

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come stare in contatto con la natura se vivi in città



Città sinonimo di smog, grigiore, di abitudini di vita frenetiche e sostanzialmente poco salutari. Poco contatto con la natura e voglia di evadere in ogni momento, nel week end o durante le vacanze. Certo **oggi è difficile sfuggire all'inquinamento**, soprattutto per chi vive nei grandi centri urbani: secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), il 92 per cento della popolazione vive in un ambiente inquinato... vero nemico della pelle e della sua giovinezza e anche della bellezza dei capelli.

Ma è davvero così? In realtà **oggi le grandi città sono più sensibili al problema** e stanno attuando politiche rivolte proprio al benessere urbano, dall'architettura, che vede primeggiare il trend del "verde verticale", ad **aree sempre più green, parchi innanzitutto**. Insomma, è possibile restare a contatto con la natura anche se si vive in città. Basta prendere **alcune piccole abitudini**, come le seguenti, alcune se non tutte.

1. Cercare di fare almeno **una passeggiata al giorno in un parco**, anche piccolo e anche se non avete un cane. A piedi o in bicicletta. **2.** Se la giornata è bella e la temperatura permette e avete deciso di **trascorrere del tempo leggendo**, fatelo sulla panchina di un parco. **3.** Ritagliate **in casa uno spazio anche piccolo dedicato al verde**. Piante in vaso, grandi e piccole sparse un po' ovunque renderanno l'atmosfera più rilassante. Se proprio non sapete dove appoggiare i vasi, esistono delle "scale" speciali alle quali appenderli e che occuperanno solo un piccolo angolo di casa. **4. Coltivate voi le erbe che serviranno in cucina.** In piccoli vasetti da tenere su una mensola, sul balcone o sul davanzale della finestra. Oltre ad avere erbe sempre fresche in ogni momento, daranno un tocco green anche alla cucina.



5. Non fate mai mancare **in casa un mazzo di fiori**, monocolore o variopinto. 6. Se possedete **un balcone o, meglio ancora, una terrazza, non mancate di arreararli con piante di ogni genere**. In grandi vasi, se lo spazio lo permette. 7. Sono ormai diffusissimi **gli orti in città**. Cercate quello più vicino e decidete se partecipare attivamente alla sua coltivazione oppure comprando i prodotti che produce. 8. Cercate anche, oltre agli orti, **anche i mercati a chilometro zero**, quelli frequentati dai produttori locali che vendono direttamente la loro frutta e verdura. 9. Utilizzate **prodotti naturali per la vostra cosmesi**. A cominciare dalla pelle, che deve essere preservata. Troverete tutto il necessario, viso e corpo, bath and body care, scegliendo linee cosmetiche complete. Come [Yves Rocher](#), brand francese che da oltre 50 anni studia le virtù delle piante per **creare la Cosmétique Végétale®**, ovvero cosmesi basata sull'utilizzo di materie prime vegetali dalle quali si ricavano principi attivi e texture il più efficaci possibile.



La linea Hair Detox di Yves Rocher

10. **Non dimenticate i capelli**, che come la pelle risentono dell'inquinamento ambientale. "Pioggia, polvere, micro-particelle, gas di scarico, fumo di sigaretta... i capelli sono quotidianamente esposti all'inquinamento. Per questo diventano più fragili e si

sporcano rapidamente. Le micro-particelle si fissano sulla fibra capillare, causando una perdita di lucentezza e luminosità. Ecco perché è essenziale una routine anti-inquinamento anche per i capelli: proteggerli, ossigenarli, purificarli, lavarli e prendersi cura di loro”, Virginie Couturaud, Direttrice Valorizzazione Scientifica Yves Rocher. E proprio Il brand ha messo a punto una linea anti-Inquinamento per capelli a base di Moringa , un seme utilizzato da sempre per purificare l'acqua e in grado di catturare le impurità: Gommage Detox Cuoio Capelluto, Shampoo Micellare Detox e Balsamo Effetto Scudo.

L'articolo [Come stare in contatto con la natura se vivi in città](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).