

# 24 ore di bio-vanità

## Per cominciare bene

### LAVARSI I DENTI CON I FIORI DI BACH

È l'idea facile e geniale per regalarti subito, appena ti svegli, i benefici effetti psicofisici delle essenze floreali del celebre medico inglese. Queste, infatti, mentre ti lavi i denti, vengono assimilate attraverso il contatto con il cavo orale. A seconda delle tue esigenze emotive e salutiste puoi scegliere fra varie formulazioni (vedi tabella e, in fondo, il capitoletto Info).

I "peccati" dei dentifrici normali. Possono contenere varie sostanze poco raccomandabili, fra cui: detergenti a base petrolchimica, abrasivi, schiumogeni. Discutibili anche gli antimicrobici: introdotti per igienizzare il cavo orale, finiscono invece per alterare la flora batterica naturale della bocca.

Poi: lo sapevi che il fluoro, inghiottito, è tossico? Lo confermano studi condotti dalla Florida International University. E non è vero che penetra nello smalto dei denti (per rinforzarli contro la carie) e poi si ferma lì: in realtà piano piano viene rilasciato nel nostro organismo; per di più – ed è proprio il colmo – può provocare al nostro sorriso un certo ingiallimento, ovvero la comparsa di macchie (nome



• Week-end?  
• Dentifrici monodose ai Fiori di Bach. E c'è anche quello per i piccoli (Iserafini).

146 CASAFACILE marzo 2007

## Mattina e sera

### ATTENTA AI COSMETICI A BASE DI PETROLIO!

Ebbene sì: la maggior parte dei prodotti beauty usa componenti che derivano dall'"oro nero". Il perché di questa "perversione"? I grassi derivanti dal petrolio hanno il "merito" di lasciare una sensazione vellutata sulla pelle; in compenso occludono i pori e possono causare dermatiti e altri danni decisamente più seri. E le linee bio? Sono davvero sane? La risposta è: "ni". Per esempio: serissima la storica Weleda. Certificati AIAB e ICEA i prodotti L'Erborario, green-oriented quelli dell'eco-modaiola Lush. Purtroppo molti marchi, anche se non usano derivati dal petrolio, in realtà non sono del tutto naturali. Dichiarano di usare estratti di piante officinali, ed è vero, però spesso le percentuali sono talmente minime da essere delle "ciliegine" messe lì a decorare formule che, per la quasi totalità, sono di origine sintetica. Inoltre c'è una brutta notizia che riguarda due cult usati per moltissime profumazioni: l'ambretta muschiata e il muschio bianco che, se ricostruiti in laboratorio, risultano tossici, tanto che in Germania i prodotti che li avevano nelle loro formule sono stati ritirati dal mercato. L'accusa: danneggiano il sistema nervoso. E le molecole di questi composti si stratificano nell'organismo, con concentrazioni elevate nei tessuti grassi e nel latte materno. Allarmismo? Mica tanto: l'Unione Europea ha avviato un'indagine...

Vademecum per un beauty-shopping sicuro. La strategia è una sola: imparare a leggere le etichette, dove è obbligatorio elencare gli ingredienti. (Peccato che siano scritti in un linguaggio abbastanza incomprensibile. Qui in fondo un elenco di nomi e sigle che NON devono comparire). I loro effetti? Ecco, in "ordine sparso", i più comuni: come minimo risultano irritanti e possono dare allergie, spessissimo sono cancerogeni, in alcuni casi rischiano di interferire con il sistema immunitario, lo sviluppo, gli ormoni e la fertilità. Senza contare che – ironia della sorte – a volte invecchiano la pelle! E allora l'idea pratica è: ritagliare le righe che seguono e portarle con sé come promemoria. Paraffina, vaselina, olio di silicone: molto usati nei cosmetici. Sodium Lauryl Sulphate (SLS): si trova

in dentifrici, shampoo, cosmetici. Poli-Etilene-Glicole (sigle: "Peg", "Eth"): presenti in vari prodotti, a volte anche di cosmesi naturale. Formaldeide: usatissima; fra i tanti nomi che ne celano la presenza: imidazolidinyl urea, dmdm hydantoin, nitropropane, diol, nitro, dioxane. Bromo, iodo, cloro: presente in vari composti, molto comune il methylchloroisothiazolinone.

Per saperne di più. Informazioni dettagliate più la lista delle beauty-marche sicure (e non) al sito: [www.oltrelaspecie.org/bellezza\\_prodotto.htm](http://www.oltrelaspecie.org/bellezza_prodotto.htm) Per un approfondimento sui profumi: [http://italy.peacelink.org/mosaico/articles/art\\_11537.html](http://italy.peacelink.org/mosaico/articles/art_11537.html) Domande e risposte contattando l'A.I.A.B.: tel. 06.45437485.

CASAFACILE 149

## IL DENTIFRIGIO BASIC

ESSENZE FLOREALI	EFFETTO	QUALITÀ
HORNBEAN	RINVIGORENTE	VIVACITÀ
ROCK WATER	REGOLATORE	TENEREZZA
BEECH	ANTITARTARO	TOLLERANZA
STAR OF BETHLEHEM	ENERGIZZANTE	FORZA
CHERRY PLUM	EQUILIBRANTE	SICUREZZA
GENTIAN	TONICO	OTTIMISMO
HOLLY	DISINFETTANTE	SIMPATIA
MIMULUS	RIVITALIZZANTE	FIDUCIA



"tecnico": fluorosi). L'ideale, per la salute dei denti, e per evitare ai bambini le pastiglie al fluoro, è una dieta ricca di frutta e verdura crude.

Con questi vai sul sicuro. Le caratteristiche: non contengono coloranti, derivati del petrolio e nemmeno fluoro sintetico (info qui sotto alla voce specifica).

Qualche marchio raccomandabile?

Zuccherò&Cannella: colluttori e dentifrici ai Fiori di Bach; Weleda che, fra le altre, fa un'ottima pasta dentifricia per bambini; Dentie, prodotto in Giappone e distribuito da Il Fior di Loto, che propone una formula a base di melanzane. Da includere nella lista, ovviamente, la linea Iserafini.

Le eco-delusioni. Homéodent 2, della Boiron: contiene conservanti di sintesi e anche il famigerato SLS (un tensioattivo); timbro no, dovuto agli stessi motivi, anche per Argilpropolis, della Victor Philippe, e per Herbarium, di Natura House.

Info. [www.iserafini.it](http://www.iserafini.it) (interessante la voce "Dentifrici a confronto") – tel. e fax 071.7924800 – E-mail: [info@iserafini.it](mailto:info@iserafini.it) Prodotti distribuiti nelle farmacie da Guna ([www.guna.it](http://www.guna.it) – [info@guna.it](mailto:info@guna.it) – tel. 02.280181).

Per lo shopping on line (da 7 euro a 12 circa): [www.zuccherocannella.com/orale.htm](http://www.zuccherocannella.com/orale.htm) Dentifrici e balsami gengivali: [www.weleda.it](http://www.weleda.it)



- Garantiti ecologici.
- 1: dentifricio alla camomilla (Iserafini, come quello Basic).
- 2, 3, 5: vegetale, salino e alla calendula;
- 4: balsamo gengivale (tutti di Weleda).

CASAFACILE 147

Neo proverbio: il buon giorno salutista si vede dal mattino. Qui le strategie per trasformare in sagge coccole i gesti di tutti i giorni. E info scientifiche per uno shopping green-oriented