

*L'ATELIER
ERBORISTICO*

LA GUIDA DELLA FORMULATRICE



L'Atelier Erboristico

LA GUIDA

Benvenuta! Grazie per essere qui.

La guida è **dedicata a tutte le formulatrici**, esperte o alle prime armi, che vogliono partire con il piede giusto e che non vogliono perdersi gli step fondamentali per auto produrre cosmetici naturali.

Questa piccola guida è stata pensata come:

- **starter kit**, per le formulatrici alle prime armi, che hanno bisogno di conoscere quelle nozioni preliminari indispensabili prima di iniziare a creare cosmetici naturali;
- **piccolo manuale**, adatto a chi già formula, ma ha talvolta la necessità di rileggere qualche nozione, per non perdersi gli step preliminari alla formulazione.

I contenuti:

Il progetto L'Atelier Erboristico

Chi sono

Inizia da qui: l'igiene

Le buone pratiche per la produzione

Gli strumenti della formulatrice

Le materie prime cosmetiche

I fornitori delle materie prime



L'ATELIER

L'Atelier Erboristico è la prima piattaforma italiana tutta dedicata alla formazione on line per l'autoproduzione di cosmetici naturali.

Una neonata scuola di cosmesi naturale, che prende vita nel 2021.

L'intento è quello di rendere sempre disponibile on line, in un unico posto, tutte le conoscenze che possono essere utili per imparare a formulare i cosmetici naturali, in modo autonomo e poterli realizzare partendo da zero.

Crediamo:

- nell'**autodeterminazione** nella creazione
decidi tu cosa e come
- nella **consapevolezza** nella produzione
sai come fare
- nella **semplicità** nella realizzazione
crea con facilità



CHI SONO

Io sono **Annalisa**, l'ideatrice di L'Atelier.

Amo la natura. E voglio vivere il più possibile a contatto con quello che essa ci offre. Così ho cominciato a studiare le materie prime naturali e vegetali e sperimentare le innumerevoli possibilità cosmetiche che ci possono regalare.

La mia storia

Diversi anni passati a lavorare nel contesto della formazione alle aziende, progettando corsi e curando percorsi d'aula per lo sviluppo del potenziale.

Un percorso formativo in coaching professionista, per capire come strutturare meglio il mio lavoro.

E poi?

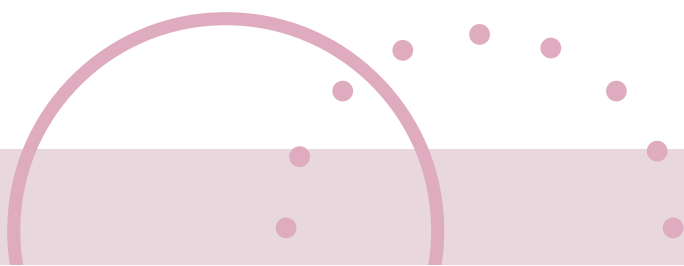
Nel 2015 dedico tempo alla mia passione e **inizio a formarmi in erboristeria e studiare la cosmesi naturale.** Mi innamoro della fitocosmesi, la cosmesi vegetale realizzata con materie prime di origine erboristica.

Scopro così gli ingredienti vegetali: erbe officinali per uso cosmetico, oli e burri vegetali per creme naturali, pigmenti colorati per il make up, polveri cosmetiche vegetali e minerali per pelle e capelli, oli essenziali per la profumeria botanica.

Inizia l'avventura

Nel 2021 nasce L'Atelier Erboristico, il primo portale italiano di corsi digitali sull'autoproduzione cosmetica naturale.

Quello che condivido è tutta la mia esperienza nella preparazione cosmetica, acquisita negli ultimi 7 anni di studio, di corsi frequentati, di sperimentazioni sul campo e di insegnamento ad altre donne come te.





INIZIA DA QUI

L'IGIENE

Per prevenire le contaminazioni da microorganismi, ecco le indicazioni da seguire per realizzare i tuoi cosmetici auto-prodotti in modo sicuro.

Ambiente di lavoro

- Scegli una stanza areata.
- La stanza dove prepari i tuoi cosmetici deve essere pulita e ordinata.
- Preferisci la cucina, dove hai a disposizione un fornello e un lavandino con acqua corrente.
- Lavora su una superficie lavata e disinfettata.

Attrezzatura

- Lava e igienizza sempre l'attrezzatura e gli strumenti di lavoro, prima e dopo averli utilizzati.
- Per igienizzare, spruzzarla sempre con alcool isopropilico a 70°.
- Lavora con i guanti, per evitare di toccare strumentazione e materie prime direttamente con le mani e rischiare di contaminarli con microorganismi.

La tua persona

- Lavora con vestiti puliti, meglio ancora se indossi un camice a maniche lunghe.
- Lega i capelli e coprili con una cuffia, per evitare che finiscano nelle tue preparazioni.
- Usa i dispositivi di protezione corretti:
 - Occhiali.
 - Mascherina chirurgica; quando lavori con sostanze polverose, usa quella apposita filtrante delle polveri.
 - Guanti.



E POI?

LA PRODUZIONE (1)

Ci sono alcuni aspetti da considerare se si vuole produrre in modo consapevole. Riguardano direttamente i metodi di produzione dei cosmetici e le modalità di conservazione delle materie prime.

Produzione

- Adotta tutte le misure necessarie per evitare che le materie prime possano essere contaminate da microorganismi:
 - conservale chiuse in appositi contenitori;
 - per lavorarle, utilizza solo l'apposita strumentazione, correttamente igienizzata;
 - non toccarle direttamente con le mani.
- Previeni la decomposizione delle materie prime, conservandole in modo appropriato:
 - fai attenzione alle temperature dell'ambiente troppo alte o troppo basse;
 - tienile chiuse in appositi contenitori;
 - conservale correttamente etichettate.
- Verifica se gli ingredienti possono essere inseriti in formulazione, in base a quanto stabilito dalle leggi nazionali o sovranazionali; non utilizzare sostanze vietate!
- Nella formula, inserisci le materie prime seguendo le dosi di utilizzo indicate dal produttore; non superarle mai!
- Verifica sempre le incompatibilità che possono esistere tra tutti gli ingredienti che vuoi inserire in formulazione.
- Nella formula, inserisce le materie prime in quantità idonee alla categoria del cosmetico che stai preparando; es: non eccedere con una cera se non vuoi un cosmetico solido.
- Nella formula, inserisci le materie prime che meglio si adattano alla funzione e alla texture che vuoi attribuire al cosmetico che stai realizzando.



E POI?

LA PRODUZIONE (2)

- Rispetta le indicazioni di lavorazione delle singole materie prime:
 - possono essere scaldate oppure vanno lavorate a freddo;
 - in quale fase vanno inserite;
 - con cosa sono incompatibili;
 - sono solubili in acqua o in olio;
 - con quale valore di pH sono compatibili;
 - in quali dose massime è consigliabile inserire, anche a seconda della tipologia di cosmetico che stai formulando;
 - in quali dose massime è consentito l'utilizzo a norma di legge
- Pesa con attenzione gli ingredienti di una formula
- Segui le procedure di lavorazione della formula cosmetica che stai preparando:
 - ordine di inserimento degli ingredienti;
 - sequenzialità delle fasi.
- Fai attenzione alle contaminazioni quando travasi nel suo contenitore il cosmetico appena preparato.



COSA TI OCCORRE

GLI STRUMENTI

Quello che ti serve per iniziare a formulare cosmetici, sono pochi strumenti. Li trovi elencati qui.

Gli indispensabili

- Una bilancia che pesa 0,01 g.
- Un termometro digitale da cucina.
- Becker in pirex di varie misure.
- Ciotoline in ceramica o acciaio inox.
- Cucchiaini in ceramica, acciaio inox o plastica dura.
- Una spatola in silicone.
- Una piccola frusta.
- Cartine per la misurazione del pH.
- Una pentola e una ciotola capiente per lavorare a bagnomaria.
- Un frullatore ad immersione, per le emulsioni.
- Una frusta elettrica per dolci, per montare i burri corpo.
- Formine in silicone per i cosmetici solidi.
- Contenitori per conservare i tuoi cosmetici auto prodotti.

TIPS

- *Sicuramente alcuni di questi strumenti li puoi trovare nella cucina di casa tua. Ma cerca di utilizzare attrezzature da dedicare esclusivamente all'autoproduzione cosmetica, per evitare contaminazioni..*
- *Non utilizzare strumenti di lavoro porosi, come il legno o il coccio.*
- *Per i contenitori, preferisci il vetro, l'alluminio o la plastica riciclabile.*



E ORA GLI
IMMANCABILI

LE MATERIE PRIME (1)

*Non puoi formulare e dare vita ai tuoi cosmetici senza le materie prime.
A me piace suddividerle così.*

Gli ingredienti base

- oli vegetali
preferisci quelli integrali e spremuti a freddo
- burri vegetali
come per gli oli, se scegli quelli integrali, conserveranno meglio le loro proprietà
- oli essenziali
ottenuti con differenti metodi di estrazione a seconda della materia prima vegetale da cui sono ricavati, scegli quelli puri
- macerati in olio
li puoi autoprodurre a casa, con procedimenti semplici e ad un costo bassissimo; guarda il video [qui](#)
- macerati in glicerina
vale lo stesso discorso fatto per i macerati in olio, guarda il video [qui](#)

Gli indispensabili

- emulsionanti
sceglie uno dalla consistenza cerosa, da lavorare a caldo come l'olivem 1000 o suoi equivalenti o il glyceryl stearate SE; e uno da lavorare a freddo, come per esempio lo stearato di saccarosio in polvere
- addensanti
sono i fattori di consistenza; puoi scegliere una cera vegetale, la carnauba è la più comune, oppure l'alcool cetilico o l'acido stearico
- gelificanti
vanno bene la gomma xantana o la gomma guar
- conservanti
a base di alcool benzilico, come il cosgard o il geogard; oppure una combinazione di sodio benzoato e potassio sorbato
- correttori pH
acido lattico o soluzione al 10% di acido citrico in acqua distillata per abbassarlo; soluzione al 10% di soda caustica in acqua distillata o polvere di bambù per alzarlo



E ORA GLI
IMMANCABILI

LE MATERIE PRIME (2)

Gli aiutanti

- glicerina vegetale
è un perfetto umettante
- gel d'aloe vera
è un idratante
- vitamina E
previene l'irrancidimento degli oli, ma è anche un antietà per la pelle
- amidi
assorbenti e compattanti, puoi usare quello di mais più compatto o quello di riso più soffice
- argille
ce ne sono tante in commercio, le più famose ed usate sono quella verde, dal grande potere assorbente e purificante, e quella bianca, fine e soffice
- zucchero integrale di canna
va bene per gli scrub viso
- sale integrale o del mar morto
indicati per gli scrub corpo

TIPS

- Ultimamente, per gli scrub corpo, ho cominciato ad utilizzare i **semi di papavero**. Danno un tocco di colore e sono perfetti perché poco aggressivi sulla pelle, pur esercitando un'azione levigante. Puoi sostituirli anche con altri semi, come quelli d'uva o di fragola.
- Da un po' di tempo, tra gli emulsionanti è sempre più diffuso il **gelisucre**; da usare a caldo o a freddo, ha la capacità di gelificare gli oli. Se usato nella sola fase oleosa, per esempio gli scrub, durante l'utilizzo a contatto con l'acqua formerà una leggera crema emulsionata, facilitando il risciacquo.



INFINE

I FORNITORI

Puoi acquistare le materie prime nei **negozi di cosmetica naturale**. Potrai trovare oli e burri vegetali, oli essenziali, cere, argille, e qualcosa di più nei più forniti.

On line esistono poi gli **eshop specializzati**. Ecco un elenco.

[Flower Tales](#) (Italia)

[Glamour Cosmetics](#) (Italia)

[Zen Store](#) (Italia)

[Aromazone](#) (Francia)

[My_Cosmetik](#) (Francia)

[Bioflore](#) (Belgio)

[Naissance](#) (Regno Unito)

[Shea Butter Cottage](#) (Regno Unito)

[Manske](#) (Germania)

[Botanicals](#) (Spagna)

[Crema Caseras](#) (Spagna)



E POI?

Ce l'hai fatta! Sei arrivata alla fine di questa guida.
Hai terminato il primo fondamentale passo per essere una formulatrice.

Lo so che la lettura può esserti sembrata lunga.
E ti capisco se le informazioni condivise ti appaiono tante, così tutte insieme.
Ma ti assicuro che è tempo speso bene.
Adesso che hai imparato questi primi fondamentali step, ti verrà naturale
ripeterli ogni volta che realizzi i tuoi cosmetici naturali.

Ora ti piacerebbe cominciare a creare qualcosa di tuo?
Puoi partire dal [canale YouTube](#).
Oppure dai [laboratori online](#) dell'Atelier.

GRAZIE

- *per aver scaricato questo ebook,*
- *per essere parte di questa avventura,*
- *per il tuo interesse nella cosmetica naturale autoprodotta.*

Spero di rivederti presto

Annalisa



GRAZIE

@lateliererboristico

info@lateliererboristico.it

www.lateliererboristico.com