

Le Erbe Yoga

per la cura del corpo

olio detergente bagno e doccia

olio evo. bardana. melissa. artemisia assenzio

150ml, 17€

Questo olio è pensato come sostituto del sapone, per tutte le volte in cui non abbiamo bisogno di disinfettare, ma solo di pulire delicatamente il corpo.

L'olio evo è un buon antibatterico, nutre e riscalda la pelle, preparandola a ricevere le proprietà delle erbe. La bardana purifica la pelle dalle tossine che salgono in superficie, per essere eliminate, così come dall'inquinamento esterno. La melissa ha proprietà rilassanti e anti mitotiche. L'artemisia assenzio è un altro anti batterico, che contribuirà a ripulire ogni parte del corpo in modo dolce ed efficace.

Per usare questo olio nella doccia:

- infilati nella doccia calda o tiepida e bagna bene tutto il corpo
- tampona delicatamente la pelle bagnata, finché resta umida: a questo punto, i pori della pelle saranno ben aperti e pronti a ricevere l'olio, che penetrerà meglio, grazie all'acqua
- massaggia l'olio su tutto il corpo, anche sul viso, se lo desideri
- risciacqua l'olio con acqua tiepida, per un effetto rilassante e detossinante o fredda, per un effetto tonificante
- asciugati tamponando delicatamente la pelle, in modo da non togliere il film nutriente che l'olio ha lasciato sul corpo. Non contendendo agenti chimici, l'olio sarà totalmente assorbito e potrai rivestirti subito. Se la tua pelle non è troppo secca, puoi evitare di aggiungere oli o creme idratanti.

Per usare questo olio nel bagno:

- concediti un lungo massaggio con olio mentre pari l'acqua per il bagno
- immergiti nella vasca e lascia che l'olio penetri bene in profondità, grazie al calore dell'acqua
- prima di uscire dalla vasca, risciacqua il corpo con acqua pulita
- asciugati tamponando delicatamente la pelle, in modo da non togliere il film nutriente che l'olio ha lasciato sul corpo. Non contendendo agenti chimici, l'olio sarà totalmente assorbito e potrai rivestirti subito. Se la tua pelle non è troppo secca, puoi evitare di aggiungere oli o creme idratanti.

olio idratante e tonificante

olio evo. lavanda. equisetto. rosa canina

150ml, 17€

L'olio evo è nutre la pelle, preparandola a ricevere le proprietà delle erbe e arricchendola di minerali. L'equisto arricchisce la pelle di minerali e silicati, migliorandone il tono. La lavanda ha

proprietà rilassanti e idratanti. La rosa canina regala alla pelle vitamina c, con il conseguente effetto energizzante sulla circolazione sanguigna e linfatica.

Per ottenere la massima efficacia, massaggia l'olio sulla pelle umida, con movimenti circolari, che aiutino il sistema linfatico a defaticarsi: parti dal collo e scendi verso i piedi, avendo di cura di massaggiare ogni singola parte del corpo con movimenti orientati nella direzione del cuore.

polvere scrub riparatrice e purificante

iperico. bardana

50gr, 14€

L'iperico è una delle piante più conosciute per appianare gli inestetismi della pelle (dalle smagliature alle cicatrici, dall'aridità alle impurità); la bardana è un detonificante e mineralizzante.

Questo scrub è fatto una polvere molto fine e può essere usato anche ogni giorno, se passi molte ore indossando tessuti non naturali e vuoi detossinare a fondo la pelle; se la pelle è particolarmente spenta o secca; se passi molte ore seduta e noti che i ristagni di liquidi aumentano.

Per usarlo:

- porta con te nella doccia l'olio corpo e lo scrub
- versa sul palmo della mano qualche goccia di olio e un cucchiaino scrub, mescolali fino a creare una pasta omogenea
- massaggia la pasta di olio e scrub sul corpo. Per un effetto ottimale sul sistema linfatico: parti dal collo e scendi verso i piedi, avendo di cura di massaggiare ogni singola parte del corpo con movimenti orientati nella direzione del cuore. Insisti soprattutto dove la pelle è più irregolare, dove ci sono ristagni o dove senti tensioni muscolari, che il rosmarino ti aiuterà a sciogliere.

erbe per idroterapia rilassante e idratante

rosmarino. arancio. lavanda. maggiorana

70gr, 9€

Il rosmarino porta calore e vivacità circolatoria. L'arancio rilassa le terminazioni nervose, di cui la pelle è ricca. La lavanda aumenta l'effetto rilassante dell'arancio e riequilibra l'idratazione della pelle. La maggiorana unisce all'idratazione un effetto rilassante sulla muscolatura superficiale. L'idroterapia al corpo è un rituale meraviglioso quando vuoi energizzare la pelle secca o spenta, quando vuoi scrollarti di dosso stanchezza e tensioni (che le erbe aiuteranno a sciogliere) o quando hai bisogno di detossinare a fondo il corpo (come può succedere durante o dopo la malattia o di uno stile di vita scorretto, o dopo esperienze stressanti o traumatiche).

Puoi usare queste erbe nella doccia, facendo delle spugnature o nel bagno.

Per le spugnature nella doccia, 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, riscaldala finché arriva alla

temperatura giusta per la tua pelle. Immergi un panno di lino o cotone nell'infuso e passalo sul corpo, massaggiandolo per far assorbire alla pelle le proprietà delle erbe.

Per l'idroterapia nel bagno, puoi versare un paio di manciate di erbe nell'acqua e immergerti con esse, finché l'acqua non diventa tiepida o fredda. L'effetto sarà rigenerante, sia per l'assorbimento delle proprietà delle erbe attraverso i pori, sia per l'aromaterapia in cui sarai immersa.