

APRILE, RISVEGLIO E DETOX

Ben ritrovati anche in questo bellissimo mese di Aprile utile per iniziare a rigenerarsi e soprattutto a depurarsi e depurare la pelle. Dobbiamo fare un riferimento alle metodiche della medicina tradizionale cinese applicata al benessere e all'estetica, in quanto la primavera è il periodo in cui tutta la natura si risveglia, tutto rifiorisce, tutto si riempie di colori nuovi, tutto dall'interno della terra si riporta in superficie, le giornate si allungano di luce, anche le persone rifioriscono e sono più positive. La primavera non è solo il risveglio della natura, ma è anche il risveglio del nostro organismo, il nostro corpo rifiorisce, proprio come i fiori e le piante. Nelle metodiche cinesi la primavera è collegata all'organo che da il Via ai processi di ricambio cellulare. Il nostro amico Fegato subisce un dinamismo energetico notevole e spinge le scorie accumulate durante l'inverno a liberarsi attraverso gli organi emuntori tra cui la pelle.

Da estetista ed esperta in phytoterapia il miglior modo che conosco per aiutare la cute a far espellere tossine è attraverso il fango, una miscellanea di argille e acqua meglio se termale che viene applicato sulla cute e lasciato riposare. I benefici cosmetici e simil-terapeutici che si ottengono dagli impacchi di fanghi sono il risultato dell'unione tra le proprietà delle acque termali e l'effetto del calore sulla pelle. I fanghi devono essere applicati sulla pelle ad una temperatura calda: così facendo, questi trattamenti stimolano il microcircolo, incoraggiando la sudorazione. Per questa ragione, gli impacchi di fanghi trovano indicazione nel trattamento di acne e pelli impure, svolgono un'azione analgesica e miorilassante, stimolano i processi metabolici e resistenza verso agenti patogeni, aiutano a pulire e a disintossicare la pelle perché assorbono le tossine e le scorie, favoriscono l'eliminazione di impurità e ci restituiscono una cute levigata, morbida e purificata. I fanghi più utilizzati in commercio sono quelli anticellulite a base di alghe raccolte nei fondali marini e trattate secondo procedure che ne mantengono intatte le proprietà come i sali minerali, capaci di incrementare gli scambi iono-osmotici e attivare il metabolismo delle cellule adipose, riattivando la circolazione e la microcircolazione, quindi ottimi alleati anche per combattere la ritenzione idrica.

Va sottolineata e mai sottovalutata la valenza dell'alimentazione e della psiche.

L'alimentazione favorisce la buona energia alle nostre cellule e la psiche amplifica come un dolce riverbero quella stessa energia. Vi sono numerose evidenze scientifiche che dimostrano e mettono in luce lo stretto legame che c'è tra dieta e stress. Negli ultimi anni questo argomento è stato approfondito ed è ormai chiaro come anche la dieta influisca sugli stati mentali ed è ben nota la relazione tra cervello e pancia (il cosiddetto gut-brain axis), dovuta non solo alla connessione tra sistema nervoso e sistema enterico, ma anche alla presenza dello stesso gruppo di ormoni nel cervello e nel tratto gastrointestinale. Il cervello controlla infatti il senso di fame e sazietà mentre l'intestino (secondo cervello), con il suo microbiota, influenza il nostro comportamento, le nostre emozioni e la stessa risposta allo stress.

Non mi rimane altro che augurarvi un mese di depurazione e una carica di energia fisica e mentale

ELENA ZANNI

Estetista – wellness & beauty coach

