



SLOW Julien Kaibeck **COSMÉTIQUE**

Consigli e ricette efficaci
per una cosmesi eco-bio

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione di Jean-Pierre Coffe	13
Introduzione	15
La Slow Cosmétique, un invito alla rivoluzione.....	15
“Dite no al brainwashing cosmetico!”	15
Perché un'altra modalità di consumo?.....	18
Perché la cosmesi convenzionale ci inquina la mente	18
Perché la cosmesi convenzionale inquina il pianeta	19
Perché c'è stato l'avvento del biologico	20
Ma allora, cosa consumare?.....	21

Prima parte - I cosmetici, tra fascino e diffidenza

1. La pelle e i suoi bisogni.....	25
Comprendere la propria pelle	25
A cosa serve la pelle?.....	25
1. Protezione	26
2. Trasmissione di informazioni	27
3. Eliminazione.....	28
A che cosa assomiglia l'organo-pelle?.....	29
Derma e ipoderma.....	30
Epidermide	31
Peli e sudore ovunque!.....	33
Qual è il vostro tipo di pelle?.....	35
I principali bisogni della pelle	37
La pelle ha bisogno di essere pulita.....	37
La pelle ha bisogno di essere idratata	39
La pelle ha talvolta bisogno di essere protetta	42

<i>Proteggersi dalle aggressioni fisiche</i>	42
<i>Proteggersi dalle aggressioni chimiche</i>	43
<i>Proteggersi dalle aggressioni ambientali</i>	44
Avvertiamo il bisogno di abbellire la pelle	45
2. I cosmetici convenzionali e i loro pericoli	47
Analisi delle formule nei cosmetici convenzionali.....	49
Ma che cosa contengono tutti i cosmetici?	49
<i>Acqua</i>	49
<i>Olio</i>	50
<i>Emulsionanti</i>	50
<i>E i conservanti?</i>	50
<i>E gli attivi?</i>	51
<i>E i profumi?</i>	52
Che cosa contengono i cosmetici convenzionali?	53
Individuare gli ingredienti tossici per la pelle o per il pianeta.....	56
Gli oli minerali	56
Gli alcoli grassi e sostanze analoghe.....	58
I siliconi	58
I polimeri.....	59
Gli emulsionanti	60
I conservanti.....	62
<i>L'alcol</i>	62
<i>I parabeni</i>	63
<i>L'EDTA</i>	65
<i>I cessori di formaldeide</i>	66
Gli emulsionanti SLS	67
I sali di alluminio.....	68
I profumi.....	69
I coloranti	71
Gli attivi cosmetici.....	72
Le 10 domande chiave da porsi al momento dell'acquisto.....	75
Riconoscere i cosmetici naturali e "bio"	78
Saper distinguere tra i tre tipi di cosmetici	78
I marchi di certificazione bio più diffusi.....	80
<i>Marchio ECOCERT</i>	81
<i>Il marchio COSMEBIO</i>	83

La menzione Nature et Progrès.....	84
Il marchio tedesco BDIH.....	85
Il marchio AIAB-ICEA.....	86
Il marchio belga ECOGARANTIE.....	87
Il marchio NATRUE.....	87
Il marchio COSMOS standard.....	89
Il marchio americano USDA organic.....	91
E i test sugli animali?.....	92
Il "Leaping Bunny" o coniglietto che salta.....	93
I loghi "One Voice".....	94
3. La Slow Cosmétique: una rivoluzione sana e naturale.....	95
Com'è nata la Slow Cosmétique?.....	95
Perché Slow Cosmétique?.....	96
Che cos'è "Slow Cosmétique" e che cosa non lo è?.....	96
Una cosmesi intelligente?.....	97
Una cosmesi di buon senso?.....	98
Una cosmesi naturale ed ecologica?.....	99
Una cosmesi di piaceri semplici?.....	100
Esiste un marchio "Slow Cosmétique" o dei prodotti "slow"?.....	101
Scheda slow n. 1 - Cos'è la Slow Cosmétique?.....	102

Seconda parte - Adottare la Slow Cosmétique

4. La base: pulire la pelle (e i capelli).....	111
Come pulire la mia pelle quotidianamente?.....	111
Con del sapone.....	111
Fabbricare da sé un sapone slow?.....	113
Con un guanto da bagno o esfoliante.....	114
Con l'argilla.....	116
• Maschera detergente all'argilla per il viso.....	117
• Maschera detergente all'argilla per il corpo.....	117
• Shampoo detergente all'argilla.....	118
• Bagno detergente all'argilla.....	118
• Dentifricio casalingo all'argilla bianca.....	119
Con zucchero o sale.....	120
• Scrub viso delicatissimo allo zucchero.....	120
• Scrub corpo zucchero e sale.....	121

• Scrub sale-limone per mani e piedi.....	122
Con gli idrolati.....	123
Con prodotti a base di latte.....	125
• Maschera detergente e illuminante alla panna.....	125
• Scrub viso allo yogurt.....	126
• Scrub corpo al quark.....	126
• Latte detergente "freschissimo".....	127
• Latte detergente "delicatissimo".....	127
• Latte da bagno agli oli essenziali.....	128
• Polvere da bagno al latte e agli oli essenziali.....	129
Struccarsi con l'olio.....	129
E il docciaschiama in tutto questo? E lo shampoo?.....	133
• Gel detergente corpo e capelli.....	134
• Risciacquo all'aceto "brillantissima".....	135
Un lavaggio ancora più slow: la saponaria e il legno di Panama.....	136
• Acqua detergente al legno di Panama.....	137
Scheda slow n. 2 - Come pulire la pelle e i capelli?.....	138
5. I gesti quotidiani: idratare e proteggere la pelle.....	141
Come idratare la pelle nel quotidiano?.....	141
Idratare la pelle con l'olio vegetale.....	142
• Siero idratante per il viso.....	144
• Siero idratante lenitivo per il viso.....	144
• Siero idratante rassodante per il viso.....	145
<i>Come applicare un olio sul viso?</i>	145
• Olio idratante satinato per il corpo.....	147
<i>Come scegliere gli oli giusti?</i>	148
Idratare la pelle con una crema cosmetica.....	149
• Crema idratante universale albicocca-aloe vera.....	151
• Balsamo idratante molto nutriente alla cera d'api.....	152
Come proteggere la pelle e i capelli dalle aggressioni?.....	154
Proteggere la pelle con una crema cosmetica, un balsamo o un olio.....	154
<i>Quali ingredienti naturali per proteggere la mia pelle?</i>	155
• Balsamo protettivo al karité speciale freddo intenso.....	156
• Fluido protettivo all'aloe vera.....	157
• Balsamo labbra protettivo al miele.....	159

• Balsamo fondente per il corpo all'olio di cocco.....	160
Proteggersi dal sole	161
Consigli per prepararsi all'esposizione solare	161
<i>Gesto 1: esfoliare</i>	161
<i>Gesto 2: bere molta acqua</i>	162
<i>Gesto 3: fare il pieno di vitamine</i>	162
<i>Gesto 4: spalmarsi oli effetto "pelle radiosa"</i>	162
<i>Consigli per limitare l'esposizione al sole</i>	163
• Trattamento solare protettivo casalingo	163
Consigli per proteggersi dai raggi solari in maniera responsabile..	164
Proteggere i capelli.....	164
• Trattamento nutriente e protettivo	165
• Spray protettivo estivo per i capelli	165
Scheda slow n. 3 - Come idratare e proteggere la pelle?	167

6. Le urgenze: curare e correggere le piccole imperfezioni 169

Trattare i problemi della pelle con gli oli essenziali	169
Come scegliere gli oli essenziali giusti?	170
Gli oli essenziali da procurarsi per trattamenti slow.....	172
I trattamenti più comuni con gli oli essenziali	174
<i>Acne e foruncoli</i>	174
• Olio seboregolatore	175
<i>Eczematide</i>	176
<i>Eczema e prurito</i>	176
<i>Rughe</i>	178
<i>Perché la ginnastica facciale?</i>	179
Esercizi per rassodare l'ovale del viso e contrastare il doppio mento..	180
Esercizi per rassodare le guance	182
Esercizi per rialzare gli zigomi	183
Esercizi per rafforzare le palpebre e contrastare le zampe di gallina ..	184
Esercizi per levigare le rughe della fronte.....	185
Come praticare in maniera corretta la ginnastica facciale?.....	185
<i>Quali trattamenti per la pelle matura?</i>	186
• Siero liftante anti-tetà	187
Couperose, arrossamenti, rosacea e varici	188
• Siero anti-rossori	189
Forfora.....	189

• “Bagno” capillare	190
• Shampoo antiforfora	190
Capelli fragili e che si spezzano	191
• Trattamento speciale per tono capillare	191
• Olio pre-shampoo fortificante	192
Caduta dei capelli	192
Capelli bianchi o grigi	194
Cellulite e cuscinetti	196
• Olio da massaggio anticellulite	196
Occhiaie e borse sotto gli occhi	197
• Siero antiocchiaie e antiborse	198
Scheda slow n. 4 - Come contrastare le imperfezioni?	200
7. Il piacere: profumarsi, truccarsi e sedurre	203
Avete detto piacere?	203
Il piacere di profumarsi al naturale	205
<i>Profumi e eau de toilette</i>	205
<i>Quali oli essenziali occorrono per un buon profumo?</i>	206
• Eau de toilette personalizzata agli oli essenziali	208
Un profumo che non va in porto non è un profumo sprecato!	208
<i>I profumi solidi</i>	209
• Profumo solido agli oli essenziali	209
<i>I deodoranti</i>	210
<i>Quale deodorante scegliere?</i>	211
• Polvere profumata deodorante	213
• Deodorante aromatico in spray	213
Il piacere di truccarsi al naturale	214
<i>I prodotti per il make-up sono purtroppo i meno slow in assoluto...</i>	214
<i>“Make-up naturale”: che cos’è?</i>	214
<i>Uniformare il colorito e opacizzare</i>	216
• Cipria opacizzante non colorata	217
<i>Con quali ingredienti coloro i miei prodotti per il make-up slow?</i>	218
<i>Pigmenti e “ossidi”</i>	218
<i>I coloranti vegetali</i>	219
<i>Dove trovare i coloranti?</i>	219
• Terra abbronzante slow	219
<i>Incarcato a zero difetti con la BB cream slow?</i>	220

• BB cream casalinga da utilizzare come base.....	221
<i>Truccare gli occhi</i>	222
• Ombretto in crema "cielo".....	223
<i>Truccare la bocca</i>	223
1. <i>Esofoliare le labbra naturalmente</i>	224
• Scrub per le labbra zucchero e miele.....	224
2. <i>Curare le labbra</i>	224
• Balsamo labbra morbido.....	225
3. <i>Truccare le labbra</i>	226
• Balsamo labbra rosa/rosso.....	226
Scheda slow n. 5 - Come profumarsi e truccarsi per sedurre e sedursi?	228
Conclusione	231
Appendici	233
Il mio programma di bellezza slow a colpo d'occhio.....	233
Da fare tutti i giorni.....	233
<i>Mattino</i>	233
<i>Sera</i>	234
Da fare una o due volte alla settimana.....	234
Da fare almeno una volta all'anno.....	234
Elenco indirizzi	235
Gli oli vegetali per una bellezza slow.....	241
I 21 oli essenziali per una bellezza slow.....	249
Ringraziamenti	253

Introduzione

La Slow Cosmétique, un invito alla rivoluzione

“Dite no al brainwashing cosmetico!”

Ecco uno slogan che un giorno potrebbe tranquillamente essere scritto con il rossetto su tutti gli specchi del nostro paese. La cosmesi è infatti la nostra miglior... nemica. Dolce e voluttuoso, l'universo della bellezza ci fa sognare e ci offre una straordinaria opportunità di sentirci più a nostro agio. Le sue allettanti promesse ci fanno vedere la vita tutta rose e fiori. Eppure, essendo guidato dalla legge del profitto, il mondo della cosmesi è crudele con il nostro portafogli e la nostra salute. Per non parlare del suo impatto sull'ambiente.

Siamo sempre più numerosi a renderci conto che qualcosa non va. Da decenni percepiamo che i messaggi inviati dai professionisti della cosmesi suonano falsi. Con l'avvento della cosmesi biologica certificata, molti di noi si sono posti le domande giuste. Qual è il vero impatto degli ingredienti cosmetici sulla salute? E sull'ambiente? Com'è possibile ritrovare tracce di parabeni nell'organismo? E perché applicare sulla pelle derivati petrolchimici inerti? Queste domande hanno trovato parziali risposte grazie alle etichette del biologico. Nonostante tutto, però, la disinformazione regna sovrana e possiamo letteralmente parlare

di un lavaggio del cervello, un “*brainwashing* cosmetico”.

Questo lavaggio del cervello è doppio.

Da un lato ci viene fatto credere che i prodotti cosmetici contengono unicamente ingredienti utili per la pelle, senza mai parlare dei possibili pericoli a lungo termine, né della reale natura di questi ingredienti, nella maggior parte dei casi di sintesi. Il loro impatto ecologico è pesante! Oggigiorno la cosmesi è ovunque e rappresenta un mercato gigantesco. Mai sono stati usati così tanti cosmetici. Le più importanti aziende produttrici hanno investito nei paesi emergenti e fanno scoprire all’umanità intera il piacere di applicare una crema o di truccarsi. Il problema è che i cosmetici in commercio non sono privi di rischi per la pelle e per l’ambiente. Ma non ne siamo abbastanza consapevoli.

Dall’altro lato, il marketing cosmetico ci condiziona a una ricerca un po’ folle del prodotto miracoloso, creando una frenesia dell’innovazione, della pseudo-scientificità e del consumo. È in gioco l’impatto sulla società. Ci viene fatto credere che i cosmetici sono in grado di garantirci una giovinezza eterna e che sono sempre più innovativi. In termini di effetti tangibili e visibili a occhio nudo, però, non è così. Ma il messaggio è lo stesso da quasi un secolo: “Consumate! Questo prodotto risponde a un nuovo bisogno! È migliore del precedente! Voi valetè!”.

Gli effetti di questo lavaggio del cervello sulla nostra società sono molto potenti. Entrano in gioco somme ingenti. Persino i professionisti della bellezza vengono ingannati da quanto hanno loro stessi creato. È sufficiente assistere a congressi di cosmetologia. Si parla di ingredienti innovativi, in grado di riempire una ruga o cancellare una macchia, quando qualsiasi dermatologo sa che è impossibile farlo con una formulazione cosmetica. A ogni stagione viene proposta un’incredibile innovazione a colpi di milioni di euro, promettendoci più comfort, più giovinezza, più seduzione. Tutti noi acquistiamo e testiamo questi prodotti. Speriamo sempre che la novità sia garanzia di qualità, ma la no-

stra ricerca della bellezza non ha mai fine. La pelle dell'umanità d'altro canto sembra essere sempre la stessa: vive con le sue imperfezioni, evolve in continuazione sotto l'influsso dello stress e delle intemperie. Poi, nel corso degli anni, invecchia.

È possibile che questa disinformazione non sia tanto grave? Dopotutto, la cosmesi fa del bene al morale e ci trasmette piacere. Ma che vantaggio trae una società dal mentire a se stessa, se il piacere che ne deriva è assai scarso in rapporto ai danni ecologici e sulla salute?

Di fronte alle incoerenze del mondo cosmetico, non dovremmo forse dimostrare un po' più di buon senso? Tentare di distinguere il vero dal falso? Moderare le nostre aspettative illusorie? Distinguere tra le azioni volte al consumo e i gesti di bellezza? È ciò che propone la Slow Cosmétique.

La Slow Cosmétique è un invito a vivere in maniera diversa la bellezza. Si tratta di un movimento seguito dai consumatori e dai protagonisti della bellezza naturale come risposta alle derive dell'industria cosmetica convenzionale.

Probabilmente conoscete il movimento Slow Food. Nato agli inizi degli anni Ottanta, Slow Food difende un'alimentazione più sana ed ecologica di fronte alla crescente potenza dell'industria del fast food e del cibo spazzatura. Slow Food raggruppa oggi migliaia di associazioni locali che promuovono i prodotti del territorio, la cucina rispettosa degli alimenti e dell'ambiente. Anche la Slow Cosmétique ci invita a un diverso rapporto con l'industria, nella fattispecie con quella dei prodotti di bellezza. Ci spinge a consumare meno prodotti cosmetici e a optare per ingredienti di qualità, naturali e atossici.

Siete sconcertati dal numero impressionante di prodotti cosmetici che pullulano sugli scaffali dei negozi? Vi siete spaventati sentendo parlare della potenziale tossicità di molti ingredienti

chimici contenuti nei cosmetici? E quando sciacquate il vostro docciaschiuma, ogni mattina, vi capita di pensare all'impatto ecologico di questo prodotto? Se avete risposto sì a queste domande, siete già sulla strada della Slow Cosmétique.

Perché un'altra modalità di consumo?

A livello mondiale il volume d'affari generato dalla vendita di prodotti cosmetici viene stimato a 3500 euro al secondo! Decine e decine di miliardi di euro all'anno. Ogni anno le vendite di cosmetici non cessano di aumentare. Ovviamente, la crisi ha rallentato questo progresso, ma il settore della bellezza è rimasto in attivo. Il mercato è infatti gigantesco e i margini di profitto sono molto interessanti. In questo succoso business, la fetta della cosmesi biologica o naturale è molto ristretta. Si parla di meno del 5% della quota di mercato.¹ Occorre tuttavia sottolineare che è questo segmento a vivere la crescita maggiore. E giustamente, perché le coscienze poco a poco si risvegliano e i consumatori vogliono più natura per la loro bellezza.

Perché la cosmesi convenzionale ci inquina la mente

I protagonisti della cosmesi esistono per renderci la vita più bella e più piacevole. Investono somme colossali per sviluppare prodotti costantemente più innovativi ed efficaci. Tuttavia, questa corsa all'eccellenza possiede un obiettivo preciso: il profitto. Nel nostro mondo globalizzato e ultraliberale la posta in gioco economica dell'industria cosmetica è chiaramente enorme! Benché sia assolutamente sensato voler guadagnare denaro sviluppando prodotti cosmetici, talvolta è deplorabile constatare che il marketing

1. Secondo le fonti (2011) degli istituti di ricerche di mercato Organic Monitor e Kline.

ha preso il sopravvento sul buonsenso.

Osservate le pubblicità fatte per promuovere i cosmetici. I messaggi sono subliminali. Più bella, più glamour, più giovane, più in fretta... La serie dei superlativi fa girare la testa. Eppure, è giocoforza constatare che la maggior parte dei prodotti cosmetici offre la stessa cosa: comfort, igiene e idratazione superficiale. Del resto, è questa la definizione legale del ruolo dei cosmetici.

Di per sé, è normale che la pubblicità tessa in ogni modo le lodi di un prodotto. È dove il dente duole che si presta attenzione alla composizione dei cosmetici. Delusione!

Le formule convenzionali sono piene d'acqua e di ingredienti di sintesi o petrolchimici, nella maggior parte dei casi inerti e pertanto inattivi. Peggio ancora, molti ingredienti cosmetici sono oggi criticati per il loro impatto negativo sulla salute. Probabilmente non vi sarà estranea la polemica che infuria sui conservanti e sui parabeni fin dagli anni Novanta. Cosa ancora più sconcertante, la pubblicità fa passare per "verde" e naturale ciò che non lo è. È il famoso "greenwashing" o "ecofurbata". Le aziende cosmetiche seguitano ad associare ai loro prodotti immagini di naturalezza e di ecologia. Eppure, l'impatto ambientale dell'industria cosmetica e dei suoi imballaggi è chiaramente pregiudizievole per il pianeta.

Perché la cosmesi convenzionale inquina il pianeta

I bagni di tutto il mondo traboccano di molti svariati prodotti. Esistono prodotti cosmetici per tutto. Viso e corpo, ovviamente, ma anche contorno occhi, collo, contorno labbra, unghie e capelli, dalle punte alla radice. Peggio ancora, i paesi emergenti, che fino a oggi non avevano accesso a una tale sofisticata gamma, sono divenuti i maggiori consumatori di prodotti di bellezza con-

venzionali. Ci hanno pensato il marketing e la pubblicità.

Un esercizio inquietante consiste nel riflettere sul numero di docciaschiuma e shampoo usati ogni giorno nel mondo... e subito sciacquati via, per andare a inquinare gli scarichi. Lo stesso dicasi per la quantità di fondotinta rimosso ogni giorno con salviettine o dischetti di cotone subito gettati nella spazzatura. In quanto alla quantità di imballaggi assai spesso inutili e non riciclabili in circolazione, è sbalorditiva. E non è tutto! Prima ancora che i flaconi vengano riempiti, bisogna pensare all'impatto ecologico dato dalla fabbricazione di ciò che contengono. I derivati petrolchimici e gli ingredienti di sintesi non crescono sugli alberi!

A titolo personale, forse pensiamo che non sia il caso di sentirci in colpa per il consumo di prodotti di bellezza. Ma a livello globale, è ovvio che per la nostra terra il conto è salato!

Perché c'è stato l'avvento del biologico

Da molti anni i cosmetici convenzionali vengono criticati sia per la qualità della loro formula sia per l'impatto ecologico della loro produzione. Sono nati così i marchi "bio", che vietano l'utilizzo di ingredienti potenzialmente dannosi per la salute o per l'ambiente. Da principio i cosmetici biologici avevano lo scopo di promuovere l'uso di ingredienti naturali provenienti dall'agricoltura biologica. Più recentemente la loro portata si è estesa e questi marchi promuovono oggi sia l'utilizzo di ingredienti naturali sia gli imballaggi ecologici. Costituiscono una concreta garanzia per il consumatore che ha a cuore la sua salute e l'ecologia. Sono sufficienti? Ahimè, no.

Innanzitutto esiste una pletera di marchi bio e non tutti si equivalgono in termini di esigenze e di qualità. La presenza di numerosi marchi induce inoltre il consumatore in errore. Più nessuno sa più a che santo votarsi.

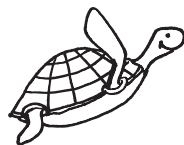
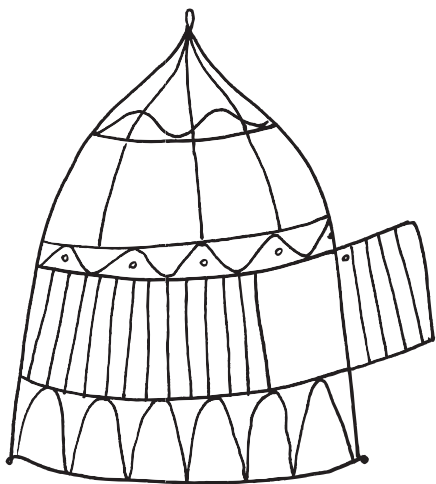
D'altra parte, la logica commerciale del marketing è penetrata anche nella sfera dei cosmetici definiti biologici. Curiosamente, molte aziende certificate bio hanno adottato anch'esse tecniche di vendita aggressive e ingannevoli. Nulla è cambiato nella modalità comunicativa della cosmesi. Il messaggio è sempre lo stesso: "La vostra pelle ha bisogno di questo nuovo prodotto, usatelo. Questo nuovo prodotto è migliore del precedente, aggiungetelo alla vostra collezione". Giacché siamo dei creduloni, acquistiamo. Proviamo vari prodotti e ci piace cambiare.

Certo, le aziende di cosmetici biologici hanno rivoluzionato l'industria cosmetica e la loro influenza seguita a creare imitatori. Nel momento in cui gli industriali hanno capito che la dicitura "bio" sulla confezione faceva vendere, si sono lanciati nel settore. In questo senso, il biologico fa evolvere l'industria nella giusta direzione, perché costituisce l'unica attuale garanzia di una cosmesi più sana. Grazie ai marchi bio, le principali aziende si sono messe a riflettere sull'impatto ecologico e sulla qualità delle loro formule.

Oggi la scelta di un cosmetico certificato bio è una scelta decisamente etica, da incoraggiare. La Slow Cosmétique però si spinge oltre e ci invita a riflettere su ogni acquisto: il prodotto desiderato risponde davvero a un bisogno? Qual è il suo reale impatto sull'ambiente? E sulla mia pelle?

Ma allora, cosa consumare?

La Slow Cosmétique dà spazio agli ingredienti di bellezza naturali e poco manipolati. Consiglia un ritorno all'essenziale: l'utilizzo di oli vegetali, piante aromatiche, minerali e alimenti per una bellezza più responsabile. Propone inoltre gesti di bellezza per i quali non è necessario alcun prodotto. La ginnastica facciale è un buon esempio.



"Dite no al *brainwashing* cosmetico!".

Nella seconda parte questo libro descrive in dettaglio tutta la gamma degli ingredienti della Slow Cosmétique. Scopriremo che è possibile adottarne qualcuno per modificare il nostro modo di concepire la bellezza, rimanendo perfettamente puliti e scoppiando di salute.

L'atteggiamento slow è una rivoluzione gentile... Questo libro non vi inviterà a smettere di usare creme, emulsioni o fard, bensì vi stimolerà a verificare che questi prodotti rispondano ai valori della Slow Cosmétique e alla sua definizione stessa.

Qualche prodotto biologico, dei buoni oli vegetali, zucchero, argilla, miele e parecchio buon senso: avete già a casa vostra tutti gli ingredienti della bellezza slow. E allora, spiccate il volo!