

nirla è ancora più indicato l'uso dei Sali del Mar Morto.

In una tazza di sale possiamo aggiungere 5-7 gocce di oli essenziali puri 100% e poi discioglierli in acqua calda aggiungendo, dopo che il sale aromatizzato si

Sul nostro piede è "riscritto" il nostro organismo, massaggiarlo è come coccolare tutto il corpo...

è sciolto, l'acqua fredda per portarla alla temperatura più adatta.

Grazie al suo effetto detossinante ed antinfiammatorio un altro veicolante da non trascurare è l'ARGILLA VERDE, soprattutto se si hanno dei piedi che soffrono per micosi o per distorsioni, oppure dolenti per la gotta o per i reumatismi.

L'acqua argillosa si prepara mescolando un cucchiaino di argilla con poca acqua così da ottenere una pasta dove misceleremo gli oli essenziali; poi scioglieremo tutto nell'acqua del pediluvio. Per stimolare la circolazione, utilizzando sempre i Sali o l'Argilla, possiamo riempire la vasca da bagno di acqua fredda fino al polpaccio e immergersi per 10 minuti; oppure utilizzare due bacinelle alternate di acqua calda e fredda.

Per un trattamento "balsamico" invernale, se si hanno i piedi freddi e si sentono le prime avvisaglie del raffreddore, si può scaldare del sale in una padella, si mette su una pezza di cotone o di lino bianco dopo aver aggiunto qualche goccia di olio essenziale di Lavanda spica o di Incenso e poi si massaggia sotto la pianta dei piedi per 10 minuti. Naturalmente tutti questi trattamenti di benessere generale del nostro corpo, perché questa è la sensazione dopo aver "curato" il piede, possono essere conclusi con un buon massaggio con un olio adizionato ad oli essenziali come Lavanda oppure Sandalo.

Gli oli di base per un olio da massaggio plantare sono: JOJOBA se il piede soffre per alcune micosi o semplicemente per prevenirle; IPERICO se sono piedi doloranti, molto contratti; ARNICA se soffrono di reumatismi; CALENDULA per problemi circolatori.

Dosaggio: per 50 ml di olio base diluire 20-25 gocce totali tra gli oli essenziali sopra elencati. La condizione delle nostre gambe, sia per le articolazioni, ma anche per gli inestetismi (vedi cellulite), è influenzata dalla salute dei nostri pie-

di, soprattutto se li costringiamo ad un movimento insufficiente (troppo tempo seduti) o appoggi errati (vedi scarpe sbagliate). Non a caso nell'ultima pub-



blicità di "grido" troviamo le scarpe da ginnastica griffate che aiutano a rassodare gambe e glutei!

"Meditate gente.....meditate!".

Laura Savo

Esperta nell'uso degli oli essenziali nella cosmesi, yoga e ginnastica dolce.

www.laurasavo.it

Gli oli essenziali che possiamo utilizzare variano a secondo del problema che dobbiamo affrontare:

INSONNIA: *Lavanda, Camomilla, Mandarino.*

PROBLEMI CIRCOLATORI: (gambe fredde) *Rosmarino, Arancio, Geranio.*

GELONI: *Limone, Benzoino.*

MICOSI: *Albero del tè.*

ESTREMITA' DOLORANTI: (anche a causa dei reumatismi) *Maggiorana, Ginepro.*



FLORA®
LABORATORI DI NATURA

DETERGENTE INTIMO

con oli essenziali puri 100%

Formula innovativa basata sulla funzionalità degli oli essenziali e su tensioattivi completamente di origine vegetale, dall'efficace e delicata azione detergente e dermoprotettiva.



NO ADDITIVI REOLOGICI
NO COLORANTI
NO PARABENI
NO PROFUMI SINTETICI
NO SODIUM LAURETH SULPHATE
NO SOLUBILIZZANTI
NO VISCOSIZZANTI



Bellesere