aggiungere bicarbonato di sodio finchè non reagisce più.

come si conserva: Non serve nessun conservante perché si tratta di una preparazione estemporanea che si usa subito.

DETERSIVO PER PIATTI A MANO O PAVIMENTI

Alchilpoliglucoside 20%

Alcool etilico 5%

Due limoni spremuti(sostituire eventualmente con quanto acido citrico?)

come si conserva: L'alcool etilico funge da conservante, non ne servono altri.

DETERGENTE FORNELLI LAVANDINI CERAMICA

Acqua 72%

Aceto bianco 20%

Acido citrico 8%

Inserire la miscela nel vaporizzatore ed utilizzare su fornelli,lavabo ecc.

come si conserva: La soluzione risultante è talmente acida che non si possono sviluppare batteri.

Pulire l'argenteria

Pulizia argento efficace, veloce ed economica!

Metodo numero 1: DENTIFRICIO

Spalmarlo sull'oggetto d'argento, poi sciacquare ed infine asciugare con un panno morbido.

Metodo numero 2: BICARBONATO E LIMONE

Spremere un **limone**, aggiungere del **bicarbonato** e con batuffolo di cotone spalmare il tutto sull'oggetto che si deve lucidare, lavare in acqua corrente poi asciugare con un panno morbido.

Metodo numero 3: ALLUMINIO

Prendere un bel pezzo di **alluminio**, diciamo un paio di etti, metterlo in una bacinella di plastica con 4-5 litri d'acqua calda e due o tre cucchiari di **sale** da cucina. Immergere gli oggetti d'argento, lasciarli qualche minuto, poi sciacquarli ed asciugarli con un panno morbido.

L'alluminio migliore è un **pezzo di pentola**, funziona anche con la pellicola di alluminio da cucina anche se non così bene perché è trattata e quindi si rischia che non reagisca bene.

http://www.saicosatipalmi.org/index.php?option=com_joomlaboard&Itemid=3&func=view&id=2131&catid=3

Se dopo aver letto la storia della mia iniziazione al sapone casalingo, proverete anche voi a cimentarvi, non mancate di raccontarmelo!