



*Il respiro della vita*

**Natura**   
studio igiene estetica

In autunno il fluire dell'energia rallenta il nostro passo, ci rende un po' più silenziosi, talvolta malinconici. Ci spinge a comprendere la nostra solitudine esistenziale assecondando la percezione delle nostre emozioni più lievi.

L'autunno è simbolicamente rappresentato dal secco, dal tramonto del sole, dall'ovest, dai minerali della terra, dal ciclo vitale delle piante che terminano la loro fase di crescita e, lentamente, cambiano colore prima di spogliarsi del proprio fogliame. La nostra pelle segue anch'essa questa fase e si chiude verso l'esterno, quasi a difesa, per lasciare scorrere dentro di sé l'energia più sottile per continuare a “respirare, senza voler disturbare nessuno”.

---

È la stagione della pelle e della respirazione ed una progressiva secchezza prevale su tutta la superficie del nostro corpo. Tanto più è accentuata la secchezza e maggiore sarà il nostro bisogno di respirare ed attraverso la respirazione di condividere con l'altro la nostra essenza più profonda. L'arrivo dei primi freddi ci spinge a scaldarci in un abbraccio, il colore della natura ci commuove ed è più facile ritrovarsi a condividere inaspettatamente un pianto antico frutto di dolori dimenticati.

Attraverso la respirazione condividiamo l'aria ed entriamo in contatto con l'altro esattamente come avviene attraverso la pelle con il tatto.

Al ritmo del nostro respiro tutte le emozioni fluiscono dal basso ventre, ma una in particolare colora di bianco la nostra anima durante l'autunno: la tristezza.

---

La presenza di inestetismi sulla pelle quali secchezza del viso e del corpo, le impurità cutanee, la follicolite, le discromie cutanee, la pelle asfittica sono alcune delle manifestazioni estetiche di questo elemento energetico: in ognuna di esse il corpo esprime il proprio bisogno di una purificante “boccata d'aria”.



Alcune nostre proposte per riequilibrare queste manifestazioni sono:

**Lo Scrub** corpo a base di mandorle dolci, burro di karitè, ippocastano, granulato di marmo dolomitico, serve a stimolare il ricambio cellulare ed eliminare gli ispessimenti cutanei. Questo trattamento agevola l'ossigenazione dei tessuti donando luminosità e compattezza.

**Impacco Caldo** all'olio di mais, vetiver, zenzero: avvolgente e aromatico per lenire il prurito e la secchezza dell'epidermide.

**La Crema Levigante** per il corpo della Linea My Body, ad azione levigante, favorisce la rigenerazione cellulare, l'elasticità e l'idratazione cutanea, tramite sostanze vegetali quali orzo, pompelmo, limone, pomodoro, estratto di salice. È il naturale mantenimento.

**"Percezione dell'Essere"** è la nostra proposta per il massaggio manuale, a base di olio essenziale di timo, eucalipto, santoreggia, issopo, pino. Per il Tuo contatto più interiore.

**Olio Bagno ed Emulsione Alfa** sono il suo specifico mantenimento.

**Trattamento Viso Teen-ager per impurità cutanea:** A base di ginseng, complesso di minerali, aloe vera, bardana, per riequilibrare la pelle del viso.

**Tavoletta Acida:** per migliorare le naturali difese delle pelle attraverso il riequilibrio del PH acido.

**Crema Viso riequilibrante ed ossigenante** per contrastare la manifestazione dell'inetetismo.

---

I cereali sono l'alimento energetico a favore di questo elemento e il suo sapore è il piccante.

Il piccante contrasta l'acidità della "vita".

Riso al curry e verdure è la nostra proposta culinaria per assaporare il piccante che vibra in te.

---

**"In quella notte all'improvviso mi ero accorta di una cosa, e cioè che tra la nostra anima e il nostro corpo ci sono tante piccole finestre, da lì, se sono aperte, passano le emozioni, se sono socchiuse filtrano appena, solo l'amore le può spalancare tutte assieme e di colpo, come una raffica di vento..."**

**(Susanna Tamaro - dal libro *Và dove ti porta il cuore*)**

**Natura**   
studio igiene estetica

P.zza A. Moro, 13 - Lavena Ponte Tresa (VA) Tel. 0332 550958