

SOLE....

ALOE SCRUB, ALOE SUNSCREEN E ALOE FIRST

a cura di Michela Pavesi

Pranoterapeuta e Bionaturapata, Docente A.MI University di Treviso

Tempo di sole e di aria libera, tempo in cui, anche se non si è in vacanza, ci si può sentire bene con la gioia che accompagna il vivere di più all'aperto. Un po' di fantasia...questa volta vi aiuto proprio in un esercizio che stimoli il vostro star bene usando la fantasia e la creatività.

Molti di voi hanno sentito parlare dei mandala, i disegni rotondi che i monaci tibetani costruiscono con sabbie colorate e che diventano strumenti di meditazione.

I mandala sono presenti anche nella cultura occidentale, un bell'esempio sono i rosoni delle chiese romaniche. In commercio potete trovare degli album con dei mandala da colorare o potete costruirne di vostri con l'uso del compasso e della fantasia. Prendete dei buoni pastelli, scegliete un luogo tranquillo, mettete una musica rilassante e cominciate il vostro lavoro...

Chiudi per qualche secondo gli occhi e comincia ad ascoltare il tuo respiro...

Senti il tuo respiro farsi calmo...sempre più calmo...

Ogni tensione rallenta.....i tuoi muscoli si rilassano sempre di più...sempre di più...

Ora che ti senti in uno stato di tranquillità e di benessere prendi il tuo mandala, osserva i tuoi pastelli e comincia a sceglierne uno. Inizia a colorare concentrandoti sulla precisione del segno e sulla bellezza del colore.

Ogni volta che lo desideri cambia colore e procedi fino alla fine del tuo lavoro.

Riponi i pastelli.

Chiudi gli occhi e ritorna al respiro...lento...rassicurante...rilassante.

Apri gli occhi, guarda il tuo lavoro e con animo sereno scrivi tutte le sensazioni positive che il tuo lavoro ti dà.

Questo è un piccolo esercizio che aiuta a rilassare la mente, favorendo la concentrazione e che porta ad essere ancora un po' bambini che "giocano" con l'armonia del colore: una piccola pausa che ci fa "rincontrare".

Ed ora sia se siamo tra i fortunati che vanno al mare, in montagna o al lago, sia se siamo tra i fortunati che stanno a casa (sempre fortunati siamo, perché la vita ci continua a sorridere), cerchiamo di preparare la pelle ai raggi del sole.

La prima cosa da fare è eliminare le cellule morte che impediscono ai pori di "respirare".





Prendiamo il nostro **Aloe Scrub**, inumidiamo leggermente la pelle e cominciamo a massaggiare in modo circolare tutto il corpo, partendo dalle gambe e arrivando al viso, preservando il contorno occhi. Massaggiamo il corpo con movimenti lenti, circolari, profondi e il viso con movimenti delicati, circolari e dall'interno all'esterno. Sciacquiamo abbondantemente e asciugiamo corpo e viso con una salvietta morbida.

Aloe Scrub è un esfoliante delicato, grazie alle microsfele di olio di jojoba, nutre e ammorbidisce la pelle. Contiene inoltre vitamina C (acido ascorbico) che è un potente antiossidante, vitamina E (tocoferolo) grande protettore della pelle e Aloe, emolliente, idratante, ristrutturante. Grazie a questi ingredienti il nostro esfoliante è un prodotto che si può usare anche sul viso e più volte alla settimana. Dopo aver pulito la pelle, siamo pronti per mettere **Aloe Sunscreen**.

È molto importante proteggere la pelle dai raggi solari, perché, anche se abbiamo bisogno di sole, dobbiamo difenderci dai raggi ultravioletti UVA, che seccano, favoriscono le rughe e aiutano l'insorgenza di lentiggini e macchie scure e dagli UVB che arrossano e possono causare ustioni.

Il fattore di protezione delle creme è denominato SPF, la nostra, marchiata 30, secondo il parametro USA, ha un fattore di protezione pari al 12. Ci garantisce una buonissima abbronzatura e protezione grazie agli ingredienti in essa contenuti. L'Aloe ha proprietà emollienti, idratanti, lenitive e ristrutturanti, ma in questo prodotto troviamo anche ossido di zinco che ripara, lenisce e protegge la pelle; l'ossido di zinco è molto usato nelle creme per i bambini. Aloe Sunscreen è un ottimo antirughe, per cui si può mettere sul viso, ed è anche uno straordinario doposole. Lo si applica almeno 15 minuti prima dell'esposizione, si massaggia lentamente e a lungo in modo che penetri in profondità.

La sua efficacia dura almeno fino a 40 minuti di attività in acqua! Questo è davvero straordinario!

Tutti sappiamo che l'abbronzatura è un segnale: la pelle sta soffrendo e lo dimostra producendo più melanina, ma se osserviamo tutte le norme consigliate dai dermatologi e usiamo i nostri prodotti, la pelle del viso e del corpo si manterrà sana e giovane nel tempo.

L'**Aloe Sunscreen**, per l'alta percentuale di Aloe e per l'ossido di zinco, è un ottimo prodotto che allevia il prurito ed il rossore dato dalle punture di insetto o da arrossamenti provocati da indumenti che sfregano su pelle delicata e sudata. Se non abbiamo la favolosa Gelly a portata di mano, l'Aloe Sunscreen può essere un valido aiuto.

Quando vado al mare me ne sto rinfrescata sotto l'ombrellone, ma so che anche là arrivano i raggi del sole, uso quindi la nostra crema e mi porto sotto l'ombrellone il nostro **Aloe First**.

È un ottimo prodotto grazie all'aloè, alla propoli, antibiotico naturale, e agli estratti di calendula (antinfiammatoria, antisettica), achillea (cicatrizante), timo (disinfettante), tarassaco (drenante), camomilla (lenitiva), eucalipto (antibatterico), passiflora (calmante), zenzero (antiossidante), boraggine (ricostituente delle membrane cellulari) e legno di sandalo (astringente). Gli estratti in esso contenuti leniscono e proteggono la pelle, ma anche il cuoio capelluto e i capelli. Inoltre è piacevole spruzzare il First e sentire la pelle farsi immediatamente levigata e morbida.

Ebbene sì! È un piacere aggiunto allo stare un po' tranquilli a godere di giornate in tutto relax accompagnati dallo sciacquio delle onde, dalle voci dei bambini e, perché no, dal profumo dei nostri prodotti che coccolano il nostro olfatto e quello dei vicini.

I prodotti qui presentati non intendono curare o prevenire malattie (nel caso consultare il proprio Medico curante) ma conservare e migliorare lo stato di benessere dell'organismo.

