

ELISA NICOLI

PULIZIE CREATIVE

60 RICETTE FACILI E SICURE
PER CREARE IN CASA I VOSTRI
COSMETICI E DETERSIVI



**IL MANUALE DEFINITIVO PER FARE DA SE'
PRODOTTI DI BELLEZZA E DI IGIENE
CON INGREDIENTI ECOLOGICI**

INDICE

Elisa Nicoli	Pag. 6	Le argille	56
		Altre materie prime	58
Premessa		Capitolo 3	
La scienza esatta della detergenza	7	Le basi della cosmesi	59
		La regola del 100	59
Disclaimer	9	La misurazione del pH	60
		L'arte della formulazione di una crema	62
Prima parte		L'arte della saponificazione	66
I COSMETICI	10		
		Capitolo 4	
Introduzione		Gli strumenti per spignattare	71
La mia pella libera	11	Igiene prima di tutto	71
		Gli strumenti dello spignattatore	71
Capitolo 1		La conservazione	75
L'eco-bio cosmesi, questa sconosciuta	13	Accessori a basso impatto ambientale	77
Premessa: star bene con se stessi o vanità?	13		
La nostra pelle, questa sconosciuta	14	Capitolo 5	
I rischi per la nostra pelle	15	Le ricette per l'autoproduzione	81
Benedette etichette	16	Le ricette funzionali	82
Le componenti di un cosmetico	18	Igienizzante	82
Il decalogo di una sana cosmesi	25	• Alcol a 70°	82
		Regolatori di pH	82
Capitolo 2		• Soluzione di acido citrico	82
Ingredienti e strumenti sostenibili	29	• Soluzione di soda caustica	83
Gli oli e le loro proprietà	29	Umettante	84
Le erbe funzionali	38	• Gel all'acido ialuronico	84
Gli ingredienti della dispensa	45	Estratto idroalcolico	84
Gli ingredienti fondamentali	50	• L'estratto idroalcolico	84
I tensioattivi	50	Oleolito	85
Gli umettanti	50	• L'oleolito - Ricetta base	85
Gli addensanti e gli indurenti	51	• L'oleolito di carote	86
Gli emulsionanti	52	• L'oleolito di limone	86
Il gelificante (e stabilizzante)	54	• L'oleolito di curcuma	87
L'antiossidante	54	• L'oleolito di vaniglia	87
I conservanti	55	Il viso	88
Sostanze multifunzionali	56		

Il lavaggio	88	• Strap! (ceretta alla pasta di zucchero)	118
• Latte parzialmente struccato	89	Incrementare	120
Il trucco	90	• Per karitè! (burrini solidi corpo)	120
Lo strucco	91	• Ultimo tango (burro corpo in crema)	121
• Resta di strucco	91	• Jojo (crema leggera)	122
• Eau de Michelle (acqua micellare)	92	Coccolare	123
Il tonico	93	• Focosa (candela da massaggio vegana)	123
Le creme viso	94	• U-boot (bombe da bagno)	124
• Cera una volta (cold cream)	94	L'ascella	126
• S-cream (crema leggera)	95	• Deo esiste (deodorante spray)	127
il contorno occhi	96	I piedi e le mani	128
Le labbra	97	Il lavaggio	129
• Bee Butter (burro labbra riparatore)	97	• Mano libera (pasta lavamani)	129
Trattamenti di bellezza	98	Incrementare	130
L'esfoliazione	99	• La Quadrumane (crema mani e piedi)	130
Le maschere	100	Cure speciali per mani	131
La rasatura del viso dell'uomo	101	• Sovrumani (scrub mani e piedi)	131
• Allons enfants (sapone da barba marsigliese)	101	• Felina ("smalto" rinforzante per unghie)	132
• Barbatrucco (crema post-rasatura)	102	L'antisettico per mani	133
I capelli	104	• ManO2 (antisettico mani)	133
I cosmetici per capelli	105	Le parti intime	134
• Hair Cube (shampoo solido)	106	Sole e insetti	135
Capelli normali	108	Abbronzatura	135
Capelli secchi	108	• Tintabella (latte doposole)	136
• Gelino (gel ai semi di lino)	108	• Dopo Grill (unguento curativo)	138
• Mayonhair (impacco per capelli)	109	Punture d'insetto	139
Capelli grassi	110	• Zeta stop (spray antizanzare)	139
Le doppie punte	110		
La forfora	111	Seconda parte	
La bocca e i denti	111	I DETERSIVI	140
Il corpo	113		
• Il lavaggio	113	Introduzione	
• Cocolio (sapone corpo, ricetta base)	114	La pulizia è dentro di noi	141
• Ti amido (amido corpo)	115		
Lo scrub	117	Capitolo 1	
• Scrabbuono (scrub corpo)	117	Che cos'è un detergente: ciclo di vita e impatto	145
La depilazione	118		

Gli impatti dei detersivi	145
Che cosa dice la legge	149
Che cosa c'è dentro un detersivo per i panni	150

Capitolo 2

Le materie prime e gli strumenti utili 155

Le materie prime che usiamo	155
Le materie prime che non usiamo	161
Le regole per il piccolo chimico sereno	162
Gli strumenti utili	163

Capitolo 3

Le ricette per una casa linda 165

Ricette base	165
• Acidò acidà (aceto casalingo)	165
• Vinaigre de Provence (aceto alla lavanda)	166
• Le Vieux Port (sapone tipo Marsiglia)	166
I panni	167
Come fare felice la lavatrice?	168
Ammorbidente	169
• Cytrolino (ammorbidente)	169
Sbiancare. Igienizzare. Smacchiare	170
Il magico percarbonato	170
Come reagire alle macchie?	171
Tessuti delicati	172
I capi colorati	172
Lana e seta	172
• Fior di bucato (lavaggio a mano vegetale)	172
Profumare il bucato	173
• ChalkChalk (i gessetti profumati)	173
Antitarma	174
• Starminator (calzetto antitarma)	174
Piatti a mano e lavastoviglie	175
Lavaggio a mano	176
• Hollywood party (sapone per piatti a mano)	176

Lavastoviglie	177
• Smart dust (detersivo in polvere per lavastoviglie)	178
Pavimenti	179
• Caution, wet floor! (detergente universale)	179
• Mano santa (per pavimenti resistenti)	180
Le superfici	182
• Riflessive (spray vetri e specchi/sgrassante)	183
Il bagno	184
Water closed	184
• W il WC (spray disinfettante per WC)	185
• Papera WC (igienizzante WC)	186
Altri sanitari in ceramica	186
• Lust pasta (crema lavante goduriosa)	187
Il box doccia	188
Anticalcare per tutto	188
• Zero calcare (spray anticalcare)	188
I casi disperati	189
Il frigo	189
Il forno	189
Scarichi intasati	190
La perfida muffa	191
• RagaMuff (spray anti-muffa)	191

Conclusioni

Consigli per gli acquisti 193

I cosmetici	193
I detersivi	194
Acquisto di materie prime	196
Rivenditori di cosmetici e detersivi	197

Bibliografia e sitografia

Libri e web 199

Ringraziamenti 201

ELISA NICOLI

Lavoro dal 2008 come regista e autrice di documentari, scrittrice di tematiche ambientali ed educatrice ambientale. Dal 2020 sono anche green content creator e green influencer per il profilo Instagram @autoproduco. Sono nata a Bolzano nel 1980, mi sono laureata in Scienze della Comunicazione nel 2005. Ho poi seguito il corso “Doc ut des” in cinema documentario d'autore presso il Festival dei Popoli a Firenze. Nel 2007 ho frequentato il Master in comunicazione ambientale presso il Centro Studi CTS di Roma.

Nel 2006-2007 ho collaborato con la regista Costanza Quatriglio. Ho successivamente lavorato per diversi anni con l'associazione Chandra d'Oc, per la quale ho realizzato tre lungometraggi documentari e con Mediaart Production Coop per servizi televisivi per minetTV, trasmissione dedicata alle minoranze linguistiche di Rai Südtirol. Ho lavorato come documentarista, scrittrice, fotografa per l'IDM Südtirol-Alto Adige, prevalentemente per il sito www.storiedavivere.it e www.wasunsbewegt.com. Collaboro dal 2011 come documentarista e fotografa con l'artista Hannes Egger e dal 2018 con l'artista Maria Walcher. Dal 2017 lavoro saltuariamente come regista di documentari con la casa di produzione Miramonte.

Ho lavorato diversi anni con l'associazione PAEA, facendo educazione ambientale. Faccio tuttora educazione ambientale nelle scuole e con gli adulti, spesso con laboratori di autoproduzione, e insegno a realizzare video con lo smartphone.

Scrivo dal 2008 per il mensile Altreconomia e per l'omonima casa editrice pubblico libri dal 2010. (Segue elenco) Tra i titoli editi da Altreconomia: “Rifiuti addio”, scritto con Marinella Correggia (2020), “Il libro delle libere erbe”, scritto con Annalisa Malerba (2020), “Plastica addio”, scritto con Chiara Spadaro (2019), “L'Italia selvaggia” (seconda edizione 2018), “Bolle in libertà” (2018), “L'erba del vicino” (ed. 2016), “Pulizie creative” (ed. 2015 - fuori catalogo), “100 cult in padella” (2013), “Questo libro è un abat jour” (Ponte alle Grazie/ Altreconomia 2012). Per Ediciclo ho scritto: “Senza pesare sulla terra” (2014).

Per contattarmi: elisanicoli.it / autoproduco.it e su Instagram @autoproduco

PREMESSA

LA SCIENZA ESATTA DELLA DETERGENZA



Tutto iniziò a fine 2006: mi trovavo a Roma e stavo cominciando a vivere con i soldi dei miei primi lavori. I soldi erano pochi, ma la voglia di vivere a basso impatto ambientale era tanta. All'epoca era difficile trovare dei detersivi bio-ecologici, ancora più difficile trovarli a costi accessibili.

Rattristata dai miei scarsi mezzi economici, mi sono messa su Internet a cercare il modo per farmeli in casa. E per un felice caso, proprio a dicembre 2006 il collettivo MondoNuovo¹ aveva appena pubblicato un file pdf da scaricare gratuitamente, pieno di consigli per iniziare proprio l'attività che desideravo. Mi si è aperto, appunto, un mondo!

In questi 10 anni ho continuato a sperimentare, sia nel campo dei detersivi sia in quello della cosmesi. Questa esperienza è diventata il punto di partenza per tenere i miei primi corsi di autoproduzione. Nel 2011 ho avuto l'opportunità di pubblicare un piccolo libro su questa tematica con Altreconomia: si intitolava "Pulizie Creative" ed è stato un grande successo, oltre che uno tra i primi libri pubblicati su questo argomento in Italia. L'interesse dei consumatori per l'autoproduzione è via via aumentato: sono usciti molti altri libri, si sono moltiplicati i corsi, e su Internet hanno cominciato a diffondersi tante ricette fai-da-te.

Tutta questa sensibilità è un segnale molto positivo, ma c'è anche un rovescio della medaglia. Oggi troppe persone si improvvisano su questi argomenti, senza possedere le necessarie competenze.

Ma, dopo circa 15 anni di storia dell'autoproduzione, l'approssimazione e i pastrocchi non sono più accettabili.

Io stessa, che non ho una formazione universitaria in chimica applicata, ho sentito l'esigenza di studiare e confrontarmi con laureati in chimica specializzati in detergenza e cosmesi per ampliare le mie competenze in materia. La chimica è una scienza esatta, e questo è il principio su cui si basa questo lavoro. Un approccio più scientifico è il salto di qualità che ritengo fondamentale se vogliamo davvero realizzare dei prodotti efficaci, paragonabili all'eco-bio che si trova sul mercato e che non facciano danni né alla nostra pelle né ai nostri elettrodomestici.

Ho cercato di proporre delle formulazioni il più possibile originali - certo, non ho inventato nulla di nuovo - progettandole meticolosamente una a una. Ci sono però limiti che non si possono superare: né io né voi disponiamo di laboratori a norma per compiere i test, né abbiamo al nostro fianco formulatori professionisti, quelli che detersivi e cosmetici li fanno per mestiere.

Dall'altra parte non temete: anche se le ricette proposte sono state tutte create rispettando le regole della chimica e le basi della cosmesi eco-bio, non troverete nulla di troppo complesso: nonostante il nuovo approccio all'autoproduzione, infatti, ho voluto essere fedele alla filosofia del "più veloce e facile possibile". Preparazioni quindi compatibili con la nostra vita cittadina e familiare spesso - ahimè - frenetica.

Per approfondimenti e domande contattatemi pure su:
elisanicoli.it (coming soon, il vecchio sito è <https://elisanicoli.wordpress.com>) e autoproduco.it

1. "Detersivi ecologici – chimici & fai da te", a cura di MondoNuovo

DISCLAIMER

ATTENZIONE

Questo libro è la riproposizione, in una versione riveduta e corretta, di “Bolle in libertà” (2018).

Per chi conosce già “Bolle in libertà”, non troverete quindi nuove ricette ma precisazioni, aggiornamenti e tutta la qualità e l’attenzione per cui l’Autrice è conosciuta, in un formato comodo e facilmente leggibile.

Per chi conosce già “Pulizie creative”, troverete invece un libro del tutto diverso per ampiezza, trattazione e soprattutto con ricette completamente diverse rispetto al primo piccolo manuale “Pulizie creative” (ultima edizione 2015).

Per tutti: sappiate che questo libro raccoglie in 60 e più ricette un lavoro di ricerca e di sperimentazioni durato anni e che continua tuttora.

Nel libro vi invitiamo inoltre alla prudenza: riportiamo spesso, infatti, avvertenze sulla necessità di prestare attenzione alle caratteristiche degli ingredienti, alle modalità della loro preparazione e ad alcuni potenziali rischi connessi. In ogni caso non ci assumiamo responsabilità di alcun danno arrecato a voi stessi o a terzi dall’autoproduzione delle ricette riportate in questo libro.

Per karité! (burrini solidi corpo)

Per pelle secca

● ● ● | 🕒 10 minuti

Ingredienti (per una decina di burrini della dimensione dei cubetti di ghiaccio)

Fase A

- 60 g burro di karité
- 7 g cera d'api (o candelilla)

Fase B

- 15 g olio vegetale
- 0,4 Vitamina E
- 5 gocce oe

👉 Sciogliete a bagnomaria il burro e la cera d'api. Togliete dal fuoco e aggiungete l'olio vegetale, l'olio essenziale e la Vitamina E, mescolando accuratamente. Quando si è un po' addensato versate il liquido nello stampo in silicone per cubetti di ghiaccio e lasciate raffreddare. Togliete i burrini dagli stampi solo quando perfettamente solidificati: l'ideale è aspettare il giorno successivo.

👉 Prendete un burrino e riscaldatelo tra le mani, si scioglierà quel tanto che basta da poterlo passare sulla pelle umida. Massaggiate fino a completo assorbimento.

👉 Si conservano per almeno 6 mesi. Se dovessero irrancidire, buttate immediatamente.

Avete margine per personalizzare l'olio vegetale (o il mix di oli) e l'olio essenziale (o il mix di oe).

“Pulizie creative”

© Altra Economia Soc. Coop.

Via Adriatico 2 - 20162 Milano

Tel. 02-89.91.98.90, e-mail: segreteria@altreconomia.it

Autrice: Elisa Nicoli

Editing: Massimo Acanfora, Laura Dell'Oro

Progetto grafico: Laura Anicio

Foto di copertina: Natalia Laurel, shutterstock.com

Collana: lo lo so fare

Nuova edizione: novembre 2021

Isbn: 978-88-6516-425-9

Stampa: Rotomail Italia, Vignate (MI)

Altreconomia

Altreconomia Edizioni è un marchio di Altra Economia società cooperativa.

Il catalogo dei libri e delle novità di Altreconomia è su: altreconomia.it/libri

Per diventare soci della cooperativa: soci.altreconomia.it

Per iscriversi alla newsletter: altreconomia.it/newsletter