

ACTIVITATS
TARDOR
2020

Ecologia i sostenibilitat

Cosmètica sense residus

A càrrec de La Silvestrina.

Guia d'elaboració





1- Una mica d'història...

Cada dia utilitzem entre 5 i 12 productes de cosmètica, sabons, pasta de dents, netejadors facial, cremes, gels, xampús, suavitzants, desodorants, protectors solars, maquillatges... tot el que fa contacte amb la nostra pell és absorbit per l'òrgan més gran del nostre cos, va directe a les capes internes de la dermis i es reparteix per tot el nostre cos a través del corrent sanguini, a l'igual que ingerim aliments, la pell menja tot el que li donem. Una manera de ser més conscient és pensar, aquest producte me'l menjaria?

Una altra reflexió és pensar si realment necessitem tot el que utilitzem i com podem substituir alguns dels productes cosmètics químics per altres d'origen i elaboració natural.

En aquest taller i dossier us proposo una alternativa, truc, receptes i ingredients, per cuidar-nos de forma conscient i saludable pel nostre cos.

2- Elements naturals per elaborar cosmètica conscient:

- **Mantegues i olis vegetals:** son la base per molts preparats remeiers i de cosmètica natural, són hidratants i nutritius i en podem treure gran benefici. Cal recordar que la pell és l'òrgan que absorbeix tot cap al cos, l'hem de cuidar amb productes sans i orgànics.

L'oli d'oliva acostuma a ser molt utilitzat perquè és fàcil de tenir i és un oli mediterrani, te moltes propietats nutritives i suavitzants per la pell però deixo una llista amb les propietats dels olis més utilitzats en cosmètica:

- **Oli d'advocat:**

És un dels olis més penetrant. Ideal per pells seques i molt gastades. És molt nutritiu i amb un alt contingut en vitamines i minerals, com la A, E i del grup B. Es pot afegir un percentatge d'aquest oli en oli d'ametlles. Molt bo per massatges en teixits greixosos.

- **Oli de pinyol d'albercoc:**

Aquest oli portador s'extreu del pinyol del fruit de l'albercoc, que es cultiva a tota la regió sud del Mediterrani. És una font molt valuosa de beta-carotè, que el cos converteix en vitamina A, ajuda a enfortir el sistema immunològic i també és molt beneficiós per la pell, ja que és ric en àcid oleic, molt nutritiu i suavitzant.

Aconsellat per tot tipus de pells, hidrata la pell molt seca, especialment quant s'ha exposat al sol o al vent. Indicat per pells madures ja que reafirma i rejuveneix. Penetra amb rapidesa.

- **Oli d'ametlles dolces:**

L'oli s'obté a partir de la premsa del fruit sec. És ric en minerals i àcid oleic que nodreix i hidrata la pell. Té una textura molt fluïda i s'ha de fer massatge per a que penetri bé. La pell es queda suau i sedosa.

- **oli de gira-sol:**

De textura lleugera però molt nutritiu per la pell. L'acostumem a trobar al mercat de forma refinada, s'ha d'utilitzar sense refinar i biològic, que té components com ara el potassi, vitamines E i B, àcids grassos i omega-6 que cuiden la pell. És un oli indicat per quasi tot tipus de pells. Suavitza el cutis, protegeix i repara les pells mixtes, ideal per pells que necessiten una nutrició mitjana. La vitamina E que conté ajuda a disminuir les taques facials i millora els teixits.

- **Oli d'avellanes:**

Molt penetrant i amb gran capacitat nutritiva. És molt fluid, deixa la pell suau i setinada, molt penetrant, no deixa rastre greixós sobre la pell. Molt recomanat per a massatges.

- **oli de calèndula (oleat):**

s'extreu de la maceració de les flors de calèndula en oli d'ametlles o un altre oli vegetal neutre. És un oli de tons ataronjats. Ajuda a reduir les inflamacions i a rejuvenir els teixits. S'utilitza especialment per tenir cura de pells maltractades, clivellades, cremades pel sol o amb arrugues. També molt utilitzat en pells molt sensibles o atòpiques, així com pells de nadons i infants.

- **oli de coco:**

S'obté del fruit, el coco. L'oli pur, es solidifica a temperatura ambient, abans d'usar-lo convé escalfar-lo al bany maria per a que sigui fluït. És molt nutritiu i retorna l'elasticitat a la pell. Indicat per a pells seques, trencadisses i tallades, es pot barrejar amb altres olis vegetals, fa bona mescla amb l'oli de jojoba.

- **oli germen de blat:**

És un oli molt ric en vitamina E, per el que té moltes propietats curatives. Té una alta capacitat conservant i antioxidant, i s'afegeix a altres barreges amb aquesta finalitat. És molt beneficiós per tractar pells seques i madures, ajuda a cicatritzar ferides i accelera el procés de regeneració dels teixits. La seva consistència és espessa i al tacte resulta enganxifós, és millor barrejar-lo amb un altre oli; d'ametlles o llavors de raïm.

- **oli de sèsam:**

És molt lleuger i penetrant, ideal per fer massatges. Conté calci. És desintoxicant i regenerador del cos. S'utilitza molt en el massatge i la medicina ayur-vèdica. S'aprecia molt per fixar les aromes sobretot les de les flors. Indicat per a massatges, molt suau i compatible amb tot tipus de pells. S'usa en el tractament del reuma, artritis, afeccions circulatòries, psoriasi, èczemes i enrampaments. S'utilitza també per massatges al rostre.

- **oli de llavors de raïm:**

S'extreu de les llavors del raïm i queda un oli de color verd pàl·lid amb un nivell molt alt d'àcids greixosos poliinsaturats, que fan que tinguin una textura lleugera i de fàcil absorció, actuant sobre la pell deixant-la suau.

Està indicat per a pells greixoses, ja que proporciona una pell suau.

De consistència fina és molt fàcil d'estendre, no té aroma fort, el que el fa adequat pel massatge. Es recomana per barrejar olis essencials de nota alta.

- **oli de nous de macadàmia:**

La macadàmia és un arbre originari d'Austràlia. El seu fruit sec conté fins a un 80% d'oli. L'oli d'aquest fruit és ric en àcid palmitoleat, molt similar a l'oli natural propi de la pell, el sèrum. Si s'aplica als bebès o en pells madures i seques, on la producció de sèrum és menor, s'aconsegueix un resultat espectacular d'efecte hidratant. És ideal també per aquelles zones del cos molt seques, com peus, talons i colzes, i per durícies de la pell.

*No és indicat per persones al·lèrgiques als fruits secs.

- **oli d'onagra:**

L'onagra és una flor de pètals grocs que s'obre al vespre per atraure els insectes pol·linitzadors. Tot i que és originària de Mèxic i els EEUU, al segle XVII va ser

introduïda a Anglaterra. L'oli s'obté a partir de les llavors de la planta. És ric en àcids grassos i sovint es pren com a complement alimentació. També es pot aplicar a la pell com a tractament nutritiu, com que és molt car s'acostuma a barrejar amb un altre oli portador més bàsic.

Per tractaments de pell madura o arrugada, estimulants la renovació cel·lular. Bo per millorar les taques facials i la textura, és molt revitalitzant i permet que la pell molt castigada torni a recuperar la seva elasticitat.

- **oli de jojoba:**

És un oli que no fa olor i la seva consistència recorda a la cera líquida. Té una gran estabilitat i es pot conservar en bones condicions molt de temps. És apropiat per tot tipus de pells sobretot per pells madures. També s'utilitza en massatges pel cuir cabellut per cabell sec o amb caspa. Té un baix nivell greixos.

Altres olis o mantegues vegetals: mantega de cacau, mantega de karité, oli de pastanaga, oli d'hipèric (oleat), oli germen de blat, rosa mosqueta, pinyol de préssec, soja, etc.

*oleats: plantes macerades en olis vegetals i n'obtenim les propietats.

- **Olis essencials:** És l'essència volàtil d'una planta o arbre aromàtic, que s'extreu principalment per destil·lació. Cada oli essencial conté una quantitat molt elevada de molècules aromàtiques (principis actius) amb diverses propietats terapèutiques. Al sabó ens aportarà propietats terapèutiques a més de l'aroma (aromateràpia), sense haver de recórrer a essències menys naturals.
- **argiles:** blanca, vermella, verda, argila.. ens aporten propietats als sabons, per pells sensibles, madures, delicades i molt seques utilitzarem caolí o blanca, per ajudar a netejar la pell i a tonificar-la va molt bé la vermella, i per exfoliar-la o per pells amb acne, la verda. La utilitzarem en pols.
- **Hidrolats:** es poden afegir per potenciar les propietats de la planta que volem. S'obtenen de la destil·lació d'olis essencials.
- **algues:** les utilitzarem en pols, ens aporten minerals i molts nutrients a la pell.
- **tes o infusions:** utilitzant aigua destil·lada si volem conservar el preparat.
- **civada (o altres cereals):** utilitzarem en farina. Bona base exfoliant a més de propietats calmants en irritacions cutànies.
- **sal marina:** utilitzada com a exfoliant
- **cera d'abella:** ens ajuda a aconseguir l'emulsió en bàlsams i ungüents, ens aporta molts nutrients i a més actua com a conservant natural.
- **mel:** hidratant i relaxant de la pell.
- **llavors:** (rosella, lli, sèsam..) per utilitzar com exfoliant
- **cacau pols:** ens aporta nutrients, benestar i té un efecte tònic per la pell
- **pol·s d'herbes i flors:** ens aporten les propietats de la planta medicinal

- **canella o sucre:** exfoliant natural
- **sal marina:** exfoliant natural i mineralitzant

3- la pell

Voleu saber quina és l'edat biològica de la pell? feu un pessic a la pell del dors de la mà, si al deixar-la es recupera ràpidament tenim menys de 30 anys, si es queda arrugada durant uns segons entre 30 i 50 any i més de 50 l'arruga és més pronunciada i dura més. Si no ens coincideix en l'edat, és que la pell o el nostre cos en general pot estar alterat, falta de nutrients, d'hidratació, exposició al sol, productes químics...

Dos elements per tenir cura de la pell i el cabell són proteïnes per nodrir i enfortir, més aigua o humitat per hidratar.

La pell, el cabell, les ungles, són miralls externs de la realitat del nostre cos, observem, escoltem-nos i podrem descobrir desajustos, malalties o dolències.

Hi ha diferents tipus de pell: pell equilibrada, pell mixta, seca o greixosa, tindrem en compte aquestes variants per fer ús o no de preparats cosmètics. També si la tenim delicada, sensible, la tonalitat... Cal fer una autoavaluació per saber què necessitem.

El PH, és el mesurador d'acidesa o alcalinitat, en escala 0 a 14, tot el que quedi per sota del 7 es considera àcid i per sobre, alcalí. Una pell equilibrada te un ph entre 5 i 6. La majoria de sabons tenen un ph entre 8 i 11 molt alcalins, els tònic i aigües entre 4 i 6. Si apliquem un tònic o ens netegem amb un sabó neutre donem a la pell el ph que necessita.

El secret: beure molta aigua és l'elixir de la bellesa. Dur una bona alimentació és font de salut.

- Tònics

Ajuden a netejar la pell de suors, bacteries i brutícia ambiental, també col·laboren a equilibrar el ph. Donen elasticitat a la pell i la nodreixen.

S'elaboren en base d'hidrolats, vinagres, aigües, llimona (àcids).

Receptes:

Tònic de flors en base a hidrolats florals (roses, azahar...)

- 1 quart aigua destil·lada
- 1 quart d'alcohol suau (opcional)
- mig en hidrolat
- es pot afegir olis essencials o essències

Tònic de vainilla

- 1 quart vodka
- 3 quarts aigua destil·lada
- 1 culleradeta glicerina vegetal
- 20 gotes oli essencial de vainilla

Tònic aromàtic per després de l'afaitat

- 1 tassa hidrolat flors
- 1 branca romaní
- 1 branqueta menta fresca
- 1 branca canyella
- dues tires de pell de taronja i pell de llimona
- 10 gotes oli essencial de taronja

Macerar la barreja durant dues setmanes, colar i afegir les gotes d'oli essencial. Conservació 6 mesos.

Tònic d'àloe vera

- gel fresc d'una fulla d'àloe vera, refresca, neteja i hidrata.

• Mascaretes facials

S'usen des de temps antics per netejar i purificar la cara i el cos. S'utilitzen argiles que també poden actuar com a exfoliant suaus. Per preparar una mascareta es recomana fer una barreja d'ingredients secs i al moment d'utilitzar barrejar amb aigües o infusions, olis o afegir olis essencials.

Recepta:

Es barregen ingredients:

- farina de civada: nodreix i exfolia, alleuja irritacions, pells sensibles.
- argila blanca: suau i fina, per pells castigades, madures, delicades.
- argila vermella: molt de ferro, magnesi, calci, netejadora i tonifica la pell
- argila verda, níquel i coure, per pell greixoses o mixtes. Per acne, exfoliant.
- algues pols, cacau, herbes triturades, pols de cítrics...
- canella o sucre fi

Mascareta de lleva dura de cervesa barrejada amb llet

Mascareta de iogurt

mascareta de papaia amb suc de pinya

mascareta de germen de blat i mel

*vapors d'herbes per equilibrar el ph, hidratació. També amb herbes terapèutiques i aromateràpia.

- Bàlsam labial

125 gr oli – 25g cera abella

1 culleradeta de mantega de karité

1 culleradeta de mantega de cacau

15 gotes olis essencials

*es pot fer amb oli d'oliva o qualsevol altre oli vegetal.

- exfoliant

Pels peus es poden utilitzar elements exfoliant més gruixuts i que faran una neteja més profunda i acurada.

- sal marina
- sals exòtiques
- olis vegetals
- algues pols
- pedra pomes
- argiles
- llavors de fruits
- olis essencials

La base és la sal, es pot utilitzar també sucre. S'omple el recipient fins la meitat de sal i s'afegeixen cullerades d'altres ingredients segons les necessitats o gustos personals, s'afegeix oli i es barreja. Al final s'afegiran els olis essencials. La sal també actua com a conservant per això es pot fer la barreja amb olis.

- exfoliant per pell greixosa

½ tassa de farina de civada

½ tassa de farina d'ametlles

1 cullerada sopera de sal molt fina o sucre

1 culleradeta de fulles de menta

1 culleradeta de fulles de romaní

Olis i Mantegues corporals

Un bon oli vegetal ens pot hidratar molt la pell sense necessitat d'utilitzar cremes, a si mateix les mantegues vegetals també tenen propietats hidratants i reparadores.

Recepta:

- Oli corporal amb flors i herbes seques:

Flors de romaní o de lavanda, ginesta, azahar, calèndula..

25ml d'oli de gira-sol bio

5ml d'oli d'onagra

5ml d'oli de rosa mosqueta

50ml d'oli d'ametlles dolces

15 gotes essencial de lavanda

15 gotes essencial de taronja

15 gotes essencial gerani

EL CABELL

El cabell és senyal i mostra d'equilibri o desequilibri, qualsevol toxicitat del cos es transfereix al cabell mitjançant el rec sanguini. En moments d'estrès, fluctuacions hormonals, malalties, dietes inadequades, el cabell es debilita i avisa reflectint els problemes.

És important mantenir un cabell sa però sense un cos integral cuidat i mimat el cabell no estarà suau, fort i radiant.

Consells per tenir cura del cabell:

- 1- digues adeu a l'estrès i les preocupacions
- 2- esbandeix el cabell en fred, per tensar els porus, la cutícula i potenciar brillantor
- 3- talla les puntes cada 8 setmanes aproximadament.
- 4- protegeix el cabell del sol molt intens
- 5- limita l'ús del assecador o de l'aire molt calent
- 6- equilibra la dieta. Proteïnes, biotina (fruits secs, ous), ferro, vitamina B12 i omega-3.

Xampú sòlid i elements naturals per a cada cabell

Base xampú sòlid;

SCI (sodium cocoyl isethionate): Tensioactiu. Espuma abundant, suavitza la fórmula.

SCS o SLSA: Tensioactius. espuma abundant i a condicionador.

acido estearico: proporciona duresa

aigua destil·lada o infusions de plantes

- cabell delicat: mel, camamilla, o.e yling ylang, o no oli essencial, calèndula, argila blanca, taronja, oleat calèndula, oli ametlles.
- cabell greixós: argila verda, ortiga, dent de lleó, te verd, oli ametlles, oli gira-sol, oleat te verd, o.e menta, o.e romaní, o.e sàlvia, o.e. arbre del te.
- cabell debilitat: saponària, aloe vera, mantega karité, calèndula, roses, hibiscos, cua de cavall, oli advocat, o.e. espígol, o.e. xiprers, o.e. farigola.

Proporcions

- SLSA O SCS 60gr
- SCI 180gr
- acido estearico 40gr
- oli i mantegues 40gr
- aigua o infus 55g
- herbes triturades 50 gr (aprox)
- olis essencials 50 gotes