

NOVEMBRE 2011 * € 2.20

EROS FAI DA TE

**E liberi il piacere
(anche con lui)**

**Bloggando
si guadagna**

**4 RAGAZZE DI
SUCCESSO
TI SPIEGANO
COME SI FA**

MODA

Lo voglio, adesso!

**Come procurarti
i pezzi cult
dell'inverno con un
micro investimento.
Sì, due mesi prima
dei saldi**

**CAMBIA
TESTA**
NEW Tagli & colori
a bassa
manutenzione.
Per essere sempre
"giusta"

**Dianna Agron
di Glee**

**"Fuggo solo da una
cosa: la gelosia"**

**MASCHI,
DOVE SIETE?**

**La social map
per localizzarli.
Testata da
26 donne vere**

**REINVENTA
LO SPAZIO**
* nell'armadio
* nel pc
* nella tua vita
**E farai posto
alla felicità**

Storie

**"E LÌ HO
DETTO BASTA.
NON ERA AMORE
MA VIOLENZA"**

7 MOTIVI

(insospettabili) per cui il tuo uomo non ti tradirà



9 771121 547002

Fai da te

ISTRUZIONI PER L'USO

È divertente e spendi poco. Ecco tutto ciò che devi sapere prima di iniziare la tua avventura di beauty cooker di Alessandra Greco

Sarà colpa della crisi economica, che rende i prezzi in profumeria come quelli di Tiffany. Sarà la voglia di usare creme che rispettino l'ambiente. Sarà il piacere di realizzare da sole i propri cosmetici. Fatto sta che le "adepte" del beauty fai da te aumentano ogni giorno. In rete è un tam tam di blog e tutorial che svelano i "trucchi del mestiere". E le profumerie, per non essere da meno, organizzano corsi. Se anche tu sogni di spignattare con latte, farina e uova per produrre shampoo invece che focacce, questo pezzo è ciò che ti serve. Il segreto, tienilo a mente, è non improvvisare. Mai! *Cosmo* ha indagato per te.



Che cosa puoi fare?

In casa puoi realizzare quasi ogni cosa che trovi in profumeria, però molti prodotti è meglio comprarli confezionati. **I make-up, per esempio, come rossetti, ombretti e ciprie, sono difficili da riprodurre e complicati da mantenere integri:** non usando conservanti nella preparazione, rischiano di diventare un ricettacolo di batteri e muffe. Se sei alle prime armi **non cimentarti con prodotti per le**

zone più delicate, come il contorno occhi, il seno o le labbra, a base di oli essenziali: alcuni estratti naturali possono essere tossici e irritanti per i dotti galattofori, gli occhi e le mucose.

Qui prendi ispirazione

Il bello del fai da te è che sei tu a decidere cosa fa bene alla tua pelle. Ma **per imparare in fretta, segui forum e tutorial:** ce ne sono di utilissimi! Come il canale della naturopata Simona

La lista della spesa

Gli ingredienti che puoi sfruttare vanno dalla frutta alle erbe, dagli oli essenziali al latte e alle farine. **Alcuni li trovi al super o al mercato ortofrutticolo, altri in erboristeria o farmacia.** Gli essenziali che non devono mai mancare nel tuo armamentario da beauty cooker? Ce li suggerisce Rossella Gossi, trainer nazionale di Lush.

IL MIELE È un concentrato di sali minerali, vitamine e aminoacidi utili per la pelle. Nonché un antisettico naturale. Scegli quello pastorizzato, cioè trattato col calore che elimina eventuali batteri. **OLI ESSENZIALI** Sono miscele di componenti chimici che penetrano in profondità nella pelle. Ne

bastano minuscole quantità per ottenere effetti specifici. Più sono puri, più costano. Tra i più cari, quello di rosa, che ha potere lenitivo e antiage. **ERBE** Le puoi trovare essiccate in erboristeria o al supermercato. Il massimo, però, è raccogliercle fresche. **OLIO DI MANDORLE** Ricco di vitamine, ha

proprietà emollienti, addolcenti, lenitive. In erboristeria o farmacia. **UOVA** Il tuorlo è ricco di betacarotene, vitamine, proteine e fosfolipidi. Sono nutrienti per corpo e capelli e stimolano i processi rigenerativi. **LATTE E YOGURT** Preferisci quelli interi, più ricchi di grassi, proteine e vitamine utili per la pelle.



Lezioni di chimica

Lo sapevi che l'olio essenziale di cannella in determinate quantità può essere tossico e irritante? Che quelli di agrumi (limone, cedro, arancio amaro) sono fotosensibili e che lo è anche il latte di fico? **Non basta stabilire quali sono i tuoi ingredienti preferiti. È importante riconoscerne l'eventuale pericolosità** sia in base alle concentrazioni d'uso sia in base alle interazioni con altri componenti o con fattori ambientali. «Luce e temperatura, per esempio, influiscono sulla stabilità chimica microbiologica», spiega Giuseppe Cannazza dell'Università degli Studi di Modena. «In questo campo bisogna essere molto precise e metodiche», dice Giulia Penazzi, autrice di *Cosmetici naturali fai da te* (Tecniche Nuove). E studiare è sempre d'obbligo! Il sito biodizionario.it può esserti utile per riconoscere la tossicità delle sostanze.

I LIBRI MIGLIORI

→ **Aromaterapia**, di Maria Teresa Lucheroni e Francesco Padrini (Fabbri Editore) ti racconta proprietà e caratteristiche di oltre 60 oli essenziali.

→ **Enciclopedia degli oli essenziali**, di Julia Lawless (Tecniche Nuove) è quasi un "erbario tradizionale" per conoscere piante aromatiche e oli.

→ **Manuale Pratico di Fitoterapia**, di Ennio Lazzarini e Anna Rita Lonardoni (Edizioni Mediterranee), diviso in due volumi, è ricco di ricette con le piante medicinali.

→ **Cosmesi Naturale Pratica**, di Francesca Marotta (Nuovi Equilibri Edizioni), è un manualetto di consigli e ricette veloci per realizzare facilmente cosmetici fai da te.

Avvertenze doc

Ecco i consigli di Giulia Penazzi, autrice di *Cosmetici naturali fai da te*.

● **Lava quello che userai** – strofinacci, contenitori e, soprattutto, le mani – con acqua ben calda e sapone per i piatti.

● **Tegami e tegamini** devono essere in acciaio inossidabile.

● Tieni **gli ingredienti deperibili** in frigo; farine ed erbe essiccate lontane da calore e umidità.

● **Conserva il tuo cosmetico** in un tubetto, in flaconi con contagocce o in piccoli contenitori ermetici.

● Ricordati che **le preparazioni a base di acqua** vanno conservate in frigo e durano al massimo una settimana.

Quelle senz'acqua, se tenute ben chiuse e al riparo da luce e calore, si conservano anche 6 mesi.

● Se vuoi aumentare la longevità delle tue creme, **sfrutta i conservanti naturali**: dal succo di limone al sale, dall'estratto di caprifoglio giapponese all'acido usnico, ottenuto dai licheni.

Vignali (youtube.com/user/SimonaVignali): sembra quasi di seguire delle lezioni a scuola. O come i blog di Siver7272 (youtube.com/user/siver7272) e Carlitasdolce (youtube.com/user/carlitasdolce), entrambe prodighe di trucchetti ed espedienti. Oppure fai dei corsi: ce ne sono in tutta

Italia. Nella Scuola di pratiche sostenibili (tel. 02/9838752) di **Milano** impari a confezionare saponi e affini. La Provincia di **Trento** a dicembre terrà un laboratorio pratico di Cosmesi naturale (tel. 0461/496123). Il centro Il Fiume di **Roma** (tel. 06/4451244) organizza ogni mese la Fabbrica di

saponi: laboratorio di cosmesi naturale. L'associazione Parco Giardini Margherita di **Bologna** (tel. 051/333303) ha in previsione dei corsi di Erboristeria per imparare a usare le erbe. A **Trieste**, l'associazione culturale Naturalmente domenica 11 dicembre terrà il corso di Cosmesi fai date (tel. 3479842995).

Lacca alla Tutti pazzi per Mary

Per realizzare una lacca a tenuta strong (ti ricordi il ciuffo di Cameron Diaz nel film?) ti bastano:

✓ **1 limone o 1 arancia se hai i capelli secchi** ✓ **150 ml di acqua distillata** ✓ **5 grammi di fruttosio** ✓ **2 gocce di olio essenziale di arancio amaro**

Spremi il succo del tuo agrume in una casseruola insieme all'acqua, al fruttosio e all'olio essenziale. Fai bollire il composto per circa 1 minuto a fuoco lento poi versa il liquido in un contenitore, aggiungi una scorza di arancia o limone e fai riposare in frigo 7 giorni. Metti tutto in uno spruzzino, agitalo bene e avrai capelli in forma!

Cavoli che pelle!

Per rimuovere impurità e punti neri ti servono:

✓ **1 bustona di lievito** ✓ **1 cavolo**

Taglia in pezzi il cavolo e mettilo in una centrifuga. Mescola mezzo bicchiere di succo con un cucchiaino di lievito. Applica sul viso e tieni in posa il composto per mezz'ora. Lava tutto via con acqua.

Sapori d'autunno sul corpo

Una maschera per una pelle liscissima? Procurati:

✓ **mezza tazza di yogurt intero** ✓ **3 cucchiaini di miele** ✓ **1 zucca gialla** ✓ **2 carote**

Cuoci al vapore 200 grammi di polpa di zucca e le carote. Frulla e, una volta raffreddato, aggiungi al composto yogurt e miele. Prima di entrare nella vasca ricoprilo con il composto. Rimani a mollo per 10 minuti e poi lava via la maschera sotto la doccia.

3 ricette
per
iniziare