



I consigli per prendersi cura di sé in modo olistico, corpo e spirito insieme, e ritrovare armonia ed equilibrio, preziosi per il nostro aspetto

4 cure secondo natura

«Pensiamo spesso a noi solo come a un corpo materiale, dimenticandoci che siamo un tutt'uno, mente, corpo e spirito, e che benessere e bellezza scaturiscono proprio dall'equilibrio di queste tre dimensioni. Dovremmo sempre tenerlo presente quando ci dedichiamo a noi, scegliendo gesti che coccolino anche l'anima per benefici che si riflettono in una pelle più pura e vitale e in un fisico più armonioso» spiega Claudia Zannini, autrice di *Naturopatia per tutti*, Red Edizioni, una guida olistica per portare benessere nella propria vita.

Servizio di Alberta Mascherpa.



Con la consulenza di Claudia Zannini, naturopata a Seregno (MB) @vitalmentebio.

I benefici: da fuori a dentro
«I quattro metodi qui descritti sono considerati olistici non perché si occupano di tutto il corpo, come si è portati a pensare, ma perché vedono l'inetestismo, che sia la cellulite o l'acne, come un'informazione che proviene dall'interno, il segno visibile di una frattura nell'equilibrio psicosomatico, cioè tra psiche e organismo» spiega la naturopata.

1 La spazzolatura a secco per ripulirsi

«È un valido sistema per prendere contatto con il proprio corpo: eseguita alla mattina, senza oli o creme, permette di eliminare acidi e tossine che si sono accumulati durante la notte, mantenendo una pulizia interna di cui beneficia tutto il corpo, pelle compresa» spiega la naturopata.
* «I suoi punti di forza sono tanti: **stimola la circolazione venosa e linfatica**, tiene sotto controllo la cellulite e dà tono, rivitalizza ed è l'ideale come riscaldamento prima dello sport» aggiunge l'esperta.



L'automassaggio del viso per stare bene

«La bellezza è legata al benessere interiore e all'efficienza dei nostri organi: sul viso si trovano, come in una mappa, i punti riflessi che corrispondono ai vari distretti fisici e, quindi, massaggiando il volto ogni giorno è come se ci si prendesse cura, sia pur in modo indiretto, del corpo nella sua interezza» spiega l'esperta.



FAI COSÌ
Puoi usare un cucchiaino di olio di mandorle, jojoba o germe di grano, più due gocce di olio di rosa mosqueta.
✓ Scaldi l'unguento tra le mani e comincia a massaggiare la fronte con movimenti alternati, dalle sopracciglia all'attaccatura dei capelli. Con i polpastrelli vai dal centro della fronte alle tempie; con indice e medio passa al contorno occhi, dall'angolo interno alle tempie, prima sotto e poi sopra; sulle guance con movimenti circolari, prima dal naso alle tempie e poi dal naso alle orecchie.
✓ Metti entrambi i pollici sotto il mento e portali alle orecchie, lungo il contorno del volto. Picchietta viso e collo con i polpastrelli e concludi avvolgendo il collo con le mani e con i pollici massaggia dal sottomento alla gola.

FAI COSÌ

Usa una spazzola in setole naturali e massaggia il corpo con piccoli cerchi concentrici, dai piedi al bacino, dalle mani alle spalle, dalla pancia al petto, seguendo il senso della circolazione e procedendo sempre verso il cuore. Sii delicata dove la pelle è più sottile e più energica dove la cute è più spessa: con la pratica si riescono a "sentire" bene le zone dove agire con più vigore.
✓ Il segreto perché la pratica dia risultati è eseguire il massaggio per 10 minuti ogni giorno, con costanza.



L'impacco di argilla per trattare la cellulite

«Composta da un complesso equilibrato di minerali, l'argilla assorbe liquidi e tossine, remineralizza e dà tono ai tessuti e rilascia piccole dosi di energia elettromagnetica, che attiva la rigenerazione delle cellule epiteliali, quelle che rivestono le superfici interne ed esterne del corpo» spiega Zannini.
* «Un impacco ripetuto a giorni alterni per almeno un mese agisce in modo efficace **contro cellulite, cuscinetti localizzati e gonfiore**, responsabili della pesantezza alle gambe» specifica la naturopata.

FAI COSÌ

Prepara un tè con un bicchiere di acqua distillata e mezzo cucchiaino di tè verde in foglie. Quando è freddo unisci un cucchiaino di sale fine.
✓ In una ciotola di legno, ceramica o terracotta metti 10 cucchiaini di argilla verde, 10 gocce di olio essenziale di pompelmo e cinque di olio essenziale di zenzero o rosmarino, aggiungi il tè e mescola con un cucchiaino di legno (mai usare contenitori e altri strumenti in acciaio con l'argilla), fino a ottenere un composto da stendere sulle gambe.
✓ Avvolgi la zona da trattare con pellicola trasparente e tieni in posa per mezz'ora, portando poi via il tutto con una doccia tiepida.

4 Il bagno derivativo per stimolare il fisico

«Ci sono due tipi di grasso, quello bianco, spesso e nocivo, e quello bruno, fluido e benefico. Il grasso bruno, oltre ad assicurare nutrimento costante a muscoli, ossa e organi, aiuta a eliminare le tossine e a tenere sotto controllo la ritenzione. Inoltre, con i suoi milioni di cellule staminali adulte favorisce la rigenerazione dei tessuti» spiega Zannini.
* «Se la temperatura del corpo si innalza, per come ci vestiamo e per il riscaldamento degli ambienti, si finisce per stimolare la produzione del grasso bianco e si genera una condizione di infiammazione dannosa per la salute. I bagni derivativi sono una pratica antichissima con la quale **si riporta una temperatura ottimale a livello del perineo** – la zona che sostiene vescica, vagina e retto –, in modo da mantenere i grassi fluidi e farli circolare per bene» aggiunge la naturopata.



Il freddo agisce sul grasso "buono" e, in più, migliora il sonno, favorisce la concentrazione supporta il sistema immunitario e stimola il rilascio della serotonina, l'ormone che allenta lo stress e dona benessere. ■