

A woman with her hair in a bun is shown in profile, washing her hands. Water is splashing from her hands, creating a dynamic and fresh visual. The background is a soft, light gradient.

Scegli la salute

Come difendersi dai prodotti pericolosi

Cristina Furlani

Indice

- Introduzione
- Cosa ci spalmiamo sulla pelle
 - Qual è la definizione di cosmetico
 - Sostanze chimiche tossiche nei cosmetici
 - Altri contaminanti della pelle ambientali
- I misteri dell'INCI: come leggerlo e come informarsi
 - 4 siti e app per leggere l'INCI
- I pericoli degli integratori
- Costa di più. Vale di più?
- Ringana è l'alternativa sana e fresca all'industria cosmetica classica
 - I valori di Ringana nella produzione di cosmetici bio e freschi
- Conclusioni

Introduzione

E' un po' che penso di scrivere un manuale per riconoscere le sostanze che ci spalmiamo sulla pelle. E ora eccomi qui.

Mi presento: sono Cristina Furlani e ho 34 anni. La mia passione è sempre stata la natura, giocare con le pentoline facendo intrugli di erbe, fiori, radici e bacche (mia figlia mi assomiglia in questo!). Ho vissuto le mie vacanze estive nelle montagne dei monti Lessini e sono sempre stata affascinata dal verde, dal bosco e dagli animali. A 14 anni lessi 'Lo Sciamano' di Noah Gordon che narra le vicende di Robert Judson Cole e suo figlio Robert Jefferson Cole detto Sciamano, ambientate negli Stati Uniti d'America tra il 1839 ed il 1870. Robert Judson è un medico che cura le persone della sua città con amore e trasmette a suo figlio la sua passione aiutando un popolo indiano secondo le loro usanze mediche e magie. Un capolavoro di 660 pagine che ti travolge completamente nella lettura. Già in questa età si delineava la mia passione per la medicina e la cura delle persone. Non ho studiato Medicina però, anche se la Naturopatia è un sogno nel cassetto!

All'età di 20 anni ho acquistato i miei primi libri di erbologia, che custodisco con estrema cura nella mia libreria. Erano libri di infusi con le erbe, tisane e rimedi naturali e le erbe del prete di Sprea, don Luigi Zocca, un appassionato di botanica e studioso di rimedi naturali. Da quel momento mi si è aperto un nuovo mondo, un mondo che sapeva di natura, fresco, profumato e in armonia con l'uomo, se l'uomo lo permette. I miei esperimenti erano iniziati. Raccoglievo erbe, le essicavo, le mettevo nei barattoli di vetro e le usavo all'occorrenza. Quando non riuscivo a reperirle, andavo in erboristeria.

Avevo intuito che tanti malesseri potevano essere curati con le erbe senza ricorrere ai medicinali allopatrici. Mancava però un piccolo pezzo del puzzle. E quando la cura inizia da fuori? Cosa mi spalmo sulla pelle?

Devo ringraziare mia figlia Greta per avermi dato la consapevolezza di curare la pelle senza usare cosmetici con petrolati, conservanti, allergeni, siliconi, tensioattivi. Mi domandavo sempre cosa mi spalmavo sulla pancia quando ero incinta. Contenevano sostanze dannose le creme che spalmavo su di me e di conseguenza su di lei? Sì. Quindi la corsa ai ripari, Ho cercato prodotti bio, naturali.

Quando è nata, l'amore e la cura verso lei crebbe di più. Non volevo spalmarle la solita pasta che usavano i miei genitori quando ero piccola, perché sapevo che non era una crema naturale. Inoltre prima di diventare una mamma eco-friendly, ero già mamma affidataria da quattro anni di una boxerina, Asia, la quale si tagliava spesso, data la sua vivacità, e non volevo spalmarle creme tossiche, visto che poi se le sarebbe leccate e le avrebbe ingerite.

Sapevo però che la mia ricerca non poteva esser limitata alle sole creme naturali, ma si poteva spingere oltre. Ogni volta che avevo un cosmetico in mano, lo giravo e lo rigiravo per leggere tutto. Dall'azienda in cui venivano prodotti, lo stabilimento in cui venivano confezionati, agli ingredienti e alla conservazione.

Sì, ingredienti e conservazione! Un altro tassello che cercava di completare il mio puzzle. Iniziiò così il mio studio su quelli ingredienti che si trovavano dietro al barattolo. Non tutti li hanno però! In alcuni vengono scritti nel cartoncino contenitore del prodotto che una persona cestina quasi subito. E dietro al cosmetico cosa c'è scritto? Niente, solo il nome della casa produttrice. Quindi una persona si scorda di leggere gli ingredienti e pensa che la crema acquistata sia assolutamente naturale. O almeno questo è quello che ci viene detto.

Questi ingredienti poi sono scritti in una lingua che non usiamo tutti i giorni, a volte in inglese e altre volte in latino. Così negli anni ho raccolto dati e componenti. Oggi voglio farti un regalo e condividere con te queste mie ricerche perché tu possa capire esattamente cosa ti stai spalmando sulla pelle!

Buona lettura e grazie per avermi seguito fino a qui!

Cosa ci spalmiamo sulla pelle?

Vorrei fare una piccola premessa sull'organo più esteso del nostro corpo: la pelle. Noi siamo fatti del 65% di acqua ed è proprio questo motivo che dobbiamo mantenerci idratati 24 ore su 24. Se ci dimentichiamo di innaffiare ogni giorno il nostro corpo si sviluppano processi quali invecchiamento, dermatiti, infezioni e indebolimento delle difese immunitarie.

Io ne sono un esempio. Ho sempre sofferto di acne rosacea, scoppiata a 18 anni dopo un momento di forte stress e, avendo un'alimentazione non corretta, tutto si riversava sulla pelle del viso. Coprivo il mio viso con emulsioni colorate che facevano da tampone e tappavano tutti i pori senza lasciare respirare la mia pelle. Non uscivo se non mi mettevo quelle schifezze. Da quando ho deciso di curare la mia pelle esternamente e dall'interno sono completamente rinata. La mia pelle ha iniziato a vivere una nuova vita e io insieme a lei.

Se sei giovane, non pensare che un'ottima crema e una efficace detersione non ti possa servire, perché è sbagliato. La pelle ha una memoria ed è intelligente, lei si ricorderà e agirà di conseguenza.

Avrai sentito parlare del fenomeno del bioaccumulo. E' il processo secondo cui le sostanze tossiche si accumulano all'interno del nostro organismo e, pensa un po', la concentrazione è superiore a quella riscontrata nell'ambiente circostante. Moltissimi ingredienti diventano allergizzanti a lungo termine e spesso le persone non si accorgono che la crema che sta spalmando sul viso o corpo è tossica, sia per loro che per l'ambiente, proprio a causa del bioaccumulo. Quindi la mia ricerca vuole darti una giusta alternativa per la cura della tua pelle. Prevenire è meglio che curare!

Molti studi dermatologici e chimici affermano e constatano che il petrolio non sia dermocompatibile. E' vero che è una sostanza naturale, ma l'uso che ne fanno alcune aziende, utilizzando ingredienti come *paraffinum liquidum*, *mineral oil* o *petrolatum*, fanno sì che danneggino la nostra pelle senza che ce ne accorgiamo. E' questo quello che vuoi? O vuoi essere consapevole di ciò che spalmi sulla pelle?

Vorrei farti riflettere con un altro dato: 1 litro di olio minerale, derivato dal petrolio, inquina circa 1000 litri di mare. Nell'UE sono circa 2 milioni le tonnellate di cosmetici usati ogni anno che buttiamo nei mari! Non immaginiamo se questi dati dovessero essere calcolati per tutto il mondo. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi e dell'ambiente in cui viviamo per preservarlo e per lasciare un'impronta verde ai nostri figli e ai figli dei loro figli.

Qualche altro dato da SIDAPA (Società Italiana di Dermatologia Allergologica Professionale e Ambientale): nel 2014 il 25% delle donne e il 14% degli uomini ha sviluppato una reazione avversa ai cosmetici. Gli studiosi hanno inoltre analizzato i casi e le varie cause delle problematiche della pelle sono dovute a:

- Stress legato allo stile di vita che diventa uno stress ossidativo per le cellule
- Uso di cosmetici errati per la propria pelle che non sono dermocompatibili, sono occlusivi e acquistati a prezzi troppo bassi
- Scarsa protezione della pelle e degli occhi dal sole

- Scorretta alimentazione, carente di antiossidanti, vitamine, sali minerali e omega 3 e ricchissima invece di proteine animali
- Fumo
- il 'fai da te' nella preparazione di cosmetici senza la consultazione di uno specialista dermatologo
- mancata conoscenza da parte del medico degli effetti di tutti gli ingredienti cosmetici, in particolare degli eccipienti.

Esistono sostanze (gli interferenti ormonali) che portano a problemi ormonali per il continuo utilizzo e questo diventa molto preoccupante per il nostro stato di benessere. Gli interferenti ormonali, sostanze che sono in grado di interferire con il nostro sistema endocrino, alterandone il normale funzionamento, sono dannosi per gli esseri umani. La conferma arriva da ricerche mediche, che indicano che le persone più esposte hanno maggior rischio di problemi riproduttivi, di disturbi comportamentali nell'infanzia, di diabete e di alcuni tipi di cancro. Chi fa uso intenso di cosmetici, incluse le creme solari, rischia di essere esposto oltre i limiti raccomandabili a due sostanze in particolare: l'*ethylhexyl methoxycinnamate* (filtro UV) e il *propylparaben* (conservante).

La *formaldeide*, anch'essa spesso presente nei prodotti, è un'altra sostanza altamente cancerogena, di classe 1 e causa tumori naso-faringei se viene inalata, figuriamoci se viene spalmata che bell'effetto omogeneo sulla nostra pelle!!! In commercio si trova in forma liquida come formalina ed è presente un po' ovunque, come conservante alimentare (sigla E240), nei trucioli e nei mobili di legno, nelle sigarette, gas di scarico, inceneritori, cosmetici e nell'aspartame, il dolcificante sintetico.

Prima di analizzare in dettaglio gli elementi chimici vorrei spiegare cos'è un cosmetico e che cosa sono le I.N.C.I.

Qual è la definizione di cosmetico?

Secondo il Regolamento sui cosmetici, i prodotti cosmetici sono *"qualsiasi sostanza o miscela destinata ad essere applicata sulle superfici esterne del corpo umano (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo esclusivamente o prevalentemente di pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, proteggerli, mantenerli in buono stato o correggere gli odori corporei"*.

Il regolamento spiega cos'è un cosmetico, ma non dice che all'interno ci possono essere degli ingredienti nocivi che possono arrecare danni alla nostra pelle.

Siamo tutti d'accordo che un prodotto di cosmesi deve solo che portare benessere alla nostra pelle? Sì. Quindi è molto importante saper leggere le INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredients) che si trovano all'interno di un qualsiasi prodotto di cosmesi.

Sostanze chimiche tossiche nei cosmetici

Occupiamoci ora delle principali sostanze chimiche con cui la nostra pelle viene a contatto ogni giorno. Eccone un elenco (non completo)

Alteratori Endocrini

Si tratta di sostanze chimiche che interferiscono con la normale funzione ormonale umana. Essi possono bloccare l'azione degli estrogeni o agire come interferenti. Sono stati collegati a diverse patologie tiroidee, tumori, ADHD e riduzione dello sperma.

Ftalati

Dibutilftalato (DBP), Di-2-etilesilftalato (DEHP), butilbenzil ftalato (BBP).

Vengono usati negli idratanti per la pelle, negli spray per capelli, negli smalti per le unghie, come facilitatori della penetrazione nella pelle. Il che è già di per sé inquietante, visto che sono sostanze che facilitano la plastificazione nei contenitori del cibo e nei giocattoli. Agiscono sull'equilibrio degli ormoni femminili, interferendo anche con lo sviluppo del feto maschile

Alchifenoli etossilati

PEG: nonifenolo, polietilene, glicol-polietilene, polioxi-etilene...

Sono usati come emulsificanti, agenti schiumogeni e umettanti. Sono ritenuti come concausa in alcuni problemi ormonali, neurologici, immunologici e riproduttivi.

Parabeni

Alchil para-idrossido benzoato: butil/ metil/ etil/ isobutil parabeni. Si tratta di conservanti con una potente azione antibatterica e sono utilizzati in quasi tutti i cosmetici e in alcuni cibi (birre, marmellate,...). Hanno un'azione estrogenica-simile, per questo creano non pochi disturbi dell'equilibrio ormonale e riproduttivi.

Altri alteratori endocrini

Benzofenone-3 (BP3), omosalato (HMS), nitromuschi, muschi policiclici, octil dimetil-PABA (OD-PABA), resorcinolo, idrossianisolo butilato (BHA), butil-metossidibenzoilmetano (B-MDM), metil-benzilidene canfora (4-MBC), octil-metossicinnammato(OMC).

Samuel S. Epstein, M.D. Cancer Prevention Coalition University of Illinois at Chicago School of Public Health, www.preventcancer.com

Ingredienti e contaminanti con evidenza di carcinogenicità

Carcinogenici nascosti:

i) Contaminanti

- pesticidi organofosforici, trovati per es. nella lanolina
- arsenico, piombo, blu 1, verde 3, trovati per es. nelle tinte a base di catrame
- diossano, trovato per es. nel PEG, polisorbato, laureths, alcoli etossilati
- silice cristallina, trovata per es. nei silicati amorfi

ii) Precursori delle Nitrosamine

DEA

TEA

broponol

padimate O

iii) Rilasciatori di Formaldeide
bronopol
quaternium 15
diazolidinil urea
imidazolidinil urea
DMDM idantoina

Carcinogeni Palesi:

DEA
talco
fluoruro
saccarina
silice cristallina
tinte a base di catrame
blu1
verde 3
para-fenilenediamina

Steinmann & Epstein, The Safe Shopper's Bible, 1995, MacMillan Press, NY (800) 434-3422
Epstein, The Politics of Cancer Revisited, 1998, East Ridge Press, Hankins, NY (800) 288-1287 or 845-887-6467.

Vediamo nel dettaglio alcune di queste sostanze

Triclosano, Cloro-2 (2,4-diclorofenossi) fenolo

Puoi averne sentito parlare nel caso di creme contro i brufoli o di alcuni dentifrici, ricordi? Ha un'azione antibatterica, ma durante il processo di lavorazione può produrre diossina, notoriamente cancerogena.

Toluene toluolo o metilbenzene.

È poco conosciuto ma viene usato nei prodotti per le unghie e nelle lacche, i suoi vapori sono altamente tossici e danneggiano fegato, reni, sangue e sistema nervoso centrale. Viene anche assorbito dalla pelle, come lo Xilene, quindi non c'è scampo.

PPD, P-fenilenediamina

Si tratta di un noto colorante per capelli e tatuaggi temporanei. È irritante per la pelle, allergenico, causa gastrite e asma ed è sospettato di essere un agente mutageno. È stato correlato al cancro nei lavoratori del settore.

Propilene/Butilene glicole

Sapevi di spalmarti del liquido per freni? Questa sostanza è un derivato del petrolio, ingrediente usato negli anti-freeze e nei liquidi per freni. È l'ingrediente idratante più usato nei cosmetici perchè meno caro della glicerina. Cosa non si farebbe per risparmiare sulla produzione...

Sodium lauril solfato (SLS), Ammonio lauril solfato (ALS), Sodium lauril etere solfato (SLES), Ammonium laureth solfato (ALES), Trietanolamina (TEA)...

Di questi avrai certamente sentito parlare. Senza di loro niente schiuma nella vasca. Ma come è presente nel tuo shampoo lo è anche nello sgrassatore per motori e nei detergenti per auto,

notoriamente aggressivi contro lo sporco. È molto irritante per la pelle e può danneggiarne la struttura delle cellule. Reagendo con altri componenti rischia di sviluppare nitrosamine e diossina, notoriamente cancerogene.

Talco

Cosa c'è di più naturale e che ci ricorda la nostra infanzia? Ha un'azione assorbente ben conosciuta, ma pochi sanno che è risultato cancerogeno in esperimenti di laboratorio e che, se usato nelle zone genitali, aumenta il rischio di sviluppo del cancro ovarico.

Nitrosamine

Non sono ingredienti primari nei cosmetici, ma derivati del processo di lavorazione, si formano quando l'acido nitrico e le amine si combinano. Sono carcinogeniche e vengono assorbite dal corpo molto facilmente.

Formaldeide

Un conservante, germicida, fungicida, antischiuma di grande potenza utilizzato in smalti, saponi, shampoo, ma anche altamente tossico. Il suo vapore causa reazioni avverse ed è risultato carcinogeno in test di laboratorio in quanto altera il dna.

MEA, DEA, TEA: monoetanolamina, dietanolamina, trietanolamina.

Non vorremo mica alterare il delicato ph della nostra pelle, serve un regolatore del ph. E via di salviette, anche per i neonati. Peccato che siano proprio le salviette a creare i maggiori problemi di dermatiti da pannolino, allergiche e da contatto, così come problemi oculari (nel caso di salviette struccanti), secchezza della pelle e sono tossici nel lungo periodo.

Fragranze

I profumi per i cosmetici sono più di 4.000. Molte di essi sono tossici e carcinogeni. Osservazioni cliniche hanno provato che le fragranze possono interferire con il Sistema Nervoso Centrale, causando depressione, iperattività, irritabilità. Possono provocare mal di testa (vi è mai successo?), vertigini, reazioni allergiche e irritazioni della pelle

Olio Minerale (da petrolio): paraffina liquida o olio di paraffina o petrolatum o cera di paraffina.

Produce un film impermeabile che blocca i pori della pelle, impedendo la traspirazione e la disintossicazione naturale.

Derivati del Silicone: dimeticone, dimeticone copoli, ciclometicone...

Pelle morbida e liscia? Sì ma a che prezzo... queste sostanze bloccano la pelle impedendole di respirare, si accumulano nel fegato e nei linfonodi causando varie problematiche sistemiche.

Altri contaminanti della pelle ambientali

Ma non sono solo i cosmetici ad aggredire la nostra pelle quotidianamente. La chimica fa parte della nostra vita ogni istante.

Prodotti per la pulizia della casa: detersivi a base di ammoniaca, candeggina, disinfettanti, cere per pavimenti e mobili, cere per metalli, polveri abrasive, prodotti per tappeti e per divani, detersivi per bagni, detersivi per finestre.

Pitture, smacchiatori, vernici, solventi

Prodotti usati nei truciolati

Moquettes sintetiche, PVC linoleum etc...

Equipment per uffici: computers, video-terminali, fotocopiatrici

Laboratori di Scienze: tiourea, colchicine, prodotti contenenti piombo, mercurio e composti contenente mercurio, cianidi, aniline, arsenico, benzene, cloroformio, formaldeide, acetato di piombo, composti di osmio e di titanio etc...

Forniture per le Scuole e per le Arti: solventi, pigmenti, polveri minerali, colori, conservanti etc...

(GENDER AND ENVIRONMENTAL CHEMICALS REPORT BY Iliana del Rio Gomez, PHD - Women Environmental network. www.wen.org.uk)

CONTAMINANTI AMBIENTALI

Idrocarburi aromatici policiclici (PAH), biossido di zolfo, monossido di carbonio, ossido di azoto, benzene, piombo, ozono, polveri sottili (PM10 e fumi neri).....

Se consideri che la pelle è l'organo più grande del nostro corpo ed è la principale barriera e forma di difesa verso gli agenti aggressivi esterni, puoi renderti conto di quanta energia ogni giorno il nostro corpo debba spendere in questo arduo compito. Energia che viene reindirizzata da altre funzioni altrettanto necessarie.

Ma una strada per stare meglio c'è. Partiamo dalla conoscenza ...

I misteri dell'INCI: come leggerlo e come informarsi

Torniamo all'INCI, l'International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Ti ho dato qualche dritta per riconoscere gli ingredienti. Ma come interpretare l'INCI correttamente?

L'ordine degli ingredienti la dice lunga.

L'ordine in cui vengono presentati in etichetta gli ingredienti corrisponde alla quantità contenuta nel prodotto. Il primo prodotto è quello presente in percentuale maggiore, l'ultimo chiaramente quello presente in minor quantità. Ora puoi capire che uno shampoo agli agrumi che ha gli agrumi presenti tra gli ultimi ingredienti...beh, probabilmente parliamo solo della profumazione, un vago ricordo di limone insomma...

Attenzione al linguaggio usato!

Gli ingredienti che vengono inseriti con il loro nome latino sono stati utilizzati senza subire modificazioni chimiche. Sono probabilmente componenti di origine fitoterapica, botanica o animale. L'olio di mandorle ad esempio deve essere indicato come "prunus amygdalus dulcis oil"

Codici numerici o lingua inglese indicano ingredienti di origine sintetica e chimica. Ad esempio l'indicazione CI seguita da cifre indica un colorante artificiale, solitamente presente verso la fine dell'INCI. Hai una confezione di shampoo a portata di mano? Verifica.

4 siti e app per leggere l'INCI

Leggere l'INCI non è facile. Ma internet è ricco di risorse. Per questo voglio indicarti 4 app e siti che potrai consultare in ogni momento per verificare la pericolosità del prodotto che hai acquistato.

Biodizionario (<http://www.biodizionario.it/>)

È il più conosciuto e il più immediato, ormai navigato e (quasi) sempre aggiornato. Devi solo inserire l'ingrediente nella ricerca e avrai una risposta immediata: con 2 pallini verdi l'ingrediente non è considerato pericoloso, con un pallino verde è accettabile, con un pallino giallo è dubbio, con un pallino rosso si sconsiglia l'utilizzo, con due pallini rossi è inaccettabile.

Cosmetici

La app Cosmetici è molto recente ed è un ottimo strumento, sia per Apple che per dispositivi Android, per fare acquisti più consapevoli. Insegna a leggere le etichette, capire le scadenze e i sistemi di sicurezza con un pratico glossario e numerosi video di esperti.

Biotiful

L'app contiene più di 10mila prodotti e altrettanti ingredienti da vagliare con attenzione. puoi ricercare il singolo ingrediente o consultare l'inci e la relativa valutazione del prodotto. Puoi anche fotografare il codice a barre del prodotto utilizzando il Biolettore. È disponibile su Play Store e Apple Store.

È verde?

È un'app più specifica che riguarda l'ecocompatibilità degli ingredienti dei prodotti acquistati ed è utilizzabile anche offline, recensire i prodotti e lasciare un'opinione. Anche questa è disponibile per Apple e Android.

I pericoli degli integratori.

Come fare a meno degli integratori alimentari oggi? Nuove diete, più o meno dannose, basate su squilibri alimentari e uso abbondante di integratori vitaminici. Regimi alimentari molto diversi tra loro, dai vegetariani ai vegani, dalla dieta iperproteica a quella con pasti sostitutivi. Cibi sempre più lavorati e sempre più poveri delle sostanze nutritive utili, quando non necessarie al nostro corpo. Nuovi disagi fisici, più o meno reali, più o meno causati dall'uomo e dal suo distorto rapporto con l'ambiente, che vengono 'curati' con il fai da te.

Un vero caos. Ognuno è libero di fare come crede, se non che l'uso e l'abuso di integratori alimentari e rimedi fitoterapici a volte può diventare dannoso.

Ogni giorno vediamo nuove pubblicità di integratori che fanno grandi promesse, dal sonno ristoratore al ciclo regolare, ma sappiamo davvero cosa ingurgitiamo?

"Non siamo sicuri del perché questo accada a livello molecolare, ma le prove dimostrano che le persone che assumono integratori alimentari più del necessario, tendono ad avere un rischio maggiore di sviluppare il cancro" spiega il Dr. Byers, direttore associato per la prevenzione e il controllo del cancro presso il Cancer Center dell'Università del Colorado.

Da dove nasce questa nuova moda? Pare che 20 anni fa l'osservazione di persone che mangiavano più frutta e verdura, abbia mostrato che queste si ammalavano meno di cancro. I ricercatori avevano così pensato che l'assunzione di integratori di vitamine e minerali, avrebbe potuto avere lo stesso effetto protettivo. La sperimentazione però non ha dato i risultati sperati.

"Abbiamo scoperto che gli integratori non sono stati benefici per la salute dei pazienti. Infatti, effettivamente il cancro si è sviluppato con frequenza maggiore in quelle persone che assumevano integratori" spiega Byers.

Uno studio che mostra gli effetti del beta carotene sulla salute, ha dimostrato che quando questo viene assunto in una dose maggiore a quella raccomandata, aumenta il rischio di sviluppare cancro ai polmoni e malattia cardiaca del 20% nei fumatori. L'acido folico che veniva dato per aiutare a ridurre il numero di polipi nel colon, in realtà, sembra stimolarne la formazione in altre zone.

"Questo non vuol dire che le persone debbano avere paura di prendere vitamine e minerali", afferma Byers. *"Se presi al dosaggio corretto, i multivitaminici possono avere effetti benefici per la salute. Ma non esiste alcun sostituto per una sana alimentazione".*

E quindi? Un'alimentazione equilibrata, esercizio fisico e meno stress sono il solo elisir di lunga vita, o almeno ciò che è in nostro potere fare per vivere in salute e a lungo. E quando qualche sostanza inevitabilmente è carente nella nostra dieta? Se è necessario, se si presenta qualche disturbo, allora integrare è un'ottima soluzione, ma con testa.

Sempre meglio assumere ciò che ci serve dalla natura e non da sostanze chimiche artificiali o derivate. Meglio assumere estratti secchi e fitoterapici o superfrutti in ogni forma. Per le loro caratteristiche sono già naturalmente ricchi di qualunque sostanza il nostro corpo necessiti per depurarsi o ritrovare l'equilibrio.

Costa di più. Vale di più?

Lo hai pensato vero? E ti do ragione. I prodotti naturali, biologici, freschi, sicuri spesso hanno dei costi elevati. Perché? Conviene?

Sai il detto *chi più spende meno spende*? È proprio così. Ci hanno sempre insegnato che le cose buone sono più care, il perché lo abbiamo dovuto dedurre da soli. Sai già molto bene che un buon cosmetico non costa 5 €. Quando il costo è troppo basso è il momento di alzare le antenne e stare allerta. Perché costa così poco?

I prodotti a basso costo hanno bassissimi costi di produzione. Gli ingredienti biologici e la loro lavorazione comporta un costo di produzione piuttosto alto.

A volte però il marketing fa un lavoro inverso e vengono messi sul mercato prodotti a costi molto elevati ma di pessima qualità, cavalcando l'onda di chi è convinto di acquistare un buon prodotto solo spendendo molto. Ti è già successo?

Come cavarsela? Abbiamo diverse frecce al nostro arco. La prima deve essere sempre l'informazione. Attenzione però, informazione sicura e certificata. Saper leggere l'INCI, informarsi sul prodotto e l'azienda produttrice, conoscere le certificazioni di qualità e la loro provenienza, senza lasciarsi incantare da certificazioni che sono più specchietti per le allodole che affidabili standard.

Spendere di più conviene? Sì. Oltre a non buttare soldi in prodotti che lasciano il tempo che trovano eviterai spiacevoli conseguenze a breve e lungo termine (irritazioni della pelle, dermatiti, asma, danni al fegato,...)

Ringana è l'alternativa sana e fresca all'industria cosmetica classica

Certo, chi ti dice di fidarti delle mie parole? Nessuno. Io ti passo alcune informazioni su Ringana, la sua filosofia e i suoi metodi di produzione. Poi sarai tu, INCI alla mano, a giudicare la bontà dei suoi prodotti.

Allora ti racconto qualcosa in più di Ringana...

Ringana è un'azienda con sede in Austria che produce cosmesi bio fresca e integratori superfood freschi. Nasce nel 1996 per proporre al mercato prodotti di altissimo standard qualitativo, offrendo solo natura al 100% e sostenibilità e coerenza dalla produzione all'imballaggio fino allo smaltimento del prodotto.

Ringana è il nome femminile di un monte austriaco che si chiama Ring, dove ha sede l'azienda. L'ideatore, Andreas Wilfinger, ha voluto dedicare il marchio alla compagna aggiustando il nome al femminile, lei è la mente e lui il braccio.

I genitori avevano due alberghi bio con tisanerie, erbe officinali e l'imprinting è stato tutto sulla natura. Il figlio di Andreas tornando a casa ha detto al padre che dopo pranzo si lavano i denti a scuola, Andreas ha apprezzato molto ma si è chiesto cosa ci fosse dentro al dentifricio e quando ha visto i petrolati e sostanze chimiche che distruggono la flora batterica, ha deciso di produrre prodotti che non avessero nessun ingrediente sintetico...ed è nato così l'OLIO DENTI.

Poi Andreas si è sempre posto il problema dell'inquinamento dei mari perché noi ci laviamo e ci spalmiamo prodotti che sono chimici, così intossichiamo noi stessi e i nostri scarichi, le falde acquifere si inquinano e di conseguenza anche i nostri mari.

Lui quindi vorrebbe un mondo più verde rispettando la natura e non danneggiandola ulteriormente usando l'efficacia spettacolare, l'unicità della freschezza, la coerenza unita alla sua filosofia del 100% (niente compromessi), creando una consapevolezza rispetto al tema della bellezza e del benessere sostenibili.

Ha poi ideato gli integratori alimentari che vengono studiati secondo l'Erbologia occidentale, l'Ayurveda e la Medicina tradizionale cinese secondo cui la sinergia di ogni singolo principio attivo insieme ad altri dà l'efficacia massima.

I valori di Ringana nella produzione di cosmetici bio freschi

100% Freschezza – Le materie prime provengono solo dal mondo vegetale, tutto ciò che ci offre la natura, frutta, verdura, bacche, radici, erbe officinali evitando completamente gli ingredienti e conservanti di sintesi e avendo una data di scadenza!

100% Principio attivo – Solo ingredienti naturali della miglior qualità che lavorano in sinergia, i prodotti sono vivi e biodisponibili, vegani, senza oli e profumi. [Leggi qui.](#)

100% Coerenza e sostenibilità – Ecologico e sostenibile dalla A alla Z, dalla produzione all'imballaggio alla spedizione fino alla vendita, zero emissioni, uso di fonti di energia rinnovabile, imballaggi con materiali riciclabili e naturali.

100% Etica – La responsabilità sociale, il commercio equo solidale, il sostegno a progetti sociali in Africa, le adozioni a distanza sono principi importanti per noi stessi e per l'ambiente in cui viviamo. Inoltre non è mai stata fatta sperimentazione animale, anche quando era consentita ed offre a tutti le stesse opportunità di guadagno.

Ringana è da 21 anni sul mercato, ha ottenuto numerosi importanti riconoscimenti fra cui il Premio Austriaco per la tutela dell'Ambiente (ottenuto nel 2015), il marchio di qualità GREEN BRANDS Austria che attesta l'elevata qualità e sostenibilità dei prodotti Ringana, il Trigos Awards, l'Oscar Austriaco della sostenibilità e ha una crescita annua superiore al 40%.

Quindi cosa rende unica questa azienda? La FRESCHEZZA: toccare, sentire, annusare prodotti che arrivano solo dal mondo vegetale non ha eguali e la sinergia con la quale lavorano i principi attivi subito biodisponibili all'interno del nostro corpo ha un effetto ottimale su noi stessi.

Conclusioni

E ora? Io ho cercato di darti tutti gli strumenti necessari per fare una scelta consapevole e sana. Indipendentemente dalla scelta che farai, mi auguro che questo e-book sia stato utile per te e che ti permetta d'ora in poi, di fare la scelta giusta.

Ricorda che siamo noi consumatori a fare la differenza. Fino a quando ci lasceremo manipolare dal marketing e dagli specchietti per le allodole saranno le grandi aziende, più o meno etiche, a dettare legge.

Oggi invece siamo tutti consumatori potenzialmente informati. Internet sta portando degli enormi cambiamenti in questo senso. Oggi noi possiamo decidere in maniera ragionata se quell'azienda merita la nostra fiducia oppure no. Noi possiamo modificare il mercato acquistando o boicottando i prodotti delle aziende, sulla base delle informazioni (ricorda, sempre certe e provate!) che possiamo raccogliere.

Grazie per avermi seguito fin qui e a presto!

Cristina Furlani