

*viveremeglio



FOTO: © TIPS

Buone pratiche
Dal corpo alla casa
La lotta agli odori
si fa **senza chimica**

di **Valeria Buzi**

Antibatterico, antitraspirante, a lunga durata, per pelli sensibili. Sugli scaffali di supermercati e farmacie l'offerta di deodoranti per il corpo è così ampia da perdersi. Per non parlare di quelli specifici per i piedi, quelli per ambienti domestici, bagni, armadi o lavastoviglie. La lotta contro i cattivi odori può avere un costo molto elevato, tanto per le nostre tasche quanto per gli ecosistemi che risentono del "peso" degli imballaggi e della chimica in essi contenuta, che talvolta può anche causare danni alla salute. *La Nuova Ecologia* ha provato per i lettori alcune soluzioni "fai da te" facili da realizzare e con ingredienti naturali, accompagnate dalla ricetta illustrata della rubrica "Ecofatto", che segue a pag. 47. Ecco i nostri consigli.

Comesifa

Spray per il corpo

INGREDIENTI

- 10 ml di alcol puro a 90 gradi
- 15 ml di aceto di sidro o aceto bianco
- 25 ml di acqua di rose
- 10 gocce di olio essenziale di palma rosa
- 20 gocce di oli essenziali puri o mescolati tra di loro: lavanda, menta, tea tree o limone.

PREPARAZIONE

► Si versa l'alcol in un contenitore spray da 50 ml, si aggiungono gli oli essenziali, si agita il composto per mescolarlo, infine si aggiungono aceto e acqua di rose.

Per realizzare, invece, una crema deodorante occorre: crema idratante biologica piuttosto fluida e 4 gocce di olio essenziale di palmarosa. Si mette un po' di crema nel palmo della mano oppure in un contenitore, si aggiunge l'olio essenziale, si mescola con le dita e si spalma il composto sotto le ascelle.

Profumo "solido"

INGREDIENTI

- 50g di olio di cocco
- 50g di amido di mais
- 50g di bicarbonato di sodio
- 8 gocce di olio essenziale a scelta
- 1 rotolo di cartone come quello della carta assorbente

PREPARAZIONE

► Scaldare in una pentola 50 grammi di olio di cocco, 50 grammi di bicarbonato di sodio e 50 grammi di amido di mais. Aggiungere 8 gocce di un olio essenziale a scelta e mescolare finché gli ingredienti si amalgamano bene. Versare un po' di composto all'interno di un rotolo di cartone – quello al centro della carta igienica va benissimo – e aspettare che si solidifichi, poi versare il resto del composto fino alla cima del rotolo. Mettere il tutto in frigo per farlo rapprendere e poi usarlo come un normale deodorante strappando il cartone man mano che si utilizza.



«Deodorare con cautela»

I consigli della dermatologa **Magda Belmontesi**

► «La sudorazione è un meccanismo fisiologico che ha una funzione di termoregolazione. Bloccarla crea danni alla salute». Nell'accettare di accompagnarci nel mondo dei deodoranti naturali tiene a fare questa premessa **Magda Belmontesi**, medico chirurgo specialista in dermatologia a Milano, direttrice del portale www.pelleedintorni.it. E a spiegare che «quando si abusa di antitranspiranti nelle zone ascellari, soprattutto in estate, si infiammano le ghiandole sudoripare perché si riduce eccessivamente l'eliminazione del sudore».

quindi è opportuno non abusare con l'uso di formaggi fermentati, carne rossa, cibi piccanti, alcolici e super alcolici, caffeina.

Quali prodotti dobbiamo preferire?

La polvere di avena, che non secca quanto il talco, non irrita e ha potere assorbente. Anche l'allume di rocca, gli ossidi e le polveri di alluminio, spesso utilizzate nei deodoranti, ma in maniera più controllata e micronizzata nelle concentrazioni rispetto al passato. L'aceto di mele poi ha un'azione batteriostatica e modulatrice sull'odore.

Poi ci sono gli oli essenziali...

Il discorso degli oli essenziali va

Qual è il deodorante giusto?

Il meno irritante a livello cutaneo, soprattutto nelle zone di piega come le ascelle, le zone plantari o le pieghe del seno. Possibilmente non alcolico. Per chi ha allergie, pelle sensibile, dermatite atopica l'ideale sono i prodotti non profumati, senza parabeni, perché sono tra i conservanti che danno più irritazione alla pelle, e senza nichel, che è responsabile di molte allergie e sensibilizzazioni.

E quello meno inquinante?

Per fortuna gli spray non impiegano più gas inquinanti e ci sono vaporizzatori ancora più compatibili con l'ambiente. Poi in commercio ci sono prodotti eco-bio, formulati con sostanze vegetali da coltivazioni biologiche e non testati su animali, certificati Biocert o Ecocert.

Il cattivo odore si può prevenire?

Non ha senso utilizzare creme, stick o spray senza una corretta detersione del corpo. L'odore del sudore aumenta con la fermentazione della flora batterica normalmente presente sulla pelle. Anche la scelta della biancheria è importante. Meglio le fibre naturali, cotone e lino, che lasciano respirare la pelle. Anche l'alimentazione può interferire,



«Nel "fai da te" attenti alle dosi grossolane e all'igiene. E alla qualità dell'olio di cocco»

affrontato con molta cautela: se non dosati in modo perfetto possono essere irritanti, soprattutto nelle zone di piega. Anche nel "fai da te" bisogna stare attenti: chi realizza i profumi, non essendo un cosmetologo, potrebbe usare dosi grossolane e non avere uno stato di sterilità. Attenzione anche all'olio di cocco: può contenere scarti industriali.

Ci sono soluzioni meno "rischiose"?

Quella con l'allume di rocca, più facile da utilizzare poiché è una pietra. Poi quella con l'aceto di mele e con amido di mais e riso: sono risorse naturali che non danno grosse complicanze. Possono lasciare una patina di bianco sulla cute, ma non la irrita.

Consigli per l'esposizione al sole?

Non vanno usati deodoranti alcolici, profumazioni, né il deodorante associato al profumo. Le essenze profumate sono fotosensibili. Inoltre non va usato il deodorante dopo la depilazione: meglio un idratante o un talco assorbente per evitare bruciori.

«Eliminare i cattivi odori può avere un costo molto elevato per le nostre tasche, per gli ecosistemi e per la salute»

Allume di rocca

MATERIALI E INGREDIENTI

- 1 pietra di allume di rocca da 50 g
- 1 coltello da cucina
- 1 flacone per deodorante stick vuoto
- Acqua

PREPARAZIONE

► Un'alternativa priva di alcol o composti sintetici è l'allume di rocca o di potassio, pietra minerale dal colore quasi trasparente che è un potente antisettico e antimicrobico naturale. Costa 4 euro e dura 5 anni, mentre in commercio si trova a un prezzo dai 4 ai 15 euro (con durata di circa 6 mesi). Va utilizzata leggermente inumidita con un getto d'acqua fresca e poi passata sotto le ascelle o in altre zone critiche come i piedi. Nonostante la forma grezza, passandola sotto l'acqua rimane liscia e piacevole al tatto. A fine utilizzo va riposta all'aria in una ciotolina o in portasapone aperto. Prendere una pietra che pesa circa 50 grammi e con l'aiuto di un buon coltello, cercare di renderla ovale in modo che possa essere inserita in un vecchio contenitore per deodorante stick. La pietra di allume di rocca è adatta a coloro con pelli molto sensibili e per chi è allergico ai comuni deodoranti. La sua efficacia persiste per oltre 24 ore, è inodore e non lascia tracce. È anche cicatrizzante dopo la rasatura.

«La Nuova Ecologia» ha provato per i lettori alcune soluzioni "fai da te" facili da realizzare e con ingredienti naturali

***viveremeglio**
DEODORANTI SENZA CHIMICA

Comesifa

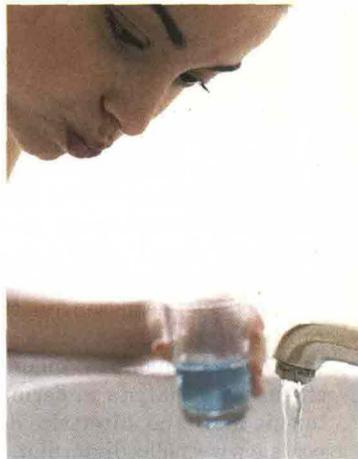
Polvere magica

INGREDIENTI

- 4 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 10 gocce di olio essenziale di tea tree oil
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda
- 1 barattolo di vetro riciclato
- 1 batuffolo di cotone o piumino per cipria
- 1 disco di cartoncino
- 1 cucchiaino

PREPARAZIONE

► Versare in un barattolo di vetro 3 cucchiaini di bicarbonato di sodio, indicato per le sue proprietà di eliminazione degli odori. Poi 1 cucchiaino di amido di mais, un prodotto dal grande potere assorbente. Entrambi sono facilmente reperibili al supermercato. Per aumentare il potere antibatterico ed astringente, aggiungere 10 gocce di olio essenziale di tea tree oil e 5 di lavanda, quest'ultima dà anche un'ottima profumazione al composto. Riguardo gli oli essenziali bisogna sempre precisare che vanno usati col contagocce e mai a contatto diretto con la pelle; essendo, infatti, molto concentrati risulterebbero tossici. Per questa ricetta si possono utilizzare anche altri oli essenziali in base alla profumazione che preferite dato che sono tutti antibatterici, come il bergamotto, il limone, la salvia, il patchouli, ylang-ylang, o la menta; l'importante è che non si superino le 15 gocce. Per l'applicazione sotto le ascelle utilizzare un batuffolo di cotone o un piumino da cipria pulito, per prelevare il prodotto poco alla volta. Come realizzare il dosatore? Inserendo nell'apertura del barattolo un cerchio di cartoncino su cui sono stati realizzati dei fori si può versare direttamente sulle mani una parte del prodotto da applicare poi sulla pelle. Questa confezione sarà anche molto comoda per l'utilizzo in palestra o in viaggio. Molto efficace anche per deodorare piedi e scarpe.



Collutorio alla propoli

INGREDIENTI

- Acqua distillata
- 15 gr idrolato di menta
- 5 gr tintura madre di propoli
- 2,5 gr glicerolo
- 5 gocce olio essenziale timo
- 5 gocce tea tree
- 3 gr alcool 95°
- 0,5 gr cristalli di timolo

PREPARAZIONE

► Mescolare insieme acqua, idrolato e glicerolo, mentre a parte solubilizzare gli oli essenziali e la tintura madre di propoli in alcool e poi unire le due fasi. Agitare bene prima dell'uso perché la tinta madre di propoli tende ad andare sul fondo del contenitore. Il collutorio va diluito in acqua con un tappo da 10 ml.

ECO FATTO!

La guida illustrata a pagina 47

IN CASA SENZA OLEZZI

► Per deodorare gli ambienti gli oli essenziali sono garanzia di efficacia. Il più comune è quello di lavanda: alcune gocce in un piccolo contenitore con acqua e bastoncini di legno diffondono il profumo per ore. Ma di oli ce ne sono per tutti i gusti e tutte le stanze: il bergamotto per la camera da letto, ad esempio, o l'eucalipto che caccia gli odori dalla cucina. D'inverno un'idea è quella di utilizzare le scorzette di arance, mandarini e clementine, messe a scaldare sul termosifone. Si possono usare anche per creare delicati *pout-purri* per i nostri cassetti della biancheria. Per eliminare i cattivi odori dalla lavastoviglie, invece, basta mettere nel cestello un cubetto di

animalia di M. Di Tolla Deflorian e R. Vallino

Conigli senza direttive

Saltano fino ad un metro di altezza, si spostano con balzi anche di 70 cm, corrono fino a 30 Km orari, scavano tane e cunicoli ed escono preferibilmente alla sera. Negli allevamenti, invece, i conigli stanno in gabbie alte 40 cm con una base in rete metallica di meno di un quarto di metro quadrato, le femmine vivono divise dai maschi e sono inseminate artificialmente. A un mese di età i cuccioli sono allontanati dalla madre, vivono in gabbie singole per evitare casi di aggressione e cannibalismo, a 80 giorni sono pronti per il macello, molti di loro (il 20%) è già morto prima per stress e malattie. Con 25 milioni di animali macellati ogni anno, l'Italia è il secondo produttore mondiale di conigli "da carne" dopo la Cina. Ciascun italiano ne mangia 5 kg all'anno. Una parte delle pelli dei conigli macellati va all'industria della pelliccia, vale pochissimo ma può essere usata per i "famigerati" e onnipresenti inserti e bordure. Le vere pellicce di *lapin* arrivano da allevamenti ad hoc dove gli animali di razze selezionate a questo scopo vengono macellati un po' più adulti (4-5 mesi) e nel periodo giusto, cioè quando la pelliccia è più folta. Poi ci sono i conigli d'angora che subiscono lo strappo della pelliccia "a vivo", 4-5 volte nella loro vita. Per i conigli non esiste nemmeno una Direttiva europea, una legge che li tuteli come almeno c'è per le ovaiole, i suini e i vitelli. Forse è proprio ora di emanarla.

Cosa possiamo fare noi?

Non mangiamo carne di coniglio, non compriamo indumenti ed accessori di pelliccia o con inserti di pelliccia. E mettiamo al bando i morbidi maglioncini d'angora.



ghiaccio preparato con acqua, limone e olio essenziale di cedro, lavanda o bergamotto. Gli oli essenziali possono essere usati anche per profumare il bucato, con alcune gocce nella vaschetta del risciacquo.