



**Luna**

**Quando Fare Cosa**

La luna, simbolo del femminile, con i suoi cicli influenza la bellezza, la cura del corpo, il benessere interiore. La fase calante disintossica, la crescente rigenera. In giugno il **3** è Luna nuova, il **10** è primo quarto, il **18** è Luna piena e il **26** è ultimo quarto. Ecco i suoi suggerimenti.

**Bellezza dei capelli.**

Per una crescita veloce, tagliateli con Luna in Leone (7-8). Nutriteli con Luna in Capricorno (19-20). Meglio stare alla larga dal parrucchiere con Luna in Pesci (24-25).

**Cura del corpo.**

Masaggi tonificanti con Luna in Leone (7-8), per rassodare il seno con Luna in Cancro (5-6), per irrobustire le gambe con Luna in Sagittario (16-17). Ginnastica: spalle e braccia con Luna in Gemelli (3-4-30), fianchi con Luna in Bilancia (11-12-13).

**Dieta.**

Depurativa (bevetevi acqua) con Luna in Scorpione (14-15). Dimagrante, iniziate con un digiuno il giorno della Luna Piena (18).

**Depilazione.**

Efficace la Luna in Toro (1-2-28-29).

**Viso.**

Peeling e applicazione di creme nutrienti con Luna in Ariete (26-27). Pulizia dei denti con Luna in Toro (1-2-28-29).

**Unghie mani e piedi.**

Ottimi i massaggi alle caviglie con Luna in Acquario (21-22-23), bene l'appuntamento dalla manicure in coincidenza con Luna in Sagittario (16-17-18). Fate impacchi per avere unghie più forti con Luna in Capricorno (19-20).



**METTETE DEI FIORI NEL ROSSETTO**

All'insegna dell'ecologia, il rossetto *Plant Love Lipstick* di Cargo contiene Orchid Complex, olio di semi di Limnanthes Alba, burro di jojoba e di shea, dalle proprietà idratanti, emollienti e nutrienti. Confezione biodegradabile realizzata con carta di fiori (infusa di semi veri, basta inumidirla e spunteranno i germogli). Tubetto di mais, anch'esso biodegradabile. Costa 17 euro, solo nei negozi Sephora.

**QUANTO SFIDA-GRASSO**



Un quanto per massaggi double face. *Slim&Scrub* di IncaRose si usa dalla parte ruvida per ottenere un'azione esfoliante e drenante e dalla parte liscia per sciogliere il grasso in eccesso. Contiene un complesso di sostanze naturali, oligoelementi e sali minerali che contribuiscono alla riduzione del tessuto adiposo. Monouso, la confezione da sette guanti costa 24,50 euro.

**Naturalmente Gli anti-stanchezza**

Come contrastare gli effetti della stanchezza tipici del periodo pre-estivo? A parte i trattamenti con prodotti specifici ormai numerosissimi in commercio, si possono adottare dei semplici ma efficaci accorgimenti. Ve ne suggeriamo alcuni. **Frizioni.** Immergete un asciugamani in acqua fredda e ghiaccio e poi strofinate vigorosamente tutto il corpo, cominciando dalle braccia per arrivare ai piedi, sino a quando la pelle non

si arrossa. Trattate una parte per volta e asciugatela bene prima di procedere con quella successiva. **Gli aromi.** Portate con voi delle boccettine di olio naturale di rosmarino e di basilico dalle proprietà tonificanti (si trovano in erboristeria o in farmacia). Nel corso della giornata, quando ne avvertite l'esigenza, inumidite un fazzolettino di carta con una goccia di entrambi e aspiratene l'aroma. Vi darà una decisa sferzata di energia.



**La ricerca dei Piaceri**

Guelfa Rugarli e Marilisa Verti

**PELLE GIOVANE**

La linea anti-aging *Rituel de Vitalité* nasce dalla collaborazione tra il Cnr e il chirurgo plastico napoletano Roy de Vita che ha brevettato RdV Complex, un cocktail di principi attivi tra cui proteine di mandorla dolce. The Serum, trattamento intensivo: da 180 a 600 euro.



**FRESCHI DA VIAGGIO**

Notti insonni, jet lag, giornate faticose lasciano sul volto i segni della stanchezza. Per eliminarli Comodyne ha creato *Beauty-Flash lifting effect* alle proteine del grano e del latte. La prima rende liscia la pelle, la seconda a base di aminoacidi la rassoda e la tonifica. Confezione di 3 spray da ml 1,5 a 9,90 euro.



**SALUTE E ALGHE**

Le alghe irlandesi *Laminaria Digitata* e *Chondrus Crispus* sono ricche di fibra alimentare, efficaci contro colesterolo, malattie infettive e utili per contrastare la fame. Di Aramen 1.9.7, *Linealghe Cocktail* (36 euro) e *paté* (14 euro) Nelle migliori farmacie.



**Il sito del mese Bello, equo e sostenibile**

E scusate se è poco. Nato dalla collaborazione delle giornaliste Clara Mantica e Giuliana Zoppis, esperte di bioarchitettura e design etico, **bestup.it** è "il primo circuito per la promozione dell'abitare sostenibile" e vuole mettere in comunicazione la cultura dell'equità e della sostenibilità con il gusto e gli stili di vita.



**ORA FAI DA TE**

*Tic tac solarium* di Imaginarium ([www.imaginarium.it](http://www.imaginarium.it)) è una sorta di meridiana orizzontale. Ha una base con bussola, indicatore di latitudine, tabella oraria e strumenti per tracciare l'angolo delle ore. 19 euro



**L'ARTE DEL RICICLO**

Lampade, scaffalature, valigette, in legno rivestite con lattine riciclate, di Nescafé, Fanta, caffè Touba. Dal Senegal, realizzate da artigiani locali ed esportate dal Centro di artigianato e cultura africana Djam Rek (tel. 0573/451614 o [www.djamrek.com](http://www.djamrek.com)). A partire da 50 euro.



**Gli imperdibili Sveglia con l'alba**

Cosa c'è di più dolce della luce dell'alba? Vederla spuntare nella nostra stanza all'ora in cui abbiamo puntato la sveglia. Con Wake up Light di Philips ([www.philips.com](http://www.philips.com)) il nostro risveglio potrà essere accompagnato oltreché dal consueto segnale sonoro anche da un segnale luminoso crescente. Da 89 euro in su.



**COME STARE COMODI**

Potrebbe essere il motto della seduta da spiaggia Beach Buddy. Leggera e maneggevole, è realizzata da Some ([www.some.be](http://www.some.be)) in alluminio anodizzato, e ricoperta di Batyline, un materiale per esterni sottile ma resistente. Dimensioni: cm 52x55x34. Con tracolla, e borsa porta oggetti integrata, costa 160 euro.



**Buone note Crescere in armonia**

Pensata per i piccolissimi, la collana *Prima musica* è composta da dieci cd tematici tra cui la nanna, la pappa, il bagnetto. Ciascuno contiene una serie di melodie create dai musicisti Claudio e Andrea Calzolari (padre e figlio) per accompagnare con la giusta armonia quelle fasi cruciali della vita. A ogni disco è allegata una guida all'ascolto della pediatra Susanna Giolla. Di Duck Record ([duckrecord.com](http://duckrecord.com)), 5 euro. In farmacia e nei negozi di dischi.



**FEDELI PER NATURA**

Una collezione di vasi di legno e cristallo rivestiti con la tecnica dell'impressione fotografica con texture di frutta, ortaggi, verdura riprodotti con fedeltà assoluta. La serie si chiama, provocatoriamente, *O.G.M.* Dimensioni: cm 14x14 h15 o 14x14 h26. Prezzo: 100, 150 euro. (Per info tel. 02/6107054 o [amano@cinziamauri.it](mailto:amano@cinziamauri.it))

