

Radicali Liberi, Vitamine e...

ALOE PURIFYING CLEANSER – 1° parte

a cura di Michela Pavesi

Pranoterapeuta e Bionaturapata, Docente A.MI University di Treviso

Avete idea quante cose da dire dopo Budapest? Vorrei raccontarvi per filo e per segno ogni emozione. Vorrei dirvi dell'atmosfera della città, della bellezza di star tutti insieme, dell'entusiasmo di essere undicimila al "Papp Laszo Sport Arena", dell'incontrarsi con persone di paesi diversi, della gioia di vedere i premiati, della ricchezza della condivisione, dell'entusiasmo trasmesso dalle testimonianze, dell'allegria del viaggio... impossibile... vi posso dire solo che molti di noi vogliono essere a Malaga tra un anno! Andiamo tutti insieme?... perchè no? Alcuni hanno immaginato un viaggio di una settimana: MERAVIGLIOSO!

Per dir la verità sono andata a Budapest "per far contenta" Anna Mastrolonardo; non mi sembrava di essere molto portata per manifestazioni del genere, ma poi sono stata là e mi sono lasciata andare all'entusiasmo di condividere un'attività che dà bellezza e benessere a noi, per primi, e a tutte le persone che conoscono Forever. Là ho anche incontrato Szilvi, una bella ragazza ungherese che ha vissuto a Roma per un bel po' di anni, pensate che legge il nostro notiziario attraverso internet, lo trova interessante e ha avuto parole di grande stima per il nostro A.D. Giancarlo Negri e per gli impiegati di Roma che ha conosciuto: lei è stata sponsorizzata proprio a Roma.

E dopo questo preambolo, veniamo a noi.

Questa volta parliamo dei fattori, dei markers di longevità e, come al solito, partiamo dalla nostra mente.

Se viviamo in uno stato di stress, difficilmente "arrestiamo" il processo di invecchiamento. Infatti è stato dimostrato che la tranquillità e l'abitudine a praticare tecniche antistress, sono fattori che favoriscono la longevità. Di conseguenza vi propongo un altro esercizio di rilassamento.

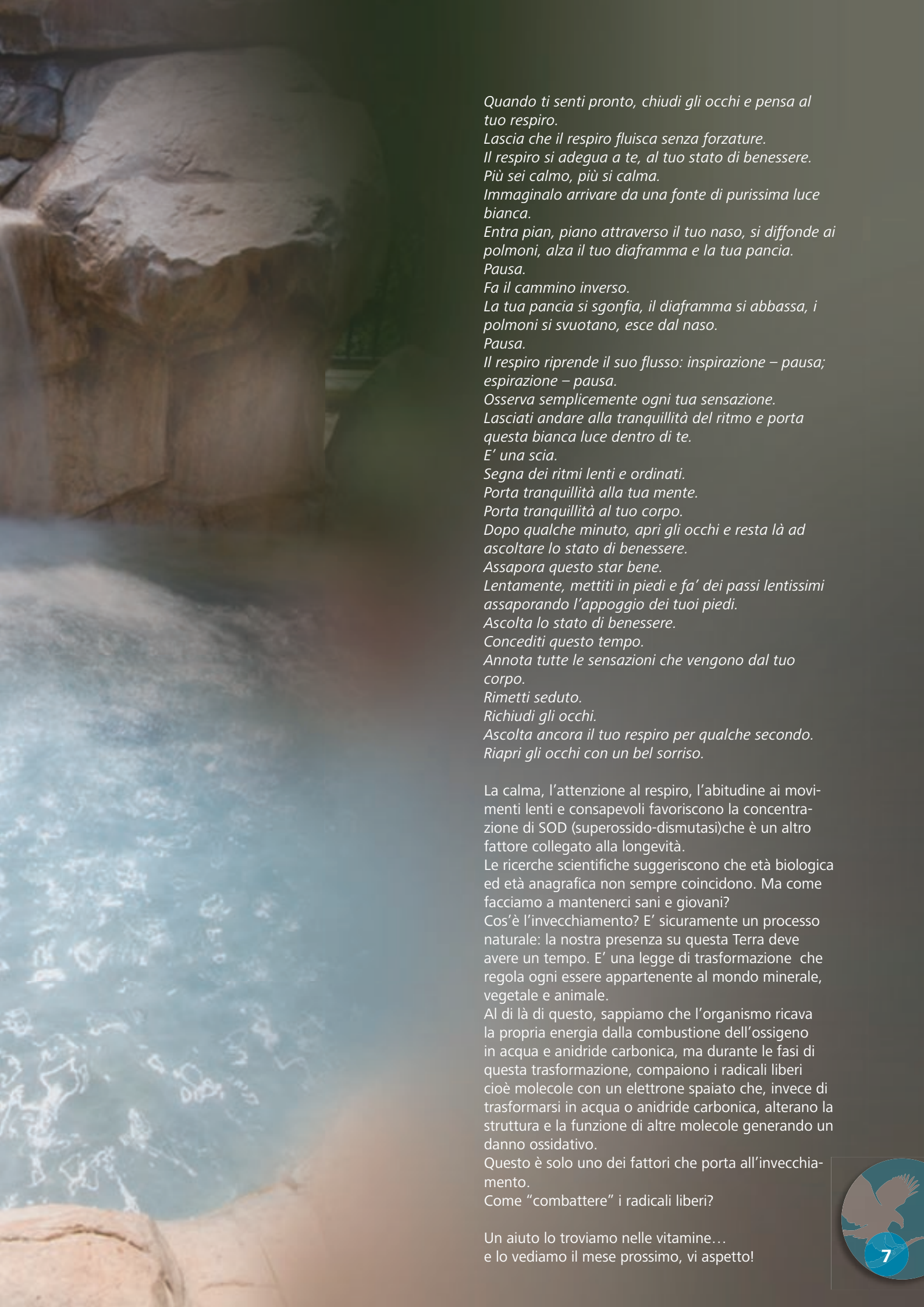
Mettiamoci in una posizione comoda.

La nostra schiena è bella dritta.

Appoggiamo bene i piedi a terra in modo tale da sentire tutte le gambe ben rilassate e sicure.

Possiamo mettere della musica tranquilla per agevolare lo stato di rilassamento.





*Quando ti senti pronto, chiudi gli occhi e pensa al tuo respiro.
Lascia che il respiro fluisca senza forzature.
Il respiro si adegua a te, al tuo stato di benessere.
Più sei calmo, più si calma.
Immaginalo arrivare da una fonte di purissima luce bianca.
Entra pian, piano attraverso il tuo naso, si diffonde ai polmoni, alza il tuo diaframma e la tua pancia.
Pausa.
Fa il cammino inverso.
La tua pancia si sgonfia, il diaframma si abbassa, i polmoni si svuotano, esce dal naso.
Pausa.
Il respiro riprende il suo flusso: inspirazione – pausa; espirazione – pausa.
Osserva semplicemente ogni tua sensazione.
Lasciati andare alla tranquillità del ritmo e porta questa bianca luce dentro di te.
E' una scia.
Segna dei ritmi lenti e ordinati.
Porta tranquillità alla tua mente.
Porta tranquillità al tuo corpo.
Dopo qualche minuto, apri gli occhi e resta là ad ascoltare lo stato di benessere.
Assapora questo star bene.
Lentamente, mettiti in piedi e fa' dei passi lentissimi assaporando l'appoggio dei tuoi piedi.
Ascolta lo stato di benessere.
Concediti questo tempo.
Annota tutte le sensazioni che vengono dal tuo corpo.
Rimetti seduto.
Richiudi gli occhi.
Ascolta ancora il tuo respiro per qualche secondo.
Riapri gli occhi con un bel sorriso.*

La calma, l'attenzione al respiro, l'abitudine ai movimenti lenti e consapevoli favoriscono la concentrazione di SOD (superossido-dismutasi) che è un altro fattore collegato alla longevità. Le ricerche scientifiche suggeriscono che età biologica ed età anagrafica non sempre coincidono. Ma come facciamo a mantenerci sani e giovani? Cos'è l'invecchiamento? E' sicuramente un processo naturale: la nostra presenza su questa Terra deve avere un tempo. E' una legge di trasformazione che regola ogni essere appartenente al mondo minerale, vegetale e animale. Al di là di questo, sappiamo che l'organismo ricava la propria energia dalla combustione dell'ossigeno in acqua e anidride carbonica, ma durante le fasi di questa trasformazione, compaiono i radicali liberi cioè molecole con un elettrone spaiato che, invece di trasformarsi in acqua o anidride carbonica, alterano la struttura e la funzione di altre molecole generando un danno ossidativo. Questo è solo uno dei fattori che porta all'invecchiamento. Come "combattere" i radicali liberi?

Un aiuto lo troviamo nelle vitamine...
e lo vediamo il mese prossimo, vi aspetto!



Radicali Liberi, Vitamine e...

ALOE PURIFYING CLEANSER

– 2° parte

a cura di **Michela Pavesi**

Pranoterapeuta e Bionaturopata, Docente A.MI University di Treviso

Riprendiamo ciò che abbiamo lasciato il mese scorso... **La vitamina C** è un potente antiossidante. Stimola il metabolismo cellulare, è indispensabile nella formazione del collagene (la proteina, il "cemento" del tessuto connettivo, presente nello strato più profondo della pelle); favorisce la microcircolazione e di conseguenza protegge i tessuti dall'invecchiamento. La vitamina E, insieme alla vitamina C, contrasta l'ossidazione degli acidi grassi, prevenendo quindi l'invecchiamento precoce. Protegge la pelle dai raggi solari UVA e UVB, rinforza le difese dell'organismo e la resistenza allo stress.

La vitamina A, chiamata anche retinolo, serve al naturale trofismo delle cellule epiteliali.

Dove troviamo queste vitamine? Sicuramente negli alimenti, ma, dal momento che parliamo di prodotti Forever e di antiossidanti sappiamo che **Aloe, Absorbent-C, Fields of Greens, Artic-Sea, Nature 18, Pomesteen, Aloe 2 Go** sono alcuni degli integratori che contengono questi elementi. Se vogliamo star bene, se vogliamo continuare a star bene, se vogliamo essere belli e giovani, se vogliamo continuare ad essere belli e giovani, nutriamo le nostre cellule con pensieri, attività, alimenti e integratori idonei. Solo allora possiamo scoprire in tutta la sua bellezza (è proprio il caso di dirlo) l'ultimo regalo di Forever: **The Sonya Skin Care – Collection**. Se osservate la confezione, è già una gioia per gli occhi: una scatola contiene un sacchetto di tulle argento con cinque prodotti: **Aloe Purifying Cleanser, Aloe Refreshing Toner, Aloe Nourishing Serum, Aloe Balancing Cream, Aloe Deep-Cleansing Exfoliator**.

Aloe Purifying Cleanser è un detergente delicato. Sembra una crema leggera dal profumo fresco di limone.

È indispensabile un'accurata pulizia della pelle per aiutare il rinnovamento cellulare.

Infatti l'azione secretiva della pelle, per azione delle ghiandole endocrine, porta dall'interno all'esterno acqua, sebo, ioni di sodio e di potassio.

Contiene estratto di cetriolo (*cucumis sativus*) ortaggio ricco di acqua e di potassio (minerale che aiuta a contrastare il



ristagno dei liquidi) e vitamina C.

Questo componente idrata, sgonfia, protegge.

L'altro elemento fondamentale in questo prodotto è l'estratto di limone. Il limone apporta molta vitamina C, quindi è un ottimo antiossidante, di conseguenza mantiene la pelle giovane.

Altro componente è la glicerina. Per la sua proprietà igroscopica, protegge la pelle dalla disidratazione ed è un ottimo antibatterico.

Questi straordinari elementi, che potrebbero già costituire un ottimo prodotto, sono veicolati da aloe vera stabilizzata e arrivano agli strati più profondi della pelle.

Tutti conosciamo le proprietà dell'aloe: disinfetta, cicatrizza, protegge e nutre i tessuti... è un anti-age ben noto.

Aloe Purifying Cleanser è consigliato veramente a tutti. E' indicato sia all'epidermide maschile che femminile, per la straordinaria delicatezza, può essere usato anche dalle persone con couperose.

Per l'azione astringente e disinfettante può essere usato da persone con acne e, per il grande potere idratante, è consigliato a chi soffre di psoriasi.

È da usare mattina e sera. Come tutti i prodotti Forever, la quantità è minima.

Si mette un po' di detergente sulle punta delle dita.

Per le donne, con movimenti rotatori, si comincia a passarlo sul décolleté, poi si sale sul collo e su tutto il viso, sempre con piccoli movimenti rotatori. Per gli uomini, invece, si comincia dal collo per salire sul viso... (che peccato che alcuni abbiano la barba o i baffi e che non possano sentirlo sulla pelle del mento o sul labbro superiore!)

Si rimuove il detergente con un batuffolo di cotone e poi si sciacqua abbondantemente con acqua tiepida.

Vista la semplicità dell'uso, molto simile al sapone, può essere veramente il prodotto per tutta la famiglia. Comunque prima di usarlo, fate un piccolo test.

Provate a mettere una piccola goccia sul dorso della mano.

Assaporatene il profumo.

Lasciatela penetrare.

Rende la mano liscia e morbida.

Vi sembra di aver messo una crema.

Questa la dice lunga sulla straordinaria delicatezza del prodotto.

Spero di avervi trasmesso l'entusiasmo per questo prodotto e la voglia di farvi qualche coccola. Davvero ce la meritiamo!

La prossima volta andremo avanti a parlare di longevità, di antiossidanti e dei prodotti che costituiscono SKIN CARE COLLECTION, intanto anche voi scoprite tutte le meraviglie di Aloe Purifying Cleanser, sono sicura che chi ha la possibilità di incontrarmi mi dirà meraviglie!

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.

