



Trucchi, creme idratanti e detergenti profumati: sono davvero tanti i prodotti per la cura e la bellezza del corpo che ci accompagnano durante tutta la giornata, regalandoci talvolta piacevoli momenti di relax. Ma forse non tutti sanno che la maggior parte di questi cosmetici contengono un'alta percentuale di sostanze chimiche, altamente pericolose per la salute dell'uomo e per quella del nostro pianeta. Siliconi, additivi e petrolati, ad esempio, sono solamente alcuni degli elementi non-biodegradabili presenti nei tradizionali shampoo e bagnoschiuma che usiamo quotidianamente.

Cosa fare allora per valorizzare la nostra bellezza senza rinunciare al benessere della propria pelle e rispettando al tempo stesso l'ambiente che ci circonda? Sicuramente la prima regola da osservare è quella di leggere attentamente le etichette dei cosmetici che intendiamo acquistare: dal 1997, infatti, sulla confezione di ogni prodotto immesso sul mercato è obbligatorio l'INCI, ossia l'intero elenco degli ingredienti espresso secondo una nomenclatura internazionale standard.

Solamente in questo modo possiamo fare delle scelte consapevoli evitando così le sostanze più nocive e affidandoci esclusivamente a quei prodotti che siano veramente naturali, come quelli proposti ad esempio dalla cosmesi biologica. Perfettamente in grado di rispondere a tutte le nostre esigenze igieniche ed estetiche, i cosmetici eco-bio garantiscono infatti eccellenti risultati senza rischi per la salute e con un impatto minimo sull'ambiente. Di facile reperimento, inoltre, li possiamo trovare in tutte le fasce di prezzo sia nelle erboristerie che nella grande distribuzione.

Una soluzione più economica, invece, potrebbe essere quella di preparare i cosmetici direttamente in casa, come facevano anticamente le nostre nonne: bastano, infatti, pochi ingredienti semplici e naturali per realizzare veri e propri trattamenti di bellezza.

*Luisa Cocco*