



Stephanie Tourles

50 SEMPLICI
COCCOLE
PER FARTI FELICE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Stephanie Tourles

50 SEMPLICI COCCOLE PER FARTI FELICE

Piccola guida per rilassarsi,
ringiovanire e prendersi cura di se stessi



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

INDICE

Ringraziamenti	8
Introduzione: Lasciate andare il senso di colpa	9
Informazioni e precauzioni	12
1. Avanti, siate felici!	13
2. A tutto vapore	17
3. Aromaterapia per rilassarsi o ricaricarsi	20
4. Spruzzatevi freschezza	24
5. Lustrate il vostro corpo	27
6. Camminate correttamente	31
7. Nutrite i vostri capelli	35
8. I 10 principali alimenti terapeutici	39
9. Cinque rituali quotidiani (quasi) gratuiti	43
10. Eliminare lo stress e rilassarsi	47
11. È l'ora della tisana	50
12. Date sollievo alle piante dei piedi	54
13. Concedetevi un sontuoso bagno di latte	58
14. Detergete e rivitalizzate la vostra carnagione	61
15. Fate brillare le vostre bianche perle	64
16. Trovate il tempo per mantenervi in forma	67
17. Spuntini superenergetici	71
18. Sfruttate tutto il potere della doccia	74
19. Rivitalizzate la vostra chioma	77

20. Basta con le dolorose scottature!	81
21. Segreti anti-età	84
22. State freschi e asciutti	88
23. Obiettivo dormire bene	91
24. Fortificatevi contro i raffreddori e le influenze	95
25. Preparatevi l'olio per il bagno e per il massaggio	99
26. Coccolate quelle preziose "finestre"	102
27. Concedetevi un pedicure	106
28. Il potere dei fiori	110
29. Suggerimenti per coccole professionali	113
30. Rallegrate la casa con piante in fiore	116
31. Addolcite la vostra giornata con il miele	120
32. Mantenete la pelle in gran forma	124
33. Rinforzate le unghie	127
34. Rinfrescatevi l'alito	130
35. Proteggete la pelle dal sole	133
36. Se vi piace, fatelo	137
37. Zucchine in faccia	141
38. Manoterapia	145
39. Migliorate la parte posteriore	148
40. Mangiate per apparire sani	152
41. Strigliatevi ben bene	155
42. Nutrite le vostre unghie	159
43. Riflessologia contro lo stress	162
44. Rendete la camera da letto un porto sicuro	165
45. Circondatevi di fragranze	168
46. Maschere facciali	170
47. Consigli per labbra invitanti	173
48. Imparate ad amare la lavanda	176
49. Un cuscino di erbe per sognare	180
50. Parole di saggezza	183

INFORMAZIONI E PRECAUZIONI

La maggior parte degli ingredienti menzionati in questo libro, compresi gli oli essenziali e le erbe, sono disponibili nelle erboristerie o nei negozi di alimentazione naturale. Potete provare a trovarli anche presso le società che vendono erbe e prodotti naturali per posta.

Quando usate un qualsiasi ingrediente per la prima volta, è sempre meglio fare prima un test cutaneo. Applicate una piccola quantità dell'ingrediente o del composto che volete provare alla parte interna del vostro braccio e fatela rimanere lì per ventiquattr'ore. Se si verificano segni di risposte allergiche come arrossamento, prurito o altre irritazioni della pelle, smettete immediatamente di usare quel componente. Inoltre, fate in modo di essere cauti quando utilizzate gli oli essenziali puri: poiché sono altamente concentrati, possono provocare reazioni cutanee negative. Usate sempre un contagocce per misurare gli oli essenziali e non superate mai la dose raccomandata: una quantità maggiore può essere più pericolosa, non più efficace. Tenete tutti gli ingredienti fuori dalla portata dei bambini e degli animali.



Avanti, siate felici!

Ricordate come ballavate e cantavate da bambini, di solito in un gruppo di altri bambini che sorridevano e ridevano? Riuscite a ricordare quale aspetto avevano tutti quanti: gli occhi limpidi, i volti radiosi e la salute che sprizzava da tutti i pori? Riappropriatevi, attraverso il ricordo, della felicità e del basso livello di stress caratteristici della vostra infanzia e sicuramente vi sentirete meglio.

Come ulteriore gratifica, avrete anche un aspetto migliore. Perché? Lo stress riduce il flusso sanguigno diretto verso la pelle, impedendo all'umidità e agli elementi nutritivi di arrivare dove c'è bisogno di loro. Inoltre, lo stress incoraggia la produzione dell'ormone maschile testosterone, che stimola la produzione di grasso. Questo, a sua volta, favorisce la formazione di brufoli e l'intasamento dei pori. Pertanto, il fatto di ridurre il vostro livello di stress determinerà un netto miglioramento della composizione e dello stato della vostra pelle.

Gestite il vostro stress

Usate l'olio essenziale di lavanda affinché vi aiuti a rilassarvi: si tratta di un sedativo e di un nervino naturali. Quando mi accingo a tenere un discorso o una dimostrazione davanti a un gruppo di persone, ancora oggi divento piuttosto nervosa. Per riacquistare la mia fiducia in me stessa e la mia calma, metto tre gocce di puro olio essenziale di lavanda su un fazzoletto morbido, oppure inalo profondamente questo profumo floreale circa cinque volte prima della presentazione. Ritorno serena nel giro di pochi minuti.



Le necessità del lavoro o della famiglia vi stanno stressando troppo? Questa sequenza di esercizi fa meraviglie nell'aiutarvi a ritrovare la concentrazione, eliminare lo stress e recuperare l'energia:

- State in piedi con i piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle, mettendo le palme delle mani sulla parte inferiore dell'addome. Chiudete gli occhi e ispirate lentamente attraverso il naso, espandendo gradualmente il diaframma. Se state respirando correttamente, sentirete le vostre mani muoversi verso l'esterno. Trattenete il respiro contando fino a cinque, quindi espirate lentamente attraverso la bocca. Ripetete questo esercizio dieci volte.

- Ora che siete più calmi e avete più ossigeno che circola attraverso il vostro corpo, distendete le braccia di fronte a voi. Eseguite lentamente dieci piegamenti sulle ginocchia, arrivando ogni volta fino a sedervi sui talloni, se ci riuscite. Assicuratevi di stringere i glutei mentre tornate su. Non vi sentite meglio adesso?



Sorridete di più. Anche se state avendo una giornataccia, cercate di trovare almeno una cosa buona che porti un sorriso sul vostro viso. Il cielo è forse limpido e soleggiato? Gli uccellini cantano? State bene in salute? C'è neve fresca sul terreno? Avete un bel manicure?



Ridete di più: “La risata è la migliore medicina”. Quanto è vero! Andate a vedere un film comico, leggete un libro umoristico, giocate con i vostri bambini (i bambini ridono sempre), oppure con il vostro animale da compagnia. La risata vi fa sentir bene, fa risplendere la vostra pelle e stimola la circolazione in tutto il corpo. Forza, fatevi una bella risata di cuore!

Tisana per ritrovare la felicità

Quando non sapete più che fare e i vostri nervi stridono, fatevi una o due tazze di questa tisana calmante, rilassante. Ci vogliono solo pochi minuti per raggiungere la felicità e la pace interiore. Tutte le erbe in questa ricetta sono secche.

2 tazze di acqua bollente

½ cucchiaino di foglie di melissa

½ cucchiaino di foglie di camomilla

½ cucchiaino di fiori di lavanda

½ cucchiaino di foglie o fiori di passiflora

½ cucchiaino di foglie di menta verde o di menta piperita

Togliete dal fuoco la pentola di acqua bollente, aggiungete le erbe, coprite il tutto e lasciate in infusione dai 5 ai 10 minuti. Filtrate la tisana e, se volete, aggiungete miele o limone a vostro gusto. Sorseggiatela lentamente e godetevela! Se avete bisogno di una rinfrescante bevanda estiva, questa tisana è deliziosa anche ghiacciata.



A tutto vapore

Una sauna facciale alle erbe idraterà la vostra pelle e permetterà ai vostri pori di traspirare e di respirare. Man mano che il vapore penetrerà nella vostra pelle, le varie erbe ne ammorbidiranno la superficie, contribuiranno a guarirne le lesioni e svolgeranno una funzione astringente. Inoltre, ogni “intasamento” dovuto alla polvere o al trucco si scioglierà, in modo da poter essere successivamente rimosso con facilità.

Le saune alle erbe possono essere usate regolarmente da chi ha la pelle normale, secca o grassa. Chi di voi, invece, ha la pelle sensibile, i capillari dilatati o la pelle bruciata dal sole dovrebbe astenersi dal farle. Pulite sempre la vostra pelle prima di applicare il vapore.

Vapori per la perfezione dei pori

Per preparare una sauna facciale, fate bollire 4 tazze di acqua distillata (e aceto, se la ricetta lo richiede). Togliete dal fuoco, aggiungete le erbe, coprite e lasciate in infusione per circa 5 minuti. Mettete la pentola in un posto sicuro, stabile, sul quale potete sedere comodamente per circa 10 minuti. Usate un asciugamano da bagno per creare una sorta di tenda sopra la vostra testa, le vostre spalle e la pentola fumante; lasciate uno spazio di 25 o 30 centimetri tra la pentola fumante con le erbe e il vostro viso, per evitare di bruciarvi la pelle. Chiudete gli occhi, respirate profondamente e rilassatevi.

Tutte le erbe contenute nelle seguenti miscele sono in forma secca. Se usate erbe fresche, raddoppiatene la quantità.



Per pelli normali o grasse: 1 cucchiaino di genepi, 1 cucchiaino di salvia, 1 cucchiaino di rosmarino e un cucchiaino di menta piperita.



Per pelli normali o secche: 1 cucchiaino di fiori d'arancio, 2 cucchiaini di foglie di consolida maggiore e un cucchiaino di fiori di sambuco.

Per tutti i tipi di pelle: 1 cucchiaino di calendula, 1 cucchiaino di camomilla, 1 cucchiaino di foglie di lampone, 1 cucchiaino di menta piperita e 1 cucchiaino di foglie di fragola.



Lo scacciarughe: 1 cucchiaino di semi di finocchio schiacciati e 2 gocce di olio essenziale di rosa o di geranio. Aggiungete l'olio essenziale all'acqua immediatamente prima di fare la sauna facciale.