

# Le Erbe Yoga

## *Un invito all'illuminazione*

Entra  
Nella tua pelle  
Entra nella saggezza senza forma del cuore e della mente.  
Inspira ed espira.

Apprezzo il mio spirito, che porta bellezza al mio essere.  
Apprezzo il mio cuore, che si eleva al ritmo dell'amorevolezza, portando splendente raggianza al mio viso.  
Apprezzo la creatività della mia mente, la chiarezza, l'innocenza.  
Apprezzo i polmoni e il petto che si riempiono di respiro, energizzando il mio corpo.  
Apprezzo la tiroide, che bilancia tutto il mio essere.  
Apprezzo la forza delle ossa e il midollo, ricco di minerali.  
Apprezzo l'energia del fegato e tutte le sostanze che esso filtra.  
Apprezzo il mio sangue e linfa, che circolano in un flusso senza sosta.  
Apprezzo i mitocondri e la selvaggia delle cellule, che illuminano la via del mio corpo.  
Apprezzo il disegno variegato dei microbi, che è il terreno della mia immunità.  
Apprezzo i miliardi di batteri che si prendono cura di me così magnificamente.  
Apprezzo l'offerta di energia vitale indispensabile che viene dai reni.  
Apprezzo la giocosa flessibilità e il movimento dei muscoli.  
Apprezzo la colonna vertebrale, che è lo scettro della mia sovranità.  
Apprezzo i nervi, annidati nella loro tranquilla rete sensoriale.  
Apprezzo il brio e il vigore delle vene.  
Apprezzo la chiara luminosità degli occhi e le orecchie, che sanno ascoltare melodie.  
Apprezzo il naso e la sua capacità di deliziarsi con una rosa.  
Apprezzo la bocca, che esprime la bellezza del cuore e della mente.  
Apprezzo le molecole di grazie, che piovono dall'ipotalamo nel mio cervello.  
Apprezzo le ghiandole endocrine e gli ormoni che secernono essenza vitale, in modo tanto armonioso.

Abbracciata dalla fragranza della grazia, la mia salute fiorisce nella saggezza della sicurezza e dell'incertezza.  
Con ogni respiro inspiro l'ignoto e gli do il benvenuto come fonte di forza e nutrimento. Festeggio nell'infinita intelligenza espressa dagli dei della spontaneità in ogni cellula e organo. Ringrazio tutte le mie relazioni e il mio rapporto con il creato, con gli elementi, con il cosmo e con tutte le cose viventi. Ringrazio l'infinito fiume di benessere che scorre da me e attraverso di me. Con il cuore estasiato e lo spirito incantato, invito la bellezza ad essere la mia guida, ad essere la tessitrice dei miei pensieri e discorsi. Il mio gioco quotidiano con la provvidenza è un ricevimento festoso e un banchetto di bellezza, che infonde in me il succo gioioso dell'amore.

Grazie

Nadine Artemis- "Renegade Beauty"

## Una prospettiva di cura per il corpo e l'essenza

Questi prodotti sono stati coltivati e lavorati per portare vitalità al corpo e all'essenza, per accompagnarti a recuperare un rapporto libero e profondo con la natura e la tua natura, per ricordare come comunicare con le tue emozioni e ricordare la bellezza di ogni parte di te.

Dietro a "Le Erbe Yoga" c'è lo stile di vita yogico e ayurvedico, la prospettiva che il corpo va sostenuto nel mantenere la sua salute e non curato quando il disagio psicofisico si è già manifestato. Lo yoga ci invita a ad una prospettiva di cura e coscienza di noi: impariamo a comprendere i nostri punti deboli, l'origine dello stress e della stanchezza, l'effetto che i traumi hanno sul nostro equilibrio e gli strumenti per smaltire ed elaborare tutto questo.

Stress, stanchezza e traumi vengono dalle esperienze che facciamo ogni giorno, ma anche dall'inquinamento, dall'alimentazione scorretta e dai prodotti chimici che usiamo nel quotidiano per la cura di noi e dei nostri spazi.

Dietro a "Le Erbe Yoga" c'è la filosofia della semplicità e della naturalezza: cosa possiamo eliminare, dei nostri carichi fisici ed emotivi? Quanto possiamo semplificare la cura di noi, tornando a quel che abbiamo attorno, che ha subito meno processi possibile e rivolgendoci alla radice delle esigenze del corpo fisico ed energetico?

### Massaggiare. Idratare. Elaborare

Secondo lo yoga e l'ayurveda la maggior parte dei nostri disagi fisici ed emotivi viene da stati psicofisici di ristagno e infiammazione: tossine ed emozioni accumulate nel corpo, nella mente e nel cuore e mai smaltiti, stati emotivi e fisici che non sono stati ascoltati e guariti.

I prodotti "Le Erbe Yoga" rispondono a questa visione. Non vogliono curare disagi e malattie, non sono sostituti di farmaci o cure mediche, ma puntano a ricostruire e sostenere la vitalità psicofisica, quello stato di ascolto e cura cosciente di noi che è all'origine della salute globale dell'essere.

Perché infiammazioni e ristagni psicofisici siano smaltiti, il corpo fisico e il corpo emotivo vanno massaggiati, smossi, indagati con la fiducia che ogni disagio è un messaggio e foriero della sua soluzione. Corpo ed emozioni vanno sostenuti e nutriti, anche consolati, quando è necessario. Ciò che sale a galla, come naturale processo di elaborazione e guarigione, va accolto e accompagnato: impariamo a riconoscere la saggezza del corpo e delle sue dinamiche e vogliamo sostenere il suo cammino istintivo verso la salute.

Erbe per infusione, oli e idrolati si rivolgono alla vitalità generale. Si occupano di elaborare i principali disagi emotivi, di guarire le risposte difensive e protettive che il corpo mette in atto quando incontra lo stress e il trauma e di smaltire i ristagni, le tensioni e le infiammazioni che si creano nel corpo in risposta ai contesti e alle esperienze che incontriamo.

## Erbe per infusione

peso variabile a seconda degli ingredienti, 7€

Le cure di base durano da tre settimane a tre mesi, al ritmo di una o due tazze al giorno, ma dosi e tempo possono variare a seconda dell'esigenza. Una volta preparata la tua tazza, cerca di berla a piccoli sorsi: questo è il modo di assorbire al meglio le proprietà e non affaticare i reni con grandi e improvvise quantità di liquidi.

Ogni infuso dovrebbe essere un piccolo rito, qualche minuto preso per te e per centrarti sulle questioni psicofisiche di cui vuoi prenderti cura. Se assunte a stomaco vuoto e piccoli e lenti sorsi, le erbe inizieranno subito a comunicare con il tuo corpo: usa il tempo che passi con la tazza in mano per dialogare con i tuoi bisogni e disagi, per ascoltarli e comprendere il messaggio del tuo corpo e l'effetto delle erbe. Attenzione e apertura sono le due attitudini iniziali di ogni percorso di cura.

### Erbe per la cura basilare del corpo

Questi mix di erbe rispondono alle esigenze di base del corpo e sono tutti adatti per essere ripetuti a cicli, durante l'anno, per depurare, energizzare e nutrire il nostro sistema psicofisico.

Per preparare un infuso, versa il contenuto della confezione in un contenitore dove puoi mescolare le erbe ogni volta, prima dell'uso. Metti un cucchiaino scarso di erbe nella tazza e versaci sopra acqua bollente. Copri la tazza e lascia infusione per 30 minuti, poi filtra e bevi. Questo tempo di infusione ti garantisce che le proprietà delle erbe siano passate nell'acqua e che l'infusione abbia un sapore consistente. Puoi preparare anche più tazze di erbe e conservare quello che non bevi subito in frigorifero, in un contenitore con il tappo, per 48 ore. Puoi riscaldare l'infusione quando sei pronto a berla.

### Erbe per la vitalità

equiseto, cicoria, ortica, malva, rosmarino, fico  
55 gr

Questo mix di erbe nutre la salute generale stimolando la circolazione e integrando nel corpo vitamine e minerali, prebiotici utili per la digestione e l'assorbimento dei cibi, idratazione e protezione per gli organi interni. E' attivante ed energizzante: è sconsigliata la sua assunzione dopo il tramonto.

La nostra vitalità generale è il risultato di abitudini di vita che nutrono il corpo e si ricordano delle sue esigenze naturali. Un corpo e un sistema nervoso affaticati sono spesso il risultato di un'alimentazione scorretta: anche quando mangiamo sano, dobbiamo assicurarci di dare al nostro corpo i nutrienti che gli servono. Imparare ad ascoltare i suoi segnali è il primo passo per farlo. La nostra vitalità dipende anche dai ritmi circadiani, che si regolano sulla luce solare: sentirci più svegli, dormire meglio ed essere più regolari passa spesso per il ridurre il tempo davanti agli schermi e, come suggerivano tutte le pratiche antiche di salute psicofisica, dare agli occhi e al cervello tempo per stare alla luce del sole e al buio: esporre il corpo alla luce naturale il più spesso possibile significa riportarlo ai suoi equilibri originari. Un ciclo di tre settimane di queste erbe può riportare alla percezione di una maggiore vitalità nel corpo e nel pensiero; queste erbe sono un buon sostegno dei periodi di stress e affaticamento.

Erbe per la salute intestinale  
malva, mela, cicoria, menta, alloro  
45 gr

Aiutare la flora batterica intestinale significa stimolare l'intestino ad assorbire grassi, carboidrati, proteine e parti vegetali che, senza batteri buoni, non potremmo assimilare. Grazie alla digestione produciamo vitamine e antinfiammatori, che ci supportano nell'attivazione immunitaria, nella percezione del dolore e nella gestione dei liquidi nel corpo. La salute dell'intestino è legata anche all'umore e ai ritmi sonno-veglia: l'80% dei neurotrasmettitori di serotonina si trova nell'intestino. La serotonina influenza i processi d'apprendimento, la memoria, i ritmi circadiani e l'umore. Attraverso il nervo vago, intestino e cervello sono in costante comunicazione, perciò un intestino idratato e vitale e un'alimentazione corretta sono alla base della nostra stabilità nervosa.

Questo mix di erbe è idratante, purificante e attivante per l'intestino.

Un ciclo di tre settimane di queste erbe è un buon rimedio per il cambio di stagione, quando corpo e sistema nervoso sono più affaticati. Queste erbe sono indicate anche come sostegno alle cure per sfiammare, detossinare e ripulire l'intestino.

Erbe depurative  
equiseto, bardana, ortica, robinia, salvia  
40 gr

Questo mix di erbe stimola il sistema linfatico e il fegato, aiutando il corpo a smaltire ristagni e tossine: questo è ciò che serve per recuperare energia, concentrazione e leggerezza. Un ciclo di tre settimane di queste erbe consente un buon recupero dopo i periodi di stress, dopo l'assunzione di farmaci e le malattie e alla fine dell'inverno. L'effetto delle erbe sarà migliorato da una dieta senza latticini, zuccheri, alcolici e glutine e da massaggi e spazzolature a secco quotidiane ("dry brushing") che attivino il sistema linfatico.

Erbe per il riposo e il recupero  
tagete, lavanda, tiglio  
40 gr

Questo mix di erbe è un aiutante del rilassamento, del sonno e dei processi di distensione attraverso cui il corpo si rigenera. Si può prendere la sera, una o due ore prima di andare a dormire; nei casi che lo richiedono, se ne possono bere due tazze, una prima di cena e una un'ora dopo cena, così da sollecitare la risposta del corpo al rilassamento. Quando serve, puoi prenderti un'intera giornata a disposizione, selezionare solo attività e stimoli rilassanti e bere una tazza di questo infuso ogni tre/quattro ore: sarà la tua giornata di rigenerazione.

## Erbe per la salute femminile

lavanda, mela, equisetto, alphasalvia, salvia, passiflora  
55 gr

Questo mix di erbe distende la muscolatura uterina, rilassando i crampi e fastidi che possono accompagnare il ciclo ormonale. Porta una buona integrazione di minerali, calcio e magnesio. Dà un supporto antimicotico e distensivo per il sistema nervoso, che può affaticarsi in risposta agli sbalzi ormonali, per cui offre una leggera regolazione. Può essere di sostegno a chi soffre di mestruazioni o ovulazioni dolorose, a chi è particolarmente suscettibile agli sbalzi ormonali, in menopausa e premenopausa e come integratore da assumere nei tre giorni precedenti le mestruazioni e nei primi tre giorni di ciclo.

Oltre all'impiego a favore del ciclo mestruale, questo mix di erbe è un buon sostegno per la salute e la vitalità femminile, perché contiene tutti gli elementi che servono al corpo femminile per equilibrarsi: si presta bene ad essere una cura di mantenimento della salute femminile a livello psicofisico.

## Erbe per la salute maschile

rosmarino, menta, ortica, fico  
50 gr

Questo mix di erbe stimola la circolazione sanguigna necessaria per una buona salute nervosa e riproduttiva nel corpo maschile. E' un buon integratore con cui fare un paio di cicli l'anno, alla fine dell'estate e alla fine dell'inverno o cicli più frequenti nei periodi di stanchezza, difficoltà nella concentrazione e scarsa energia fisica.

Questo mix di erbe è un buon sostegno per la salute e la vitalità maschile, perché contiene tutti gli elementi che servono al corpo maschile per equilibrarsi: si presta bene ad essere una cura di mantenimento della salute maschile a livello psicofisico.

## Erbe per la salute emotiva

Questi mix di erbe puntano a sostenere la stabilità emotiva, fronteggiando disagi emotivi presenti o aiutandoti ad elaborare vecchi traumi, smaltendone il carico psicofisico.

Per preparare un infuso, versa il contenuto della confezione in un contenitore dove puoi mescolare le erbe ogni volta, prima dell'uso. Metti un cucchiaino scarso di erbe nella tazza e versaci sopra acqua bollente. Copri la tazza e lascia infusione per 30 minuti, poi filtra e bevi. Questo tempo di infusione ti garantisce che le proprietà delle erbe siano passate nell'acqua e che l'infusione abbia un sapore consistente.

Puoi preparare anche più tazze di erbe e conservare quello che non bevi subito in frigorifero, in un contenitore con il tappo, per 48 ore. Puoi riscaldare l'infusione quando sei pronto a berla.

Per curare gli stati emotivi, soprattutto quelli molto radicati in noi, servono periodi di cura lunghi, da un mese e mezzo a tre mesi, durante i quali puoi bere una tazza la giorno, o due se lo stato emotivo è in fase acuta.

L'effetto delle erbe sarà sostenuto da uno stile di vita sano: evita tutti i cibi eccitanti, di cui il tuo sistema psicofisico già sovraccaricato non ha bisogno in questo periodo. Assicurati, invece, di avere un apporto

quotidiano di sole e aria, di natura: l'interazione con gli odori del suolo e delle piante, con i raggi del sole e con l'ossigeno che si respira all'aria aperta è una delle esperienze più radicanti ed equilibranti che puoi concedere al tuo corpo.

### Erbe per il recupero psicofisico da stress e trauma melissa, basilico, ortica, equisetto, iperico 35 gr

Questo mix di erbe ti aiuterà con una buona integrazione di minerali e vitamine, che tendiamo a perdere come conseguenza del grande impegno energetico richiesti al corpo per attraversare lo stress e il trauma. Contiene tonici nervini e antinfiammatori, che riporteranno il tuo sistema nervoso all'equilibrio che ha perso e il corpo a smaltire gli effetti delle tensioni che accompagnano sempre lo stress e il trauma. La combinazione di queste erbe ti darà sollievo e ti porterà nella prospettiva mentale del comprendere il trauma e orientarti per il suo superamento: questo è possibile equilibrando l'attività nervosa e stimolando il sistema linfatico e la percezione fisica di calore e leggerezza.

È un mix indicato durante e dopo i periodi di stress e trauma e come detossinante emotivo, all'inizio di un percorso di cura cosciente di sé.

### Erbe per l'ansia e la depressione iperico, biancospino, menta, robinia 40 gr

A livello energetico, ansia e depressione non sono diversi. Sebbene si manifestino con attitudine opposte, sono entrambe caratterizzate da un tono muscolare squilibrato, che alterna il troppo tonico al troppo poco tonico e da instabilità nervosa: questi sono i meccanismi di auto protezione che il corpo mette in atto quando ha paura.

Questo mix di erbe bilancerà il tuo tono muscolare, cardiaco e nervo, aiutandoti nei pressione di pressione e disagio.

## Erbe per idroterapia e vapori

Con l'idroterapia non assumiamo le erbe per bocca, ma attraverso i pori della pelle, con bagni, frizioni sciacqui o vapori. Il loro effetto sarà sostenuto da uno stile di vita sano: nutrizione corretta e tempo speso al sole e all'aria sono le basi per pelle, capelli e sistema immunitario sani.

### Erbe per il corpo e i capelli:

artemisia assenzio, iperico, salvia, equisetolo, rosmarino  
50 gr

Puoi preparare un infuso con un cucchiaio colmo di erbe e due litri d'acqua: riscalda l'acqua e, prima che arrivi ad ebollizione, spegni il fuoco e versa le erbe. Lascia in infusione almeno 30 minuti e poi, se necessario, riscalda finché arriva alla temperatura giusta per la tua pelle. Puoi versarti l'infuso sui capelli, come risciacquo finale dopo lo shampoo. Puoi versare l'infuso nell'acqua per il bagno e restarvi immerso finché l'acqua non si raffredda. Puoi versare l'infuso in una ciotola e, con l'aiuto di un piccolo asciugamano, frizionarlo sul corpo mentre sei nella doccia. In tutti i casi, non passare altra acqua o sapone sulla pelle o sui capelli e non strofinarli troppo per asciugarli, per consentire ai pori di restare a contatto con l'infuso il più a lungo possibile. L'effetto delle erbe sarà di rendere pelle, capelli e cuoio capelluto più forti e idratati grazie all'effetto rilassante, rigenerante e rinforzante delle erbe.

### Erbe per sciacqui e vapori pelvici

artemisia assenzio, lavanda, melissa  
40 gr

Questo mix di erbe rilassa il pavimento pelvico e aiuta la circolazione sanguigna e la vitalità nella pelvi. La melissa è un delicato antimicotico: ti sarà utile se hai infiammazioni e infezioni in corso. L'effetto dei vapori pelvici è sia fisico (rilassante e sfiammante), sia energetico, perché la pelvi è strettamente legata all'elaborazione fisica del trauma e dello stress. Questo mix di erbe può essere impiegato per i dolori mestruali e le tensioni pelviche croniche, per distendere le tensioni sacrali, per sciogliere le contratture lasciate nel bacino da traumi emotivi, per lo shock e l'ansia, che inducono nel corpo tensioni antigravitarie. In tutti questi casi, puoi ripetere i vapori una o due volte a settimana per tre settimane: riscalda due litri d'acqua, aggiungi due cucchiaini di erbe e lascia in infusione per almeno 30 min. Poi filtra, riscalda (se necessario) e versa l'infuso nel bidet, aggiungendovi acqua calda e un cucchiaino scarso di erbe. Resta seduto ad assorbire i vapori delle erbe, con una coperta o un asciugamano sulle gambe finché l'acqua non si raffredda.

### Erbe per il sistema immunitario e l'apparato respiratorio

salvia, elicriso, origano  
40 gr

Questo mix di erbe è per i suffumigi, un rituale semplicissimo che può aiutarci molto nel sostegno della salute generale e respiratoria, soprattutto durante i mesi freddi.

Queste erbe aiutano a sciogliere il muco in eccesso, disinfettare le vie respiratorie e stimolare il sistema immunitario.

Riscalda un litro d'acqua, versaci un cucchiaino di erbe e lascia in infusione per 30 minuti. Filtra, riscalda e aggiungi un cucchiaino scarso di erbe, poi resta con il viso esposto al vapore finché l'acqua non si raffredda, coprendo la testa con un telo. Puoi ripetere i suffumigi due volte al giorno, appena senti qualche disagio respiratorio affacciarsi o a malattia già conclamata. Puoi usare i suffumigi come pratica preventiva, una volta a settimana, durante i mesi freddi.

## Erbe per i piccoli

Questa selezione di erbe è destinata a cure semplici e leggere, adatte ai bambini, per mantenere la loro salute generale e aiutarli a distendersi nei momenti di agitazione. Queste infusioni hanno un sapore dolce e delicato, che incontra i gusti dei bambini.

Per preparare un infuso, versa il contenuto della confezione in un contenitore dove puoi mescolare le erbe ogni volta, prima dell'uso. Metti un cucchiaino di erbe nella tazza e versaci sopra acqua bollente. Copri la tazza e lascia infusione per 30 minuti, poi filtra e bevi. Questo tempo di infusione ti garantisce che le proprietà delle erbe siano passate nell'acqua e che l'infusione abbia un sapore consistente.

Puoi preparare anche più tazze di erbe e conservare quello che non bevi subito in frigorifero, in un contenitore con il tappo, per 48 ore. Puoi riscaldare l'infusione quando sei pronto a berla.

### Erbe la cura dei piccoli sambuco, piantaggine, alphas, mela 40 gr

Questo è un mix di erbe adatto ad essere assunto in autunno ed inverno, per sostenere il sistema immunitario, avere una buona idratazione e integrazione vitaminica e aiutare il buon funzionamento del tratto gastro intestinale.

Mezza tazza di infuso al mattino, magari con un cucchiaino di miele è il giusto dosaggio per i bambini.

### Erbe per il riposo e il rilassamento dei piccoli melissa e lavanda 25 gr

Melissa e lavanda agiscono con dolcezza, rasserenando sistema nervoso e muscolare. Questo è un buon mix per favorire il riposo notturno, per sostenere i momenti di paura e agitazione e per calmare il disagio fisico nei periodi di malattia.

Mezza tazza di infuso, magari con un cucchiaino di miele è il giusto dosaggio per i bambini. La somministrazione può essere ripetuta più volte al giorno.



## Erbe in polvere

8€

Polvere scrub viso  
salvia e lavanda  
30gr

Un cucchiaino di polvere, unita a qualche goccia di olio è uno scrub naturale, da massaggiare sul viso asciutto al mattino, per svegliare il sistema linfatico, anche ogni giorno. Oltre agli effetti sulla bellezza della pelle, questo scrub fa penetrare nei pori le proprietà purificanti, rinfrescanti e cicatrizzanti delle erbe, senza intossicare la pelle con i conservanti e gli stabilizzanti che, anche quando bio, sono riconosciuti dal corpo come agenti estranei e lo affaticano nei suoi processi di smaltimento.

Dopo aver massaggiato il mix di polvere e olio sul viso per qualche minuto, puoi lasciarlo in posa per qualche minuto ancora e poi sciacqua il viso con getti alternati di acqua tiepida e fredda.

## Oli da massaggio

olio extra vergine di oliva infuso con erbe, confezioni da 100ml, 10€

Nella visione yogica e ayurvedica della cura del corpo, "fluido, caldo e morbido" sono tre parole chiave che descrivono lo stato del corpo sano e anche le qualità a cui riportarlo e con cui curarlo quando si allontana da esse. Il massaggio con olio, idratante, riscaldante e agente sulla circolazione sanguigna e linfatica, è perciò alla base dei processi di mantenimento e riconquista della salute. L'effetto calmante e radicante del massaggio, del calore e dell'idratazione porta pace anche al sistema nervoso, rendendo l'uso degli oli uno strumento di cura psicofisica.

Alcuni di questi oli possono essere usati quotidianamente, altri sono stati pensati come rimedio per i primi sintomi del disagio o come sostegno a cure più dirette e consistenti.

## Oli per la cura generale del corpo

Per trattare quotidianamente o con regolarità testa, viso e corpo. Questi mix di oli sono pensati per idratare, mineralizzare e detergere le diverse parti del corpo, lasciandolo leggero e nutrito, sgombro e fluido.

### Olio per il corpo oleolito di calendula e melissa

Nell'ayurveda la cura basilare per la salute e la bellezza del corpo passa attraverso il massaggio con olio: stimolare linfa e sangue a circolare, eliminando i ristagni e idratare a fondo pelle e tessuti è considerato uno dei modi principali per mantenere il corpo leggero e sano. Un corpo fluido, che non ha ristagni e contratture ha molte meno possibilità di sviluppare malattie o inestetismi.

Nella cura ayurvedica il massaggio con olio si fa prima della doccia. Con movimenti circolari e in senso orario, partendo dalla testa e arrivando fino ai piedi, massaggiando ogni parte nella direzione del cuore e degli organi addominali. Quando tutto il corpo è ben massaggiato e oliato, una doccia tiepida o calda aiuta i pori a farlo penetrare meglio, portando un'idratazione molto profonda. Nella doccia andrebbero alternati getti di acqua calda e fredda, per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica. Questo mix di oli è pensato per essere idratante e detergente: non ci sarà bisogno di usare sapone, sotto la doccia, nemmeno nelle parti intime, dato che la combinazione di erbe è antimicotica e disinfettante. Massaggio con olio, acqua e leggera frizione con un asciugamano sono quel che serve di base al corpo per restare pulito, leggero e idratato.

Questo auto massaggio smuove parecchie tossine, perché siano liberate, attraverso la pelle e gli organi predisposti. Perciò è consigliato come pratica del mattino o del pomeriggio, così da dare al corpo il tempo di smaltire le tossine rimesse in circolo, prima che arrivi il tempo del riposo notturno.

La pratica di massaggiare con olio e poi fare la doccia dovrebbe essere quotidiana, ma sarà efficace anche con un ritmo di una, due o tre volte a settimana.

### Olio per la testa e i capelli oleolito di ortica e lavanda

Anche testa e capelli andrebbero stimolati con oli, arricchiti di erbe che facciano da integratori e rinforzanti. La sera prima di lavare i capelli o fino ad un'ora prima, questo olio può essere massaggiato sulla cute e sui capelli per rinforzarli, detossinarli, e idratarli. A seguire, un lavaggio con acqua tiepida e uno shampoo naturale e un ultimo risciacquo freddo saranno un buon modo di prendersi di cute e capelli.

### Olio per il viso oleolito di elicriso, ortica e lavanda

Anche il viso, come il corpo, non avrebbe bisogno di essere lavato quotidianamente con il sapone. L'olio è un buon detergente, anche per le pelli grasse: spesso, infatti, le pelli grasse sono quelle più denutrite e ristagnanti, e l'aggressione di molti saponi e detergenti non fa che peggiorare lo stato della pelle, innalzandone le difese. I polimeri di plastica e i conservanti che sono tra gli ingredienti della maggior parte

dei cosmetici stressa la pelle, oltre che finire in circolo nel nostro sangue. Questo mix di oli è pensato per detergere, purificare e nutrire la pelle, cicatrizzandola e disinfettandone segni e brufoli.

L'impiego che consente di trarre i migliori benefici da questo olio è attraverso un massaggio linfatico al viso e al collo, due volte al giorno, o solo al mattino. Puoi massaggiare l'olio sulla pelle asciutta, sciacquare con getti di acqua tiepida e fredda e poi tamponare con un asciugamano. Puoi spruzzare sul viso l'idrolato, per depurarlo più fondo ed eliminare gli effetti del calcare e dei disinfettanti presenti nell'acqua. Puoi terminare la cura del viso con un altro massaggio con lo stesso olio, oppure, soprattutto se la tua pelle è grassa, evitare quest'ultimo passaggio e mantenere l'effetto idratante già ottenuto durante il lavaggio.

### Olio per le mani oleolito di elicriso e calendula

Le mani sono l'unica parte del corpo su cui è necessario usare regolarmente il sapone: il solo olio non basta a mantenerne l'igiene necessaria. Oltre ad essere regolarmente pulite con un sapone neutro, ti puoi prendere cura delle mani massaggiandole e idratandole. Le nostre mani sono la parte più esposta e operosa del corpo, piene di terminazioni nervose che comunicano con i principali organi e il sistema nervoso centrale. Distenderne muscoli, articolazioni e pelle è un buon modo per ringraziarle di tutto quello che fanno per noi e defarticarle.

Questo olio è pensato per proteggere le mani dal freddo e dal sole, per idratarle a fondo e sfiammarne le articolazioni e i muscoli affaticati, aiutando macchie e cicatrici a guarire.

### Olio per le orecchie oleolito di calendula e iperico

Nella pratica ayurvedica anche gli organi di senso sono idratati e riscaldati. Questo consente loro di ripulirsi dai batteri e restare attivi e aperti. Questo olio può essere usato per ripulire e disinfettare le orecchie esposte a batteri o predisposte al muco. È un buon sostegno nelle otiti e può essere usato tre volte al giorno durante il mal d'orecchi o una/due volte a settimana per prevenirlo o per curare la salute generale dell'orecchio.

### Olio per sciacqui orali oleolito di elicriso, iperico, echinacea

Quella del "oil pulling" è una tra le più diffuse pratiche ayurvediche per la salute orale. E' un rito del mattino quando, con la pulizia interna della notte, nel cavo orale si intrattengono molte delle tossine che gli organi interni hanno espulso durante i cicli di pulizia notturna. Puoi fare lo sciacquo con olio prima di colazione, per 10/15 min, mettendo in bocca un cucchiaino colmo di olio e facendo scorrere l'olio su gengive e denti, per poi sputarlo e lavare lingua e denti. Lo sciacquo con olio è indicato non solo come detossinante generale del corpo, ma anche per la salute delle gengive e l'igiene dei denti.

## Oli per esigenze psicofisiche specifiche

Quando siamo sottoposti a stress emotivi e fisici, muscoli, linfa e sangue sono le prime parti di noi che si bloccano e infiammano, mentre il sistema nervoso, affaticato, perde stabilità.

Massaggiare con un oleolito significa aiutare il corpo a far circolare linfa e sangue, distendendo i muscoli e portando pace ai nervi, mentre le proprietà delle erbe penetrano nei pori della pelle, portando beneficio all'equilibrio generale.

### Olio per contratture, tensioni e infiammazioni oleolito di lavanda, artemisia, maggiorana, iperico

Tensioni, contratture e infiammazioni sono la risposta agli stress fisici ed emotivi: quando il corpo e il sistema nervoso incontrano un trauma o una fatica si contraggono, in modo difensivo. Tensioni muscolari e nervose protratte nel tempo danno origine ad infiammazioni muscolari e articolari. Il massaggio con le erbe è un buon modo per sostenere il corpo nei periodi di stress psicofisico e per prenderci cura delle zone in cui tensioni e infiammazioni si sono cronicizzate.

Questo mix di oli è pensato per risvegliare nel corpo il suo innato processo di defaticamento: unendo vasodilatatori e vasocostrittori, l'olio penetra in muscoli e tessuti inducendo l'alternanza di contrattura e distensione attraverso la quale il corpo rilassa le tensioni, si rinfresca, si distende. L'oleolito di artemisia, aggiunto al mix, crea un ponte tra la cura del corpo fisico e quella del corpo energetico: non è solo un antinfiammatorio e rilassante, ma agisce sulla distensione nervosa, aiutando gli eventuali traumi accumulati nel corpo sotto forma di memoria a salire alla consapevolezza, per essere elaborati.

Puoi massaggiare questo olio sulle parti che senti contratte o infiammate e aumentarne l'efficacia sottoponendo le parti interessate a getti alternati di acqua calda e fredda, spugnature calde e fredde o pezze calde e fredde appoggiate su di esse a cicli di qualche minuto l'uno.

Nella visione ayurvedica e yogica anche le infiammazioni si trattano con il calore: un altro buon rimedio per tensioni, contratture e infiammazioni è di immergerti in un bagno caldo, massaggiando l'olio sulle parti interessate, prima e dopo.

### Olio per massaggio femminile ad addome e pelvi oleolito di artemisia, lavanda, melissa, maggiorana e iperico

Quest'olio è pensato per lenire i dolori del ciclo mestruale e massaggiare utero e pelvi contratti o come sostegno per una buona immersione nel nostro femminile e la presa di coscienza dei suoi tratti fisici ed energetici. Come il precedente, unisce vaso dilatatori e vaso costrittori, con un riguardo in più verso le erbe che sostengono la salute dell'apparato riproduttore femminile: artemisia, lavanda e melissa sono tre tra le erbe cardine della salute della donna. La lavanda rilassa la muscolatura uterina e pelvica; l'artemisia distende corpo e nervi, stimolando i processi dell'intuizione e dell'elaborazione; la melissa è un tonico che riporta alla pace i disequilibri memorizzati nel corpo.

## Olio per il recupero psicofisico da stress e trauma oleolito di artemisia, echinacea, calendula

Durante i periodi di stress e trauma emotivo il corpo va sostenuto e accompagnato, prima ancora che sciolto. Questo è un olio "d'emergenza" per quando lo stress emotivo è più consistente di quello fisico o non lo ha ancora originato. Massaggialo con lenti movimenti circolari in senso orario sulle mani, sul collo e su cuore e zona addominale alta, per una decina di minuto, tenendo un respiro profondo. L'effetto del massaggio, unito alle proprietà delle erbe che penetrano attraverso il pori ti darà stabilità e distensione. Queste tre erbe sono un sostegno riscaldante e rinforzante e un aiuto ad entrare in contatto con le cause profonde del disagio, che sono il passaggio attraverso il quale guarirlo.

## Olio per ansia e depressione oleolito di echinacea, iperico e ortica

Sviluppato lo stato di ansia o depressione, il corpo ha meno forza per ritrovare il suo equilibrio ogni volta che lo perde e si sintonizza sull'eccessiva tensione psicofisica (ansia) o sull'insufficiente attivazione psicofisica (depressione). In entrambi i casi il suo bisogno primario è tornare a percepire il suo confine e la sua forza, il suo tono e la sua consistenza. Quest'olio, massaggiato con movimenti circolari in senso orario su collo, addome, sacro e piedi per 2/3 minuti su ogni parte. È un buon modo per riportare minerali e vitamine alla pelle e al sangue, per attivare le parti ipo o iper toniche, stimolare la percezione radicata di te e ritrovare il giusto tono energetico. E' un buon supporto per tutte le pratiche di indagine e cura fisica ed emotiva con cui tornare all'equilibrio momentaneamente perduto.

## Un olio per i piccoli

### Olio per il massaggio ai piccoli oleolito di calendula, melissa, maggiorana

Questo è un mix di oli per calmare gli stati di agitazione e disagio nei piccoli. Rilassante e idratante, può essere massaggiato con movimenti circolari in senso orario su addome e piante dei piedi o anche su tutto il corpo per un effetto distensivo. Nella tradizione ayurvedica il massaggio ai bambini, fin dalla nascita, è un modo per stimolare la propriocezione e l'intelligenza sensoriale, qualità psicofisiche indispensabili per avere un buon orientamento fisico e un buon rapporto con se stessi da grandi.

## Idrolati

distillati a vapore della pianta fresca , confezioni da 100ml, 8€

Gli idrolati lavorano al confine tra il corpo fisico e il corpo energetico. L'estrazione a vapore della pianta fresca produce un mix di acqua e olio essenziale, da assumere in gocce aggiunte a mezzo bicchiere d'acqua. La loro formulazione in gocce e la modalità d'assunzione rende gli idrolati la scelta giusta per chi non trova il tempo di preparare un infuso e la soluzione per i disagi che hanno bisogno di essere curati con somministrazioni frequenti e protratte nel tempo. Gli idrolati da spruzzare sono un modo comodo di prenderti cura di alcune parti specifiche del corpo.

Nei mix pensati per la salute emotiva, gli idrolati puntano dritti alle emozioni e alle cause emotive all'origine dei disagi fisici.

### Idrolati in gocce per la salute psicofisica

#### Idrolato per il riposo e il dolore melissa e lavanda

Questo mix agisce come riequilibrante del tono nervoso e rilassante muscolare. Puoi prenderne 15/30 gocce per agevolare il riposo e il sonno ristoratore. Puoi prenderne 7/15 gocce tre volte al giorno per distenderti nei periodi in cui corpo e mente sono affaticati dallo stress e sintonizzati su ritmi veloci e tensioni continue, Puoi usare questo idrolato anche per distendere corpo e nervi prima e durante il ciclo mestruale, come stabilizzatore emotivo e rilassante muscolare. In questo caso, puoi prenderne 10 gocce due volte al giorno nella settimana che precede le mestruazioni e 5 gocce ogni volta che senti crampi o tensioni emotive durante gli effettivi giorni di ciclo.

#### Idrolato per il sistema immunitario e le vie respiratorie timo e origano, 200ml, 14€

Disinfettanti, antibatterici, stimolatori del sistema immunitario, timo e origano sono tra gli alleati più adatti per la stagione invernale: puoi prenderne 10 gocce al mattino e, a malattia sviluppata, 5 gocce ogni tre ore.

Timo e origano sono anche grandi sostenitori della nostra forza psicofisica: puoi prenderne 5 gocce al mattino e 5 alla sera, nei periodi in cui hai bisogno di coraggio e forza nell'affrontare le esperienze di ogni giorno.

#### Idrolato per la concentrazione e la stabilità mentale basilico e rosmarino

Per i periodi in cui ti è richiesto un grande impegno mentale di attenzione e concentrazione, per lo studio e per aiutare la memoria, puoi prendere 20 gocce di questo idrolato al mattino e, se serve, 5 gocce di idrolato ogni 2/3 ore durante lo studio o il lavoro.

## Idrolato per ansia, paura e trauma

rosa

La rosa è la pianta con la vibrazione elettromagnetica più alta, l'unica capace di eguagliare quella del nostro cuore. È la cura di leggerezza e serenità per il corpo psicofisico, che puoi prendere come recupero dai traumi, anche antichi o per far fronte agli stati di ansia e paura.

Puoi prenderne 8 gocce al mattino e 8 la sera, come cura di base e 4 gocce ogni ora nei periodi critici.

Come spesso accade per le piante che lavorano in modo profondo sul sistema energetico, quando il suo lavoro sarà terminato e non avrai più bisogno della rosa scorderai, di prenderla e non percepirai più i segni fisici e concreti dei sintomi che ti avevano portato ad assumerla: avrà ripulito il tuo campo bioelettromagnetico.

## Idrolati da spruzzare per la cura del corpo

### Idrolato disinfettante e cicatrizzante per le mani e il corpo

Calendula, elicriso, lavanda

Per igienizzare a fondo le mani è necessario l'uso del sapone, ma questo idrolato è un buon rimedio quando non c'è sapone a portata. Puoi usarlo come rito aromaterapico, spruzzandolo sulle mani e poi odorandolo per ripulire mani e mente. Puoi spruzzare questo idrolato su ferite e punture, come leggero disinfettante e lenitivo.

### Idrolato per rivitalizzare i capelli

rosmarino e lavanda

Spruzzato sui capelli ogni giorno, questo idrolato rende i capelli morbidi e lucidi: il rosmarino è un energizzante, attivatore della circolazione e la lavanda ha un effetto elasticizzante e illuminante. Puoi usarlo al mattino, per rivitalizzare i capelli dopo la notte, o la sera, per favorirne la rigenerazione cellulare. Puoi spruzzarne un po' sul palmo della mano e massaggiarlo sulla cute e poi spruzzarlo direttamente sulla lunghezza dei capelli.

### Idrolato per il viso

salvia e lavanda

Puoi spruzzare questo idrolato sul viso, come tonico dopo la detersione con l'olio. Puoi usarlo come tonico per rinfrescare la pelle durante l'estate e per purificarla se passi molto tempo in ambienti chiusi, con aria condizionata. Il mix di salvia e lavanda è purificante, stimolatore del sistema linfatico, lenitivo e distensivo.