

# Le Erbe Yoga

## per la cura di mani e piedi

balsamo idratante per mani e piedi

olio evo. cera d'api. iperico

100ml, 11€

L'olio evo è un super idratante e attivatore della circolazione sanguigna.

La cera d'api riscalda e sigilla l'idratazione.

L'iperico cicatrizza eventuali segni e tagli, funge da anti batterico e collabora a creare e mantenere il calore.

Per le mani, questo sarà un balsamo che contrasta la secchezza a cui le parti esposte della pelle vanno incontro durante l'inverno.

Per i piedi, questo balsamo può essere un rito serale, che scarica le tensioni della giornata e prepara al sonno: secondo l'ayurveda, che i piedi siano ben caldi e rilassati è importante per un sono davvero rigenerante. I piedi caldi diffondono un calore rilassante in tutto il corpo e aiutano le tensioni mentali, che agiscono all'estremità opposta del corpo, a sciogliersi. Se la pelle è molto secca, l'assorbimento del balsamo e, quindi, il suo potere idratante e rigenerante, può essere aumentato facendo prima uno scrub. A questo proposito, la polvere scrub per il viso è perfetta.

Questo balsamo può anche essere usato per un massaggio super idratante al viso o a qualsiasi altra parte del corpo sia molto secca. In questo caso, il suo assorbimento sarà aiutato da uno scrub e da qualche spruzzo dell'idrolato per il viso, che offrirà una base acquosa, a cui i grassi del balsamo possono legarsi, per un totale assorbimento e una massima efficacia.

erbe per pediluvi e maniluvi idratanti e riscaldanti

rosmarino. arancio. lavanda

70gr, 9€

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. Versala in un catino e immergici le mani o piedi, finché l'acqua non diventa fredda.

In alternativa, puoi anche mettere acqua calda in un catino e un cucchiaio abbondante di erbe per ogni litro d'acqua che usi: l'effetto delle erbe sarà un po' meno intenso, ma sarà un piacere avere piedi o mani immersi tra foglie, semi e scorze colorati.

Queste erbe migliorano la circolazione, aiutano l'idratazione e rivitalizzano la pelle. Sono un buon preludio a pedicure e manicure; un buon trattamento da fare prima di impacchi idratanti e, soprattutto se usate per il pediluvio, sono un buon rito serale, per sciogliere la stanchezza delle gambe e le tensioni di schiena, collo e testa.

I pori dei piedi sono molto più grandi di quelli del resto del corpo; i piedi hanno migliaia di terminazioni nervose, collegate a tutto il corpo: questo li rende una porta d'accesso perfetta per agire in modo dolce sulla distensione, sul calore e sul riequilibrio energetico di tutto il corpo.