

CAMBIO PELLE

Come leggere le etichette dei cosmetici



BIO ECO COSMESI AIAB: L'associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica premia i prodotti ammessi che seguano questi principi: tutte materie prime di origine vegetale, utilizzo di prodotti agricoli e zootecnici provenienti dall'agricoltura biologica certificata, assenza di sperimentazione animale, nessun ingrediente allergizzante, irritante o dannoso per la salute dell'uomo, completamente OGM free, assenza di materiali non sostenibili dal punto di vista ecologico, sia nel prodotto sia nell'imballaggio

"Ti sei mai spalmato petrolio sulla pelle? Sicuramente la tua risposta è: 'Assolutamente no!'. Eppure, probabilmente lo fai tutti i giorni". Una provocazione forte e un invito all'attenzione altrettanto efficace sono contenuti in questa frase con cui, a poche righe dall'inizio, si apre il libro di **Lucia Cuffaro** (ecologista esperta di autoproduzione, collaboratrice di Rai e La7) ***Cambio Pelle in 7 passi***, edito da Arianna Editrice (Gruppo Macro).

Il manuale, rigorosamente in carta riciclata ecosostenibile, è diviso in 7 capitoli; ciascuno indica una fase della cura del proprio corpo. Primo passo: La consapevolezza; pelle libera

dal petrolio. Secondo passo: La conoscenza; le alternative naturali. Terzo passo: La detenzione; i gesti quotidiani per la pulizia del corpo. Quarto passo: Il nutrimento; idratare illuminare la pelle. Quinto passo: La cura; alleviare i disturbi, rafforzare e proteggere il corpo. Sesto passo: Il piacere; profumarsi, sedurre e rilassarsi. Settimo passo: Il cambiamento; lo stile di vita che abbraccia il benessere e la decrescita. A guardarlo così, sembra più un "elenco della spesa". In realtà ciascuna di queste sette parti che compongono il volumetto contiene **suggerimenti e ricette utili per evitare di commettere errori quando ci prendiamo cura del nostro corpo**. Un, anzi il, manuale di self help che ci guida nei meandri della cura personale, svelandoci segreti, trucchi e consigli indispensabili, anche grazie a utili elenchi puntati che forniscono soluzioni e ricette di autoproduzione di prodotti naturali per la cura di capelli, unghie, viso e anche denti. Alla fine di ogni capitolo, dei test divertenti aiutano a verificare se abbiamo davvero afferrato i concetti chiave.

Sul [sito della casa editrice](#) è possibile scaricare gratuitamente tre estratti del libro di Lucia Cuffaro, mentre in questa gallery riassumiamo **una parte fondamentale del manuale: imparare a leggere i label sulle etichette dei cosmetici**. Sapete davvero cosa riassume ciascuno di quei simboli?

DI FRANCESCA DEL VECCHIO