



## Agenda, scrub & detox

**La luna nuova** è il momento più indicato per la pulizia profonda della pelle. Per le creme corpo profumate, invece, è bene approfittare della luna piena che rende più acuti i sensi.

**1**  
**Scrub & Mask di Filorga**

(in farmacia, 45 euro). Si inizia con lo scrub al viso, quindi si lascia in posa come una maschera per ossigenare la pelle.

**2**  
**Crema Corpo di Acqua dell'Elba**

(44 euro). Un'idratante per il corpo che profuma la pelle.

**3**  
**Baume Démaquillant aux Trois Huiles di Sisley**

(96 euro). Con questo balsamo nutriente, struccarsi è un gesto di cura.

**4**  
**Silky Purifying di Sensai**

(54 euro). Un detergente che purifica i pori e rispetta la naturale idratazione della pelle del viso.

**5**  
**Re-Charge di My Clarins**

(27 euro). Maschera notturna rigenerante.

3



4



5



in astrologia e astronomia culturale all'Università del Galles. Le sue consultazioni su *astrothink.com* offrono la possibilità di esplorare una mappa di se stessi per comprendere meglio qualità, punti di forza e debolezze. «Siamo in continuo cambiamento, così come i pianeti si muovono ciclicamente nel cielo». Per Somasca il buio della fase lunare, detta balsamica nei due giorni precedenti alla luna nuova, è il momento ideale per raccogliersi, meditare, bere molta acqua e tisane e riposare. «La durata del ciclo lunare è di circa 29 giorni e mezzo e corrisponde praticamente al ciclo mestruale femminile», interviene da Scottsdale, Arizona, Chase Polan, fondatrice della linea skincare botanica Kypris Beauty.

«La nostra pelle si trasforma e cambia durante il ciclo lunare». Per Polan, quando dal buio appare la luna nuova, come una falce luminosa, è il momento ideale per iniziare nuove routine di cura o comunque nuovi cosmetici, che suggerisce di utilizzare per almeno due cicli lunari (quindi circa 60 giorni) per capire se funzionano.

Secondo Deborah Hanekamp, la sciamana conosciuta come Mama Medicine, se la luna nuova rappresenta un momento ideale per ripulire, resettare, iniziare, quella piena, porta con sé, invece, un momento di rivelazione. «Sono notti ideali», puntualizza, «per lasciarsi andare alle sensazioni, festeggiare, danzare, condividere, perché i sensi sono amplificati». Il suo consiglio è consumare spezie e pietanze esotiche, privilegiare i massaggi linfatici e drenanti, le posizioni yoga più attive, piegamenti vigorosi, ripetizioni veloci.

Per il viso, sempre durante la luna piena, è il momento ideale per esfoliare, detergere in profondità. I suoi corsi online, chiamati *Skin Secrets* e disponibili con sottotitoli anche in italiano sul suo sito *mamamedicine.nyc* sono utili per allinearsi al calendario lunare e capire le ragioni dietro a molti problemi di pelle. «Per prenderci veramente cura di noi, dobbiamo conoscerci», rivela Hanekamp. «Con gli *Skin Secrets* desidero offrire pratiche efficaci che ci facciano guaritori di noi stessi».