



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 dicembre l'1 è ultimo quarto, il 9 è Luna nuova, il 17 è primo quarto il 24 è Luna piena. Il 31 è di nuovo ultimo quarto. Ecco i suoi suggerimenti.



Bellezza dei capelli.

Fate la permanente con Luna in Vergine (1-2). La tinta tiene più a lungo con Luna crescente in Acquario (16-17).



Cura del corpo

Sciogliete le spalle con Luna in Gemelli (22-23). Lavorate su fianchi e glutei con Luna in Bilancia (3-4-5). Ottimi ginnastica e esercizi di rilassamento con Luna in Scorpione (6-7). Per sciogliere i muscoli delle gambe meglio la Luna in Sagittario (8-9-10). Per smettere di fumare efficace il novilunio (9).



Dieta. Preparatevi al

Capodanno con una dieta liquida durante la Luna in Vergine (28-29-30). Verdure e dieta leggera con la Luna nuova (9).



Depilazione. Si con

Luna calante in Scorpione (6-7). No con Luna Calante in Vergine (1-2).



Viso. Labbra

morbide con Luna in Toro (20-21). Pelle del viso levigata con Luna in Capricorno (11-12). Nutrite il contorno degli occhi con Luna in Ariete (18-19).



Mani e piedi.

Massaggiate i piedi con Luna in Pesci (13-14-15). Ottima per il taglio delle unghie la Luna Calante (sino all'8 e dal 25 al 31). Osate uno smalto sgargiante con Luna in Cancro (24-25).



TRAINER SU PEDANA

Studiata per l'home fitness, la pedana vibrante Pro Trainer di Dkn Dunlop consente di allenare tutti i muscoli del corpo. Dieci minuti sull'attrezzo equivalgono a un'ora di allenamento. È adatta anche a terapie riabilitative. Numero verde: 800-880400, www.mheurope.net Nei migliori negozi di articoli sportivi a 1.990 euro.

La ricerca

UNGHIE SANE (E COLORATE)

Danno colore alle unghie, ma svolgono anche un'azione curativa. Gli smalti Venis Pure di Euphidra contengono pantenolo e vitamina E, sostanze antiossidanti e protettive. L'impugnatura ergonomica del pennello e le lunghe setole facilitano la stesura. Ampia la scelta dei colori, ben 17 tonalità, compresi i rosa e i rossi, di moda quest'inverno. Nelle migliori farmacie a 6,80 euro.



IN VIAGGIO CON TENEREZZA

Sotto l'albero per lui? Il Kit da viaggio di L'Erbolario. Doccia shampoo, sapone, crema corpo, crema da barba, candela, tutto in formato mignon, più specchio, pettine e mouchoir. Nella linea Felci, alle essenze di capelvenere e felce dolce i cui estratti sono associati a oli delicati e nutrienti: ribes nero, vinaccioli, germe di grano, che nutrono e lasciano elastica la pelle. 21,50 euro.

PROFUMO DI DONNA

Dedicato alla duplicità femminile, la fragranza Ange ou Démon di Givenchy unisce note di fondo di palissandro e quercia, note di cuore di fiordaliso e l'aroma intenso e frizzante di mandarino di Calabria, timo bianco e zafferano. Boccetta in vetro cesellato per un dono raffinato. 66 euro.



FIORI DEL BENE

Gli Elixirs Fleurs Angelique, nati dal "contatto" del chiaroudente Jason M. Leen con le entità angeliche, agiscono sulla nostra memoria ancestrale come degli "specchi olografici del ricordo". L'Iris bianco, per esempio, dona la qualità di Appagamento che ci mette in contatto con la Memoria del divino, per nutrirci di bontà. Tre gocce mattino e sera sulla testa vicino al punto detto "fontanella". 20 euro, www.newearthgateway.



Naturalmente Maschera anti eccessi (alimentari)

Le feste incombono e, ahinoi!, anche gli eccessi alimentari. Ne soffrirà in primis la pelle, a rischio di punti neri e brufolotti tutt'altro che gradevoli. Prepariamoci a correre ai ripari con una maschera per il viso a base di limone, astringente naturale, purificante, antisettico e schiarente. Come si prepara. Sciogliete due cucchiaini di miele nel succo di un limone, stendete il composto così ottenuto sul viso aiutandovi con un pennellino. Per

ottenere un risultato più efficace potete aggiungere due gocce di olio essenziale naturale di rosmarino (rigenerante e tonificante). Lasciate agire per circa dieci minuti, poi lavate il viso con acqua tiepida o, meglio, con acqua di rose. Infine, se avete ancora la sgradevole sensazione che la pelle tiri, massaggiatela con una crema idratante. Ritroverà la sua elasticità e morbidezza. Non più di una volta la settimana.

