

Non puoi partire?

Porta la vacanza a casa!



Ti sei mai sentito come se avessi un bisogno irrefrenabile di fare la valigia e andar via? A volte però capita che nel momento in cui si ha davvero bisogno di una vacanza, non si possa effettivamente partire. In questi casi, la soluzione migliore è portare la vacanza a casa!

Regalati le coccole di cui hai bisogno nel comfort della tua casa. Resterai sorpreso di quanto ti sentirai rilassato, rigenerato e pronto ad affrontare di nuovo i tuoi impegni. La Direttrice del Dipartimento Sviluppo Prodotti Forever, Holly Stout, ha condiviso con noi alcuni consigli per sentirsi come in vacanza anche restando a casa propria.



Prendersi cura del proprio corpo per sentirsi meglio

Entra in modalità vacanza aiutando il tuo corpo con Forever Aloe Vera Gel®. "Pensa a come puoi sentirti meglio dall'interno", dice Holly. "Il gel di aloe vera è proprio ciò che ti serve perché ha la capacità di aiutare il tuo corpo ad assorbire i nutrienti che assumi durante la giornata. Se segui una dieta sana ed equilibrata, l'aloe vera ne aumenta l'efficacia."

Aloe Vera Gel® è la base perfetta per un "cocktail di benessere". Mixandola con qualsiasi tipo di succo di frutta o con Forever Pomesteen Power® avrai una bevanda fresca e salutare, ricca di antiossidanti che ti aiutano a combattere i radicali liberi. Oppure, prova Aloe Berry Nectar® o Aloe Peaches™ per una mattina ancora più fruttata e dolce. L'aloe aiuta l'assorbimento dei nutrienti,

favorisce la digestione e ti fornisce una spinta di energia naturale. "Il tuo sistema digestivo è un po' come il centro di controllo del tuo corpo", dice Holly. "Se riesci a creare l'equilibrio e ad assorbire più nutrienti, avrai una sensazione di benessere e di energia che ti aiuteranno ad affrontare con più vitalità le tue giornate."

Nelle serate estive meno afose, quando la brezza rinfresca un po' l'aria, Aloe Blossom Herbal Tea® di Forever è il modo perfetto per rilassarti e lasciare che le pressioni della vita quotidiana si allontanino. La combinazione di fiori di aloe, cannella, scorza d'arancia, zenzero, camomilla e altre spezie crea una miscela perfetta di sapori ricchi e aromi che possono aiutarti ad essere più calmo e rilassato.

Completa questa esperienza sensoriale con Forever Bee Honey®, il complemento perfetto per il tè caldo. È ricco di nutrienti e nel sapore, naturalmente dolce.

"Il miele agisce come un sistema di difesa per il corpo", dice Holly. "Aggiungi un tocco di miele al tuo tè per dare dolcezza, nutrimento ed energia. È la miscela perfetta. Mi piace bere il mio tè da una tazza speciale che mi faccia tornare in mente bei ricordi. La mia tazza preferita è quella che mi ha regalato mia figlia: usarla amplifica ancora di più i pensieri positivi e il mio benessere interiore."

Rilassarsi e ritrovare l'equilibrio con l'aromaterapia

La connessione tra la tua mente e i tuoi sensi è incredibilmente potente. Sei mai stato trasportato a un luogo e un tempo particolari da un aroma familiare? Questo perché tutti i nostri sensi lavorano insieme per creare la nostra percezione del mondo. Uno dei sensi più potenti è proprio l'olfatto.

Così come certi aromi possono evocare ricordi specifici, altri possono influenzare il tuo umore e la sensazione di benessere. Questo è ciò su cui si basa l'aromaterapia. Gli oli essenziali possono portare un po' di pace e tranquillità nella tua casa ricreando sensazioni positive.

Holly suggerisce Forever Essential Oils Lavender™, l'olio essenziale di Forever alla lavanda, per ritrovare un senso di pace. Può essere diluito con Carrier Oil, con Forever Alpha-E Factor® o altre lozioni per uso topico o aromatizzante.

"Mescolalo tra le mani e ispiralo", dice Holly. "Fai cinque respiri profondi, quindi massaggia i piedi delicatamente in modo che il tuo corpo possa assorbire i benefici dell'olio. I tuoi piedi sono una porta sul tuo corpo. La consistenza della pelle dei piedi è diversa, quindi l'effetto sul tuo corpo sarà migliore e ampliato."

Gli oli essenziali possono essere utilizzati anche in un diffusore, se preferisci circondarti dell'aroma.

Che tu scelga di applicare gli oli essenziali direttamente sulla tua pelle o di utilizzare un diffusore, dedica del tempo a beneficiare di questi aromi per rigenerarti, ascolta della musica rilassante e lascia vagare la mente.