

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.

Indicazioni generali per l'uso dei prodotti

Se ben conservati, tutti questi prodotti manterranno le loro proprietà per 18/24 mesi.

Erbe per infusione

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.

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.

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.

Per il mantenimento delle erbe per infusione: versa il sacchetto in cui le ricevi in un contenitore, meglio se di vetro, che terrai al riparo dalla luce diretta. Ogni volta, prima di farti un infuso, mescola le erbe, così da avere un mix omogeneo.

Erbe per idroterapia, spugnature e bagni di vapore

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 in polvere

Le usiamo soprattutto per lo scrub, al corpo o al viso, mescolate a qualche goccia di olio, per poterne ricavare una pasta, da massaggiare sulle parti desiderate. Questo è un ottimo modo per stimolare il sistema circolatorio, levigare pelle e imperfezioni, ossigenare i tessuti e assumere le proprietà delle erbe.

Le erbe sono tutte polverizzate finemente, adatte anche a scrub quotidiani.

Oli da massaggio

per detergere, struccare, nutrire, cicatrizzare, sfiammare, sciogliere le tensioni

Nella visione yogica e ayurvedica della cura del corpo, “fluidi, caldi e morbidi” 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.

Tutti i nostri oli sono pensati 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, sgombrato e fluido.

Per il mantenere al meglio le proprietà degli oli, cerca di tenerli al riparo dalla luce diretta, di non far entrare acqua nel contenitore e di non tenerli troppo al caldo. Se, invece, vanno sotto zero, l'olio si solidificherà, ma non perderà le proprietà. In generale, comunque, l'olio d'oliva ha un punto di irrancidimento abbastanza difficile da raggiungere, diversamente da altri oli, come quello di mandorle, che irrancidisce senza cambiare colore o odore e abbastanza in fretta.

Idrolati

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, o da spruzzare su pelle e capelli, per idratare, illuminare, chiudere i pori o fare da base all'olio massaggiato successivamente.

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.

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