



Idee per attività all'aperto

Cosmetici naturali «fai da te»

Balsamo labbra, bombe da bagno effervescenti e pomata alla calendula



Molti prodotti di cosmetica naturale si possono preparare in casa senza grosse difficoltà: bastano una manciata di ingredienti e qualche utensile da cucina ed ecco pronti una pomata o un balsamo labbra. Chiunque può mettersi all'opera scegliendo liberamente ingredienti e profumazioni, e scoprire così come si ottengono alcuni prodotti di uso quotidiano per la cura del corpo.

Trucchi e astuzie



© Sarah Untersander / WWF Svizzera



© Sarah Untersander / WWF Svizzera



© Isabelle Affentranger / WWF Svizzera



© Sarah Untersander / WWF Svizzera

Riciclare

- Gli stick vuoti di rossetti e burro cacao si possono riutilizzare dopo averli lavati con acqua calda e detersivo.
- Anche i mini vasetti per marmellata sono ideali per contenere un balsamo labbra o una pomata alla calendula.

Ingredienti

- Cera d'api: reperibile nei grandi negozi di prodotti naturali o in farmacia
- Acido citrico: reperibile nei negozi di prodotti naturali o in farmacia
- Bicarbonato di sodio: reperibile al supermercato, nel reparto farine e prodotti da forno.

Protegersi dal calore

Attenzione: quando si fanno sciogliere gli ingredienti a bagnomaria è consigliabile utilizzare guanti da forno o presine, perché il vapore è molto caldo.

Cuocere sul fuoco

Con un po' di esperienza è possibile preparare un balsamo labbra o una pomata alla calendula anche sul fuoco. Perché non cogliere l'occasione di una gita in cui si accende il fuoco per cucinare o grigliare? Dopo mangiato, il calore della brace è ideale per scaldare l'acqua per il bagnomaria. Durante queste operazioni è fondamentale indossare appositi guanti per proteggersi dal calore: particolarmente adatti sono quelli spessi, da lavoro, in vendita nei negozi do-it.

Prolungare la conservazione

- Lavare accuratamente gli stick per il balsamo labbra e i vasetti di vetro con acqua calda e detersivo.
- I contenitori vanno sterilizzati lavandoli con acqua ben calda e facendoli asciugare nel forno a 100°C per 10 minuti, in alternativa si possono far bollire in acqua per 10 minuti, lasciandoli sgocciolare e asciugare.
- Inoltre, si possono pulire i vasetti di vetro e il piano di lavoro con alcol puro al 100% (strofinando con un panno o utilizzando uno spruzzatore), lasciando poi asciugare il tutto.
- Per prolungare la conservazione, è anche utile riporre il balsamo labbra e la pomata alla calendula in frigorifero.
- Attenzione: se si avverte un odore sgradevole o rancido, gettare i prodotti e non riutilizzarli.

Balsamo labbra

Quantità sufficiente per circa 4 stick di balsamo labbra o 1 vasetto da 50 g ¹



Ingredienti:

- 30 ml di olio d'oliva
- 10 g di cera d'api
- Ev. 1 cucchiaino di miele
- Ev. 1 goccia di olio essenziale

Utensili:

- Stick per balsamo labbra
- Cucchiaino o paletta per mescolare
- Cucchiaino per riempire gli stick
- Pentola con acqua per il bagnomaria
- Ciotola (resistente al calore)



Preparare e sciogliere:

- Lavare bene e sterilizzare gli stick per il balsamo labbra (vedi trucchi e astuzie a pag. 2).
- Preparare gli utensili necessari.
- Pesare e preparare gli ingredienti
- Riempire la pentola con acqua per circa $\frac{3}{4}$ e scaldare sul fornello finché non si formano delle piccole bolle sul fondo.
- Versare tutti gli ingredienti in una ciotola.
- Posizionare la ciotola nella pentola con l'acqua bollente (attenzione: il vapore è molto caldo).



Mescolare e travasare

- Mescolare in modo da sciogliere tutti gli ingredienti.
- Utilizzando il cucchiaino, riempire i contenitori con il liquido ottenuto.
- Lasciare solidificare e poi chiudere i vasetti ermeticamente.



Tempo di preparazione

- Circa 10 minuti

Tempo di esecuzione

- Circa 10 minuti

Conservazione

- Circa 6 mesi a temperatura ambiente

© Isabelle Affentranger / WWF Svizzera

¹ Ispirato dal libro in tedesco di Gabriela Nedoma: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten. Freya Verlag Austria, 2014.

Bombe da bagno effervescenti

Per circa 10 pezzi ²



© Sarah Untersander / WWF Svizzera

Ingredienti:

- 105 g di bicarbonato di sodio
- 30 g di acido citrico
- 30 g di amido di frumento
- 2 cucchiaini di fiori di lavanda o di calendula essiccati
- Ev. 5-10 gocce di olio essenziale

Utensili:

- Ciotola
- Cucchiaino
- Guanti di gomma
- Spruzzatore con acqua
- Stampo rigido (ad es. vaschetta per cubetti di ghiaccio)

Procedimento:

- Versare tutti gli ingredienti nella ciotola e mescolarli accuratamente.
- Spruzzare una piccola quantità di acqua e lavorare velocemente il composto prima che inizi a spumeggiare. Attenzione: indossare i guanti di gomma!
- Spruzzare lentamente e con poca acqua, continuando a impastare. La consistenza desiderata è quella di una torta soffice e leggera.
- Se si aggiunge troppa acqua, le bombe effervescenti finiranno per sgretolarsi (in tal caso, una volta asciutta, la polvere effervescente potrà essere trasferita in un barattolo).
- Una volta ottenuta la consistenza ideale, premere il composto nello stampo.
- Riporre il tutto in frigorifero per circa 1 ora.
- Confezionare i prodotti tenendoli al riparo dall'umidità.

Tempo di preparazione

- Circa 5 minuti

Tempo di esecuzione

- Circa 10 minuti

Conservazione

Confezionare le bombe effervescenti asciutte e conservarle in luogo idoneo.

² Ispirato dal libro in tedesco di Pia Hess: Naturkosmetik. 2011.

Pomata alla calendula

Per circa 4 vasetti da 30 ml ³

La pomata alla calendula è un rimedio efficace per la pelle secca o in caso di prurito, punture di insetti, escoriazioni, per trattare cicatrici o per la cura dei neonati. Preparare la pomata direttamente sul fuoco è un'esperienza particolare. Va però ricordato che il prodotto non sarà sterile, quindi si potrà utilizzare come crema per le mani, ma non come pomata curativa.



© Isabelle Affentranger / WWF Svizzera

Ingredienti:

- 1 manciata di fiori di calendula (freschi o secchi)
- 100 di olio d'oliva
- 20 g di cera d'api

Utensili:

- Pentola con acqua per il bagnomaria
- Cucchiaino
- Termometro
- Colino
- Imbuto
- 4 vasetti di vetro da 30 ml
- Ciotola o vasetto di vetro (resistente al calore)

Procedimento:

- Se si utilizzano fiori freschi, lavarli e asciugarli ad esempio con una centrifuga per insalata.
- Riempire la pentola con acqua per circa $\frac{3}{4}$ e posizionare la ciotola o il vasetto a bagnomaria.
- Versare l'olio nel contenitore e riscaldarlo a una temperatura di poco superiore a 60 °C (punto di fusione della cera d'api).
- Aggiungere la cera d'api e scioglierla nell'olio mescolando bene.
- Sfilacciare leggermente i fiori di calendula e aggiungerli al composto.
- Lasciar raffreddare la preparazione e mantenerla a una temperatura costante di 40-45 °C. Se il calore è eccessivo questi fiori perdono alcune proprietà fondamentali, che invece si conservano più a lungo a temperature inferiori.
- Mescolare costantemente finché il composto non assume un colore più scuro, passando da giallo ad arancione, e si avverte un intenso profumo di calendula (con un calore moderato i fiori di calendula iniziano a sprigionare la loro essenza dopo circa 20 minuti).
- Filtrare il composto con il colino e l'imbuto, riempiendo i vasetti.
- Lasciare raffreddare e solidificare la pomata alla calendula nei vasetti con il coperchio aperto.
- Chiudere ermeticamente i vasetti.

Tempo di preparazione

- Tempo di preparazione

Tempo di esecuzione

- Circa 30 minuti

Conservazione

Diversi mesi, si consiglia di tenere la pomata alla calendula in frigorifero e di prelevarla con un cucchiaino pulito anziché con le dita.

³ Ispirato dal libro in tedesco di Pia Hess: Naturkosmetik. 2011.

Bibliografia sulla cosmetica naturale

1. Hess Pia, Naturkosmetik, 2011, ISBN 978-3-033-02773-2. (in tedesco)
2. Nedoma Gabriela, Grüne Kosmetik, Bio-Pflege aus Küche und Garten, Freya Verlag Austria, 2014, ISBN 978-3-99025-094-5. (in tedesco)
3. Simone Anna, Vaschetto Glorianna, Cosmetici Naturali per Viso, Corpo e Capelli. Divertiti e risparmia con oltre 120 ricette "fai da te", Arianna edizioni, 2016, EAN: 9788865881187.
4. Tourles Stephanie, Bellezza Bio 175 ricette per creare cosmetici e prodotti per il corpo 100% naturali, Eifis Edizioni, 2014, EAN: 9788875170585.



© Isabelle Affentranger / WWF Svizzera



La nostra missione

Fermare la distruzione dell'ambiente nel mondo intero e costruire un futuro in cui l'umanità possa vivere in armonia con la natura.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
Casella postale
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00
Fax: +41 (0) 91 820 60 08
wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Offerte: PC 80-470-3