

# Le Erbe Yoga

## per il detox stagionale

erbe per il detox stagionale

carciofo. arancio. sambuco. equisetto

70gr, 9€

Questo è un mix di erbe da prendere al risveglio o durante la mattinata: il suo effetto depurativo e rinvigorente non lo rende adatto alle ore pomeridiane o serali.

L'arancio è un tonico nervino e detossinante, il sambuco aiuta la circolazione linfatica, l'equiseto è un integratore di minerali e calcio e un diuretico, il carciofo è un meraviglioso depuratore del fegato.

olio detossinante per il massaggio addominale

olio evo. bardana. iperico

100ml, 13€

L'olio evo è nutre la pelle, preparandola a ricevere le proprietà delle erbe e arricchendola di minerali. La bardana e l'iperico sono due ottimi detossinanti per fegato, stomaco e intestino.

L'apparato digerente ha un ruolo fondamentale nella regolazione delle nostre energie: ad esso dobbiamo l'assimilazione delle proprietà dei cibi, ad esso dobbiamo il corretto smaltimento di molte tossine che accumuliamo. Massaggiare per qualche minuto la zona addominale, magari dopo aver ben riscaldato l'olio tra le mani, aiuterà l'apparato digerente a detossinarsi e riprendere con energia i suoi naturali movimenti.

Per un massaggio addominale efficace, muovi le mani in modo circolare e in senso orario, attorno all'ombelico, disegnando cerchi sempre più grandi.

Per ottenere la massima efficacia, massaggia l'olio sulla pelle umida.

olio per il drenaggio linfatico del corpo

olio evo. ortica. rosmarino. salvi

150ml, 17€

L'olio evo riscalda la pelle, aiutando le erbe a penetrare, i muscoli a rilassarsi e, quindi, la circolazione a migliorare.

Le tre erbe infuse nell'olio stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, aiutando la pelle di primavera ad ossigenarsi e risvegliarsi, dopo l'inverno passato ricoperta dai vestiti e a subire gli effetti di un metabolismo più lento.

## erbe per idroterapia detossinante e drenante

rosmarino.lavanda. achillea

70gr, 9€

Il rosmarino porta calore e vivacità circolatoria. La lavanda riequilibra l'idratazione della pelle e la purifica. L'achillea migliora la circolazione, aiutando il tono venoso.

L'idroterapia al corpo è un rituale meraviglioso quando vuoi energieizzare 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, a causa 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, riscalda 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.