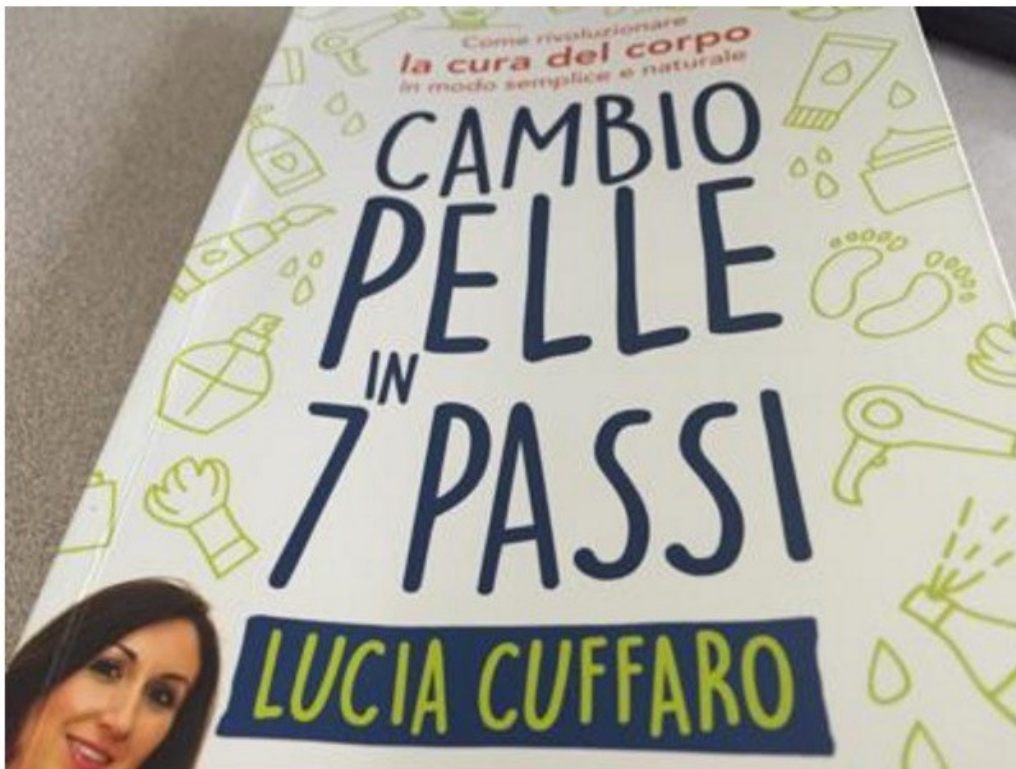


Green

Pelle luminosa, capelli lucenti. Ecco il manuale di autoproduzione cosmetica 'green'



Roma, 9 dic. - (AdnKronos) - Scoprire l'olio di camelia per ottenere un viso dalla pelle chiara, liscia e luminosa e quello d'argan per occhi da cerbiatta; indovinare la fragranza giusta per mettere a punto un profumo irresistibile e usare gli oli essenziali per massaggi rilassanti o afrodisiaci. Tutto si può fare, la parola d'ordine è 'naturale'.

I trucchi li svela tutti Lucia Cuffaro nel libro "Cambio pelle in 7 passi" (Il filo Verde di Arianna), vero e proprio manuale di autoproduzione cosmetica per chi decide di rivoluzionare la cura del corpo in modo semplice e naturale. O almeno di provare, perché non sono richiesti né troppa fatica né grandi investimenti.

Struccare delicatamente gli occhi e prevenire le rughe? La risposta è l'olio di mandorle, di jojoba o argan: ne bastano poche gocce su una spugnetta lavabile, un delicato massaggio, poca acqua per inumidire la pelle e migliorare l'assorbimento, un telo di cotone per tamponare, e il gioco è fatto.

Capelli crespi? Il segreto è il 'risciacquo lisciante' a base di acido citrico e acqua (100 grammi di

acido citrico, che si acquista nei negozi ecobio, e 900 grammi di acqua distillata o demineralizzata) dopo ogni shampoo, seguito da un veloce getto d'acqua per eliminare la soluzione dai capelli. In alternativa, la più tradizionale delle ricette della nonna: metà dose di aceto di vino bianco o di mele e metà di acqua mescolati insieme.

Olio, olio e ancora olio, anche per idratare il viso. Paura dei brufoli? Un falso mito, anzi. Utilizzato con costanza, l'olio è un agente seboregolatore. Perfetti per struccare e illuminare l'incarnato quelli di nocciolo d'albicocca, argan, rosa mosqueta, avocado e il meraviglioso olio di camelia.

Per ogni esigenza e desiderata, Lucia Cuffaro fornisce soluzione e ricetta perché tutto si basa sull'autoproduzione. Perché l'autrice oltre a dedicarsi da tempo al mondo dell'eco-bio è anche un'attivista del Movimento per la Decrescita Felice. Il suo punto di vista? Via da shampoo, dentifricio, profumi, creme varie e make up, petrolati, triclosan, parabeni, alluminio, formaldeide e via dicendo.

Si parte quindi dalla base: imparare a leggere l'etichetta dei cosmetici per scoprire quali sostanze ci spalmiamo addosso ogni giorno. Le informazioni fondamentali sono contenute nell'Inci, la lista degli ingredienti, analizzati e spiegati con semplicità nel libro.

Troppo complicato? Un aiuto arriva dalla rete con il Biodizionario.it che svela il mistero delle etichette. Creato dal chimico Fabrizio Zago, è un sistema facile per capire se gli ingredienti dei cosmetici sono innocui o potenzialmente allergizzanti grazie al 'sistema-semaforo': due pallini verdi, tutto ok; un pallino verde, accettabile; un pallino giallo, ci potrebbero essere dei problemi ma tutto sommato l'ingrediente è accettabile, soprattutto se si trova alla fine della lista; un pallino rosso, si sconsiglia l'uso del prodotto a meno che non abbia un unico ingrediente a rischio o presente in misura minima; due pallini rossi, inaccettabile.

Tra gli altri siti che offrono lo stesso servizio ci sono: in-gredients.it; l'inglese ewg.org/skindeep. E poi tante app, come Icea Check, Cosmetici, Biotiful, Inci Ok.

Non solo Inci in etichetta. Per chi desidera fare un'acquisto consapevole ci sono anche le certificazioni di qualità: ce ne sono tante, il volume ne elenca 15 che vanno da Ecocert, una delle più importanti certificazioni del biologico non alimentare, al bollino Vegan Ok che garantisce l'assenza di ingredienti di origine animale, passando per le certificazioni del commercio equo e solidale a quelle dei cosmetici naturali come CCPB.

Acquisti a parte, il libro punta tutto sull'autoproduzione con semplici ricette per ogni esigenza, che vanno dal detergente per il viso alla crema idratante, dal deodorante alla crema da barba per lui.