



di **LUCIA CUFFARO**

[Giornalista specializzata nell'autoproduzione e nei consigli ecologici]

Quante volte, leggendo gli ingredienti di una merendina per tuo figlio, di una crema o semplicemente del pane, ti sei domandato:

«MA SE LO FACCESSI IO IN CASA?»

Fare le cose da sé non solo mette al riparo da ingredienti dai nomi strani, ma permette di utilizzare materie prime scelte più accuratamente e che sappiano dare anche quel gusto in più! E allora, non farti abbattere dalla pigrizia, dalla mancanza di tempo o dal timore di non essere capace!

Da oggi ti svelerò tutti i segreti dell'autoproduzione con la mia nuova rubrica: **IN PRATICA**.



Questo primo incontro lo dedico alle creme e alla bellezza e la domanda che ti faccio è: **«Ti sei mai spalmato petrolio sulla pelle?» La risposta più ovvia, semplice e sicura è: NO.**

Eppure lo fai tutti i giorni. Proprio così, tutti i giorni! Niente panico, puoi uscirne. Apri lentamente gli armadietti del bagno, posiziona su un tavolo spazioso tutti i prodotti casalinghi per la cura del corpo e del viso. Siediti, possiamo avviare sin da subito il nostro percorso di consapevolezza e libera informazione. Iniziamo scegliendo un prodotto che utilizzi spesso, provando per una volta a leggere con puntuale attenzione sull'etichetta il cosiddetto codice INCI – International Nomenclature of Cosmetic Ingredients – che contiene gli ingredienti contenuti in ordine decrescente. Sostanze dai nomi impronunciabili, ma soprattutto sconosciute e stampate sulle confezioni – forse volutamente – con microscopici caratteri che sfidano anche gli occhi più agili. Ma cosa significheranno poi tutti questi nomi?



Cosa c'è dietro le etichette?

*Propylparaben,
Methylparaben,
Ethylparaben,
Isobutylparaben,
Butylparaben e
Benzylparaben*

PARABENI

=
conservanti

RISCHI

dermatiti da contatto e alterazioni dell'equilibrio ormonale

- Mineral Oil
- Petrolatum
- Paraffinum Liquidum
- Cera Microcristallina

PETROLATI

=
derivati direttamente dalla raffinazione del petrolio

RISCHI

pelle impura, pori occlusi, dermatiti da contatto

Ingredienti terminanti in
- **one**
- **thicone**
- **siloxone**

SILICONI

=
rendono i prodotti cosmetici setosi ma la pelle fintamente morbida e idratata

RISCHI

producono una barriera impermeabile alla traspirazione cutanea; secchezza, mancanza di idratazione, non biodegradabili;

Lucia Cuffaro collabora con Unomattina in Famiglia su Rai Uno, conducendo la rubrica CHI FA DA SÉ, laboratori pratici di autoproduzione e consigli ecologici. Ha pubblicato i libri: *Fatto in casa. Smetto di comprare tutto ciò che so fare* e *Risparmia 700 euro in 7 giorni*. È vicepresidente del Movimento per la Decrescita Felice e cura il blog autoproduciamo.it

**Allerta massima per i primi
cinque ingredienti nell'INCI,
perché rappresentano
il 50/80% del prodotto**

Un'altra strada è quella del Biodizionario creato Fabrizio Zago, per giocare come dei piccoli chimici. Basta andare sul sito www.biodizionario.it e inserire gli ingredienti sospetti; un sistema di semafori rossi, verdi e gialli ci indicherà il grado di dannosità di una certa sostanza. Allerta massima per i primi

cinque ingredienti nell'INCI, perché rappresentano il 50/80% del totale: fondamentale che ne escano green. Perciò, dopo questa sfilza di nomi che forse oggi ci diranno di più su ciò che ci stiamo per spalmare sulla pelle... ecco i segreti per avere un viso bello e naturale.

OGNI GIORNO

DETERSIONE VISO:

saponetta naturale acquistata in erboristeria o fatta in casa. Ottimo il classico sapone di Aleppo o alla Calendula

STRUCCANTE OCCHI:

olio di mandorle dolci 100%

STRUCCANTE VISO:

Latte detergente: 1 cucchiaino di latte di mandorle o di riso miscelato con 1 cucchiaino di farina di avena polverizzata

IDRATANTE LABBRA:

Burrocacao: 2 cucchiaini di cera d'api e 2 d'olio extra vergine d'oliva sciolti a bagnomaria (**idea regalo**)

TONICO:

Tonificante e riequilibrante del ph acido: 20 ml aceto di mele disciolti in 180 ml acqua distillata

3/4 VOLTE ALLA SETTIMANA

La pelle non necessita di idratazione una o più volte al giorno. Così facendo la indeboliamo. Base idratante è l'olio d'Argan, nutriente e ricco di vitamina E.



1 VOLTA ALLA SETTIMANA

SCRUB:

1 cucchiaino di miele miscelato con 1 cucchiaino di semolino da massaggiare sul viso mentre si effettua un bagno di vapore con acqua bollente

MASCHERA PELLI GRASSE:

1 cucchiaino di succo di limone miscelato con 15 g di argilla bianca caolino (in posa per 10 minuti, no zona occhi)

MASCHERA PELLI SECCHHE

30 g di avocado prodotto in Italia + 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva (in posa per 15/20 minuti, no zona occhi)

CREMA DA BARBA:

60 g di sapone naturale polverizzato miscelato con 2/3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e 10 gocce di olio essenziale alla menta (**idea regalo**)

DOPOBARBA:

gel d'aloe vera.

AL BISOGNO

ACNE E BRUFOLI:

2 cucchiaini di gel d'aloe + 1 goccia di olio essenziale tea tree

HERPES LABIALE:

1 goccia di olio essenziale tea tree al giorno

OCCHIAIE:

posizionare sulle palpebre per 10 minuti due bustine di the verde esausto, precedentemente freddate in frigorifero

