

Le Erbe Yoga

per la cura invernale di viso, occhi, collo, décolleté e labbra

Secondo l'ayurveda e l'insegnamento yogico, l'inverno è una stagione dominata dall'elemento acqua: il nostro sistema psicofisico è più freddo, ristagnante, letargico, ma anche silenzioso e in fase di rigenerazione, più propenso all'introspezione e al riposo, così come più incline all'emotività.

Tutte queste caratteristiche compongono la qualità fondante della stagione invernale, che è anche una delle tre categorie energetiche in cui la medicina ayurvedica classifica i pazienti: *kapha dosha*.

In inverno, tutti, indipendentemente dalla nostra costituzione energetica, tendiamo a sviluppare le caratteristiche di questa stagione e del *kapha dosha*.

Tenendo conto di questo, possiamo definire le linee guida per un sostegno naturale alla salute e alla bellezza, che sia adatto all'inverno e strutturare un sistema di cura completa, che contempli

tre parole chiave:

nutrimento profondo, riposo rigenerante, stimolazione dolce

La linea di prodotti per la cura del viso è stata creata a partire da come corpo ed energia si comportano e quali esigenze sviluppano durante l'inverno.

olio detergente per pulire e struccare

olio evo. bardana. melissa. rosmarino

100ml, 13€

E' pensato per essere usato per la detersione del viso al mattino e alla sera, così come per rimuovere il trucco.

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'olio evo deterge senza aggredire e seccare la pelle, la bardana sfiamma e detossina, il rosmarino attiva la circolazione e svolge un'azione anti batterica e cicatrizzante, la melissa idrata e tonifica.

Per sfruttare al meglio la funzione di questo olio, massaggiarlo sul viso asciutto finché la pelle non prende un bel colore vivace, segno di una circolazione riattivata, o finché non hai rimosso tutte le tracce del trucco. Lavalo via dal viso usando un panno di tessuto naturale, imbevuto d'acqua tiepida: il calore e la consistenza del panno aiuteranno l'olio a detergere in profondità e la pelle resterà pulita e luminosa.

Dopo la detersione, 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 massaggio con l'olio per il viso stagionale, oppure, soprattutto se la tua pelle è grassa, evitare quest'ultimo passaggio e mantenere l'effetto idratante già ottenuto durante il lavaggio.

olio idratante, per nutrire in profondità e distendere tensioni e stanchezza

olio evo. rosa. cisto sardo. elicriso

100ml, 13€

E' pensato per un massaggio nutriente ed energizzante per il viso.

L'olio evo idrata in profondità, il cisto sardo riscalda e tonifica la pelle, l'elicriso leviga le imperfezioni e cicatrizza eventuali segni dovuti al freddo, la rosa nutre la pelle, portandole vitamina c.

Questo olio può essere usato come cura serale, per rigenerare la pelle dopo la giornata, o al mattino, come base per il trucco o per garantirle una buona dose di idratazione e tono.

Per sfruttarne al massimo le proprietà, massaggiarlo sul viso umido, partendo dal centro e verso l'esterno, avendo cura di insistere su fronte, zigomi e mandibole e poi lungo i lati del collo, così da risvegliare la circolazione linfatica.

Dopo il massaggio, puoi sigillare le proprietà dell'olio sulla pelle con qualche spruzzo di idrolato per il viso.

olio per tonificare contorno occhi, collo e décolleté

olio evo. rosa. margherita. elicriso. iperico

50ml, 7€

E' pensato per il massaggio specifico nelle zone che hanno più bisogno di essere ossigenate e stimolate e che, per questo, sono più soggette a rughe e gonfiore.

L'olio evo idrata in profondità, la rosa tonifica grazie alla sua vitamina c, la margherita tonifica e rinfresca la pelle, elicriso e iperico appianano rughe e imperfezioni, rigenerando i tessuti.

erbe per bagno di vapore e idroterapia

artemisia assenzio. lavanda. salvia

50gr, 9€

Un mix di erbe per purificare e illuminare la pelle, da usare come bagno di vapore o come idroterapia.

Per il bagno di vapore: porta a ebollizione un paio di litri d'acqua. A fuoco spento, versa due cucchiaini colmi di erbe nell'acqua ed esponi il viso pulito al vapore, magari coprendo la testa con un telo.

Questa pratica, che nell'ayurveda è chiamata "swedana," ha la funzione di aprire i pori della pelle e distenderne i tessuti, in modo che le impurità accumulate siano facilitate a smuoversi dalla loro sede di ristagno ed eliminate. Gli oli essenziali liberati dalle erbe, si aggiungeranno all'effetto del vapore, regalando alla pelle purificazione e idratazione profonda.

Per l'idroterapia: porta ad ebollizione mezzo litro d'acqua. A fuoco spento, versa un cucchiaino scarso di erbe nell'acqua e lascia in infusione per almeno 30min. Filtra l'infuso e usalo per massaggiarlo sulla pelle, con l'aiuto di un panno in tessuto naturale, meglio se lino o cotone. Il panno sarà un leggero scrub per la pelle e, un passaggio dopo l'altro, la pelle assorbirà le proprietà delle erbe, restando luminosa e levigata.

Puoi anche conservare l'infuso in frigorifero e usarlo tutte le volte che vuoi lavare il viso, al posto dell'acqua del rubinetto.

polvere scrub ricostituente e illuminante

rosa. equisetto

30gr, 9€

Da usare mescolata a qualche goccia dell'olio idratante stagionale, fino a creare una pasta da massaggiare su viso, collo e décolleté.

La pratica di creare paste di olio ed erbe è chiamata "udwartana" nell'ayurveda e ha la funzione di eliminare i ristagni di liquidi e tossine nelle parti massaggiate, oltre che di riequilibrare le zone di secchezza e maggiore oleosità.

La rosa tonifica e idrata, l'equiseto, ricco di silicati, tonifica la pelle, mineralizzandola.

Oltre agli effetti sulla bellezza della pelle, questo scrub fa penetrare nei pori le proprietà 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 sciacquare il viso con getti alternati di acqua tiepida e fredda.

Può essere usato anche ogni giorno, di sera, per sfruttare i processi rigenerativi notturni della pelle, o al mattino, per svegliare la circolazione linfatica.

maschera scrub nutriente e tonificante

olio di rosa. polvere di rosmarino. miele millefiori

100ml, 20€

Questo prodotto ti arriverà in due confezioni: l'olio di rosa in un flacone da 50ml e il mix di polvere di rosmarino e miele millefiori in un barattolo da 50ml. Questo è il modo migliore per conservare tutti gli ingredienti, da mescolare al momento dell'uso.

Per preparare la maschera, versa un cucchiaino di miele e polvere nel palmo della mano e aggiungi qualche goccia d'olio di rosa. Mescola bene tutti gli ingredienti e massaggiali a lungo su viso e collo.

L'olio di rosa tonifica la pelle, il rosmarino cicatrizza e stimola la circolazione, il miele nutre in profondità, purifica e riscalda.

Puoi usare questa maschera in due modi:

- come una classica maschera per il viso, da tenere in posa per almeno 20 min e poi lavare via delicatamente, con un panno inumidito di acqua tiepida
- come detergente, abbinato all'olio detergente per il viso, nei giorni in cui hai indossato un make up più impegnativo, sei stata esposta a maggior inquinamento o vedi la pelle spenta e bisognosa di maggior nutrimento. In questo caso, dopo la detersione con l'olio, pulisci la pelle, procedi con la maschera come indicato, massaggia per qualche minuto e poi lava con un panno inumidito di acqua tiepida. La pelle resterà nutrita, luminosa e ripulita da ogni traccia di sporco o inquinamento.

idrolato- tonico idratante e illuminante

agrumi. cisto sardo

100ml, 10€

Un distillato a vapore di bucce di arancio e bergamotto, unite ai fiori del cisto sardo. Gli agrumi sono rivitalizzanti per la pelle e riequilibranti per il sistema nervoso, il cisto sardo porta calore e restituisce una buona consistenza alla pelle.

Puoi spruzzare questo idrolato sul viso:

- dopo la detersione, prima del massaggio con olio, per avere una base mineralizzante per il massaggio
- dopo il massaggio con olio, per fissarne idratazione e nutrienti
- in ogni momento della giornata, in cui la tua pelle ha bisogno di riequilibrarsi: se è stressata da secchezza, sbalzi di temperatura o eccessiva oleosità, se sei stata molto tempo esposta alla use forte del sole o a quella blu degli schermi.

balsamo labbra super nutriente
cera d'api. miele millefiori. olio di melissa
20ml, 6€

Da spalmare con le dita o con un pennellino per il rossetto sulle labbra, per tenerle nutrite e senza i segni del freddo, del sole o delle tensioni tenute troppo a lungo.

Questo balsamo stimola la circolazione nella pelle della labbra, molto sensibile alla temperatura, alla luce e alle trazioni in cui le teniamo, a causa delle tensioni al viso. Nutrimento e rigenerazione sono il risultato dell'azione combinata di miele e cera d'api. L'olio di melissa distende i tessuti e ha una leggera funzione anti batterica e anti fungina: questo balsamo può anche essere usato per lenire le labbra da tagli e piccole infezioni.