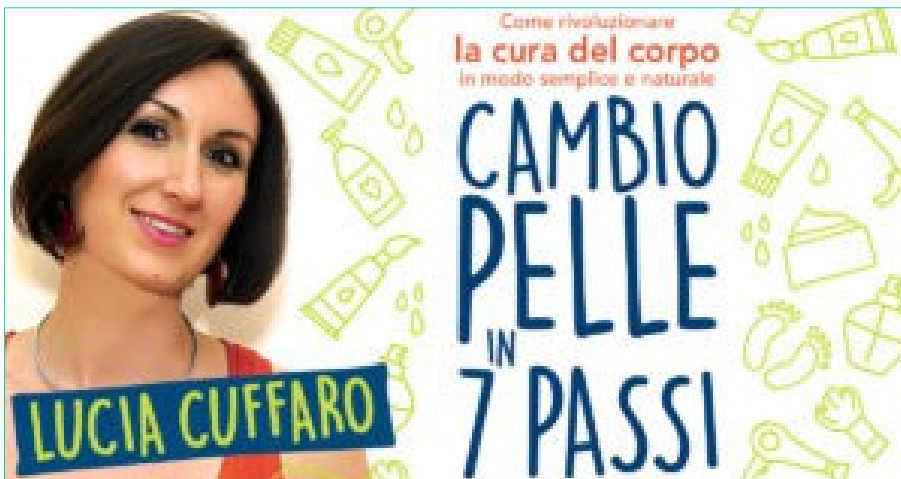


# Culture-Nature Magazine

## Cambio pelle in 7 passi

Gli scaffali di tanti negozi specializzati in cosmesi sono zeppi di creme, varietà di shampoo, profumi, eau de toilette, scrub ecc. I prodotti in commercio che “dovrebbero” prendersi cura del nostro corpo sono sempre più numerosi e diversificati, nel prezzo così come nella qualità degli ingredienti base. Ma come è possibile **scegliere il cosmetico più adatto a noi, rispettando i delicati equilibri fisiologici della nostra pelle, tutelando al contempo l'ambiente?**



La risposta la possiamo trovare tra le pagine del nuovo libro firmato **Lucia Cuffaro**, “Cambio Pelle in 7 Passi” (Arianna Edizioni, 2016), un ricco concentrato di

tanti consigli utili per quanti desiderano scegliere in modo consapevole i prodotti di bellezza. Leggendolo si scopre quali sono quelli da evitare assolutamente, avendo tra i loro ingredienti sostanze nocive per la salute sia del nostro organismo, sia del pianeta. Lucia ci spiega come interpretare e capire il famoso INCI, acronimo di *International Nomenclature of Cosmetic Ingredients* attraverso cui sono indicate in etichetta le sostanze presenti nel cosmetico. A parità di prodotto, l'INCI può cambiare molto: per esempio, uno shampoo può contenere un ingrediente che è allergene del profumo, mentre uno altro shampoo di altra marca no.

Leggere attentamente l'INCI e decifrarlo è uno dei primi passi che ci aiutano a scegliere in modo consapevole un cosmetico! Lucia ci spiega in modo dettagliato quali sono le

sostanze “buone” e quali quelle pericolose per il nostro corpo, come per esempio tutte quelle che derivano dal petrolio.

Andando ancora oltre possiamo capire anche l'importanza dell'autoproduzione e iniziare così a realizzare i cosmetici che ci servono. Lucia illustra in modo semplice quali ingredienti base e sicuri possiamo acquistare per preparare a casa detergenti viso, balsami per capelli, deodoranti, dentifrici, creme... tutto ciò che ci occorre per la nostra bellezza.

Leggendo “Cambio Pelle in 7 Passi” scopriamo che bastano soltanto 10 ingredienti base per la cura del nostro corpo: si tratta di ingredienti naturali, facili da trovare, non costosi, rispettosi della salute delle persone e del pianeta.

Due esempi? Tra gli ingredienti base da usare per tante ricette di bellezza troviamo **l'olio d'oliva** – meglio se Bio e spremuto a freddo – già utilizzato anticamente proprio per le sue innumerevoli proprietà benefiche, e il **bicarbonato di sodio**, davvero versatile in quanto antisettico e sbiancante.

Ancora una volta Lucia Cuffaro in un libro riesce a condensare tante informazioni utilissime per imparare ad autoprodursi ciò di cui abbiamo davvero bisogno. Un libro, “Cambio Pelle in 7 Passi”, che testimonia la forza del **Movimento per la Decrescita Felice**, perché autoprodurre – non soltanto cosmetici – significa essere cittadini attenti e responsabili, in grado di dire “basta” alla diffusione e distribuzione di prodotti nocivi e inquinanti. Lucia ha all'attivo altri libri incentrati sulla decrescita, tra i quali “Fatto in casa con Lucia”, e “Risparmia 700 euro in 7 giorni”.

Buona autoproduzione consapevole!

*Silvia C. Turrin*