

Ambasciatori dei mieli

di Beatrice Monacelli

Cosmetici con i prodotti dell'alveare



C I cosmetici sono sostanze che vengono applicate sulla superficie esterna del corpo o sulle mucose, con gli scopi principali di detergere, proteggere, migliorare l'aspetto o l'odore

Foto di Beatrice Monacelli

Per creare in casa cosmetici efficaci, utili, naturali e - perché no - economici, possiamo utilizzare i prodotti dell'alveare: cera, miele, propoli, polline. Io ho iniziato un po' per caso e un po' per gioco, spalmandomi la cera di opercolo sporca di miele sulle mani dopo la smielatura; sono poi andata avanti per tentativi pasticciando e mischiando cera, olio di oliva, miele senza un criterio ben preciso, fino a quando ho deciso di seguire un corso di "apiterapia orientata alla cosmesi e al benessere" organizzato dall'Associazione Italiana Apiterapia: due giorni di full immersion nella produzione di maschere, creme, unguenti, balsami, scrub da cui sono uscita con le idee molto più chiare (e la pelle molto più morbida!). Da allora,



ogni giorno è una sperimentazione di nuove ricette. Vediamo dunque come utilizzare i prodotti delle nostre api per realizzare cosmetici validi e piacevoli da usare.

La **cera** emulsiona le soluzioni e ha la capacità di legare insieme sostanze acquose e grasse, quindi si presta particolarmente all'utilizzo per prodotti destinati alla pelle; contiene inoltre vitamina A, che ha proprietà antiossidanti. Ha un effetto emolliente e previene la disidratazione della pelle creando un film di protezione che impedisce all'acqua di evaporare, consentendo però nello stesso tempo alla pelle di respirare. È quindi la base ideale per creme e unguenti; in genere si utilizza in una percentuale che va dall'8 al 12%, nei balsami per le labbra anche un po' di più (per la mia esperienza).

Il **miele** attiva il processo di rinnovamento cellulare (la cheratinizzazione, ovvero il processo di proliferazione cellulare con sintesi e accumulo di cheratina, che è il principale costituente dello strato corneo dell'epidermide); è un ottimo emolliente e ha azione idratante. Può inoltre aiutare la guarigione della pelle per la sua attività antibatterica, e il perossido di idrogeno che si sviluppa nel miele con la glucosio ossidasi ha azione disinfettante.

La cosa più semplice che potete fare per utilizzare il miele in cosmesi è una maschera al miele puro: spalmate sul viso

¹ Olio Extra Vergine d'Oliva

il miele e lasciate agire per 15 minuti: noterete subito che la pelle risulta più idratata, nutrita e pulita; lo potete usare anche in presenza di acne o irritazioni cutanee (e se vi va in bocca, buon per voi!). Potete aggiungere a questa maschera un po' di succo di limone per ottenere un'azione di pulizia, oppure del polline precedentemente polverizzato in un pestello, per renderla più nutriente. Per un'ottima pulizia dei capelli si può unire un cucchiaino di miele allo shampoo che usiamo abitualmente, oppure miele e olio EVO¹ per un'efficace soluzione idratante.

Se mischiamo miele e bicarbonato otteniamo invece un ottimo esfoliante, da spalmare sul viso con movimenti circolari e tenere in posa pochi minuti, per poi risciacquare. Miele e polline diventano un efficace scrub per il corpo (in questo caso il polline va usato in grani, senza polverizzarlo, per mantenere l'effetto esfoliante). Per fare un latte detergente, infine, bastano un vasetto di yogurt bianco (125 ml) e due cucchiaini di miele: mescolate bene, stendete il composto sul viso, poi sciacquate; potete anche aggiungere olio EVO, per aumentare l'azione nutriente, e un olio essenziale (ad es. di lavanda, se vi piace il profumo).

RICETTA BALSAMO PER LE LABBRA CON MIELE E CERA

10 gr burro Karitè
10 gr oleolito di calendula (o olio di mandorle dolci)
5 gr miele
5 gr cera
1 o 2 gocce olio essenziale (facoltativo)

RICETTA OLEOLITO DI PROPOLI

Propoli secca tritata finemente 10%, olio (EVO, girasole, riso...) 90%
Unire gli ingredienti in una bottiglia di vetro scuro
Esporre al sole per 40 giorni agitando ogni giorno.

Come sono riportati i prodotti dell'alveare nell'INCI* dei cosmetici

cera: *cera alba (in USA beeswax)* | **miele:** *mel, honey extract* | **propoli:** *propolis, propolis extract, propolis powder extract* | **polline:** *pollen* | **pappa reale:** *royal jelly*

*INCI: denominazione internazionale utilizzata per indicare in etichetta gli ingredienti presenti all'interno di un cosmetico

La **propoli** viene utilizzata in cosmesi principalmente per le sue proprietà antibatteriche, purificanti (ad esempio in caso di eccesso di sebo) e cicatrizzanti; per uso esterno è meglio usarlo in forma di oleolito (soluzione in olio EVO o girasole, v. ricetta nel box) piuttosto che in soluzione idroalcolica, per evitare di applicare l'alcol sulla pelle. Per acne e punti neri è molto efficace una miscela di miele e propoli da lasciare in posa tutta la notte. La propoli può essere usata anche per le scottature solari, applicando l'oleolito (o un unguento a base di cera e propoli) sulle zone interessate. Per le sue proprietà detergenti e antisettiche, la propoli è efficace anche per la cura dei capelli: potete aggiungere una piccola quantità allo shampoo.

Il **polline**, come abbiamo già visto parlando di miele, è un altro ingrediente che possiamo aggiungere efficacemente ai nostri cosmetici: la sua azione idratante lo rende infatti un alleato estremamente utile; aggiunge inoltre un piacevole colore giallo-arancio ai nostri "intrugli". Per unirlo agli altri ingredienti occorre polverizzarlo (si può fare semplicemente con un pestello).

L'uso della **pappa reale** è più difficile: gli studi sulla pappa reale in campo dermatologico sono infatti scarsi. In genere si utilizza in cosmesi per contrastare l'invecchiamento cutaneo; è però un prodotto delicato, difficile da mantenere attivo nei prodotti cosmetici, quindi ne sconsiglio l'uso nelle preparazioni casalinghe.

Oltre ai prodotti dell'alveare, nella preparazione di creme e unguenti possiamo aggiungere oli (io uso molto l'olio EVO, o quello di mandorle dolci), oleoliti e oli essenziali. Gli oleoliti sono soluzioni oleose, in genere in olio di girasole o EVO, di erbe officinali o spezie; facili da preparare, anche in casa, con erbe da acquistare già secche in erboristeria, oppure, se ne avete la possibilità, potete usarle fresche. Gli oli essenziali non vanno mai usati puri ma diluiti, in genere senza superare il 3-4%: nei cosmetici ne bastano poche gocce. Si possono utilizzare per le loro proprietà o anche solo per il profumo (attenti agli oli essenziali di agrumi, possono macchiare la pelle!)

Detto questo, qual è il corretto procedimento per realizzare un cosmetico? Nel caso delle maschere e del latte detergente, di cui abbiamo parlato, l'ideale è prepararle al momento dell'uso, unendo a freddo gli ingredienti; idem

per l'aggiunta di miele e propoli allo shampoo. Per quanto riguarda creme e unguenti, invece, è necessario prevedere alcune accortezze nella preparazione: si inizia sciogliendo la cera a bagnomaria, utilizzando un vasetto di vetro o un pentolino, precedentemente sterilizzati; una volta fusa, la cera va levata dal fuoco e, mescolando continuamente (vi consiglio di usare una palettina di legno, tipo abbassalingua), si aggiunge pian piano l'olio o l'oleolito scelto; non vi preoccupate se all'inizio si formano piccoli grumi, non desistete e continuate a mescolare, vedrete che il composto diventerà fluido e uniforme; in seguito inseriamo il miele (possibilmente quando il composto ha una temperatura inferiore a 40°C, per non perdere le proprietà del miele), eventualmente il polline o la propoli e per ultimo l'olio essenziale. Durante tutto il procedimento non smettiamo mai di mescolare. A questo punto si può versare la miscela in

vasetti di vetro nuovi o sterilizzati e coprire con il coperchio. Nel giro di poche ore il nostro prodotto di bellezza sarà raffreddato e pronto per l'uso. A questo punto vi chiederete: quanto a lungo si mantengono questi cosmetici? Ebbene, le maschere vanno utilizzate subito, il latte detergente di cui abbiamo parlato va tenuto in frigo e si mantiene fino a una settimana, creme e unguenti invece durano di più, ma per conservarli meglio è utile tenerli in frigo, soprattutto d'estate. L'aggiunta di qualche goccia di vitamina E (si trova in erboristeria) può aiutare a preservare più a lungo i prodotti dall'ossidazione, comunque mai più di alcuni mesi.

Attenzione infine: se volete cimentarvi nella produzione di cosmetici, ricordate che potete farlo solo per uso personale; i cosmetici destinati alla vendita, infatti, devono essere prodotti in laboratori con specifiche autorizzazioni. ●

Per informazioni su corsi di apicosmesi www.apiterapiaitalia.com | <https://apiterapia.blog>