

BAGNI CALDI ED ESSENZE

I bagni e le essenze Just sono curativi attraverso il colore (cromoterapia), l'aromaterapia e i principi attivi. Non dimentichiamo che il profumo è comandato dal sistema limbico (emozionale) e con il bagno i pori della pelle si dilatano...quindi c'è un benessere diffuso in tutto il corpo e la mente!

La bagno terapia è molto utile per prevenire diverse problematiche legate al cambio stagione e alla stagione più fredda. La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e attraverso essa le tossine vengono espulse per effetto dell'osmosi durante il bagno.

In particolare la bagno terapia serve per:

- Proteggere e rinforzare il nostro organismo
- Rilassare, riequilibrare e stimolare la nostra forza vitale
- Rafforzare il nostro sistema immunitario
- Disintossicare dalle tossine
- Distendere i muscoli

Gli apparati interessati sono:

- Il sistema immunitario (insieme di organi che difendono l'organismo dagli agenti patogeni esterni tipo virus, batteri, funghi, parassiti); questo sistema in particolare si difende con degli organismi chiamati MACROFAGI che "mangiano" gli agenti patogeni e con le cellule NATURAL KILLER che altro non sarebbero che i nostri globuli bianchi.
- Il sistema nervoso
- Il sistema muscolo scheletrico
- Il sistema circolatorio

Le piante non danno una difesa a tempo indeterminato e quindi è necessario usarle con costanza. In particolare in periodi di stress (da rientro al lavoro, scuola, attività fisiche in palestra, etc.), in caso di stati depressivi, in caso di epidemie influenzali, cambi di stagione e contatto con altre persone.

Una raccomandazione: a tutti coloro che soffrono di cardiopatie, alle persone epilettiche, in caso di forti emorragie o ulcere aperte si SCONSIGLIA il bagno caldo...è necessario usare sempre l'acqua tiepida!

BAGNO ARMONIA

Con iperico e arancio amaro è il bagno per il cambio stagione...e non solo!

Contrasta l'aumento del cortisolo (ormone che aumenta la glicemia, riduce le difese immunitarie, accelera l'osteoporosi, etc.); è un bagno con effetto antivirale (per prevenire le influenze batterico-virali); è riequilibrante per problemi di instabilità emotiva. Stanchezza, svogliatezza, sbalzi d'umore.

Idrata la pelle ed è quindi adatto a tutti, grandi e piccini.

Per chi soffre di psoriasi si consiglia di usare il bagno armonia con vivisal. Anche per i bambini che hanno dolori della crescita il bagno va usato insieme al vivisal.

E' un ottimo bagno anche per chi soffre di problemi genitali.

Si consigliano tre bagni a settimana per curare qualsiasi dei disturbi sopra citati ma è già sufficiente fare 2 soli bagni per tutta la stagione autunno-inverno.

ESSENZA ECHINACEA

~~Essenza~~ Echinacea che è una pianta che supporta il sistema immunitario aumentando la resistenza dell'organismo, contiene eleuterococco che è una pianta adattogena e favorisce la tonicità dell'organismo e del sistema nervoso. E' adatto a tutti in caso di :

- Stanchezza da superlavoro
- Stress da ripresa (lavoro, scuola, esami, etc)
- Prevenzione dalle influenze virali\batteriche

Associato al bagno armonia e a qualche goccia di olio arancio favorisce la secrezione di serotonina (ormone della felicità) e agisce quindi in sinergia con grande forza.

Handwritten: Handwritten :

1 BAGNO

- RELAX
- THERMO
- PIANO
- DOLCE GEL = MIELE, RISO, LATTE

ESSENZE

- TIMO
- SALVADAO
- GIUEPRO

LATTE MALVA

La malva è il fiore che rappresenta l'amore materno. E' molto curativa e viene spesso impiegata anche per tisane e decotti. Le sue principali virtù sono: azione calmante, lenitiva per irritazioni e ammorbidente.

E' ricca di vitamina E e mucillagini che favoriscono il mantenimento dell'idratazione della pelle.

Adatto per tutte le età porta benessere in caso di pelli secche e disidratate, pelli che si arrossano facilmente, pelli con problemi di eczemi, psoriasi, dermatiti e allergie.

Ideale dopo il bagno\doccia anche come doposole perché protegge dall'invecchiamento cutaneo grazie alle vitamine E e C in esso contenute che sono antiossidanti.

Crea una barriera protettiva, rinfresca e idrata e in particolare è molto indicato per bambini e anziani (soggetti che hanno difese immunitarie fragili) perché fa da profilassi all'inquinamento; utilissimo in caaso di malattie esantematiche tipo la varicella e il morbillo ma anche in caso di eczema.

Applicato sotto il seno che tende a macerare la pelle aiuta ad alleviare velocemente gli arrossamenti; ha azione sbiancante delle macchie sia solari che senili (con olio limone solo di sera).

LATTE MANDORLE

A differenza del latte malva, il mandorle è un latte meno curativo ma molto idratante ed elasticizzante della pelle; è un prodotto versatile e molto efficace.

Il suo utilizzo principale è dopo il bagno\doccia per idratare la pelle; utilissimo per le donne in gravidanza da applicare sulla pancia perché evita la formazione di smagliature e protegge la pelle anche durante le ecografie formando uno strato invisibile; utile anche sul seno per la tensione dovuta all'allattamento e agli sbalzi ormonali delle mestruazioni.

Funge da "itiolo" ^{→ unguento naturale antico} sui brufoli, quindi non è proprio indicato per le pelli acneiche che invece necessitano più di un prodotto sfiammante; ma fa maturare quei brufoli che tendono a rimanere sotto pelle e a dare molto fastidio!

Ottimo come latte detergente per il viso e per eliminare il trucco, in particolare i residui di rimmel waterproof; v'è bene come detergente anche per il corpo dei neonati; in entrambi i casi v'è sciacquato.

Può essere utilizzato per pulire a secco degli oggetti in pelle, tipo borse, scarpe e divani.

Come il latte malva è molto lenitivo in caso di arrossamenti sotto il seno.

Può anche essere utilizzato come maschera super idratante per le pelli molto secche e comunque è un'ottima base per veicolare qualsiasi olio essenziale (come il latte malva e l'olio riattivante) per massaggi, applicazioni e cataplasmi.

Malva L' idratante + Tuoce i deodoranti.

VIVISAL

L'unica controindicazione che ha il prodotto è che non è consigliato alle persone che soffrono di ipertiroidismo.

Il vivisal è un prodotto ricchissimo di Sali del mar morto, adatto a bambini, adulti, donne in gravidanza. Drena, disintossica (elimina le tossine dal sistema linfatico e sanguigno), aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite e stimola la scarsa circolazione. Ottimo contro l'asma, ha forti poteri immunostimolanti. Riequilibra il sistema ormonale e quindi contrasta le cefalee e regola il flusso mestruale. In caso di mestruazioni abbondanti si deve applicare dopo il bagno la crema timo sul ventre. In caso di mestruazioni scarse il bagno va fatto con l'aggiunta di essenza ginepro al vivisal.

In questo periodo che si prepara la pelle a prendere il sole il vivisal va usato per chi soffre di eritema solare...per prevenire la cura ideale è fare almeno un peeling a settimana. I bagni con il vivisal e quando si va a prendere il sole è fondamentale mettere prima la crema calendula, poi la protezione solare. Dopo la doccia ancora calendula come doposole.

Si consigliano 3 bagni a settimana per 3 mesi con un tappo circa di prodotto. Poi fare almeno un bagno a settimana di mantenimento.

CREMA TIMO

La crema timo Just è associabile ad un antibiotico naturale. E' ottima nel periodo invernale per prevenire e per curare le malattie di stagione come il raffreddore, le riniti, etc.

Per prevenire si consiglia di applicare pochissima crema sotto la pianta dei piedi la sera prima di coricarsi o ancora meglio la mattina prima di partire per le innumerevoli attività quotidiane.

Per curare si applica, oltre che sotto i piedi, sul petto (sulle spalle per i bambini piccoli, pochissima crema, meglio se con aggiunta di crema lavanda o olio essenziale di lavanda dopo i 3 anni di età), sui seni nasali (esterni al naso). In caso di naso irritato per l'uso frequente del fazzoletto non applicare sotto perché può pizzicare. In quel caso, per evitare arrossamenti e desquamazioni meglio la crema piedi. Inoltre per le sinusiti applicare poca crema a partire dal centro degli occhi sul naso fino alla sommità della fronte. Per aiutare le orecchie piene di catarro si esegue un massaggio a forbice con poca crema sulla punta della dita dall'alto verso il basso.

E' una crema espettorante e favorisce la fuoriuscita delle mucose in eccesso.

Esiste anche in formato liquido come "essenza da bagno"ottima per pediluvi, bagni e anche lavande vaginali.

Inoltre aiuta a liberare i gas intestinali eseguendo un semplice massaggio sulla pancia prima di coricarsi. Sistema il meteorismo e il gonfiore addominale.

OLIO GERANIO

E' un'olio che come tutti va veicolato con una crema o un olio vettore (esempio latte malva, latte mandorle, olio riattivante).

Non usare in caso di gravi problemi renali!!!

E' l'olio delle donne!!!

Le sue virtù sono principalmente di carattere riequilibrante, cicatrizzante e antimicotico.

Può essere utilizzato:

- 1) in aromaterapia (lampada o fornello); 3\5 gocce a seconda della grandezza della stanza. Aiuta nei disagi della menopausa; nei casi di agitazione, insonnia, senso di frustrazione, bambini sovraeccitati, esaurimento da stress lavorativo, ansia, irritabilità perché è rilassante senza essere veramente sedativo.
Funge anche da insetto repellente.
- 2) nel bagno; 5\8 gocce precedentemente diluite (con un bagnoschiuma) oltre che per i suoi effetti riequilibranti (ansia, stress, etc) è molto utile sulle pelli grasse e acneiche perché astringente; aiuta nella cura per gli inestetismi della cellulite;
- 3) per massaggi; 3\4 gocce in un latte o olio per il corpo. Aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite; con il latte mandorle è cicatrizzante delle smagliature (rosa non bianche!!!); scaldando il latte mandorle + un paio di gocce di geranio, si possono fare degli impacchi e massaggi in caso di ingorgo mammario; utile anche per le pelli secche (ad esempio sulle mani con olio riattivante e una goccia di arancio oltre al geranio); aiuta in caso di fessurazioni diabetiche e ulcerazioni con crema tea tree o calendula (uso esterno); si può anche applicare sull'herpes simplex (labiale)
- 4) si può frizionare anche per cicatrizzare piccoli tagli, bruciature, in caso di eczemi e micosi cutanee (insieme alla crema tea tree); aiuta in caso di mestruazioni dolorose e abbondanti (con crema lavanda), in caso di sindrome premestruale e anche in caso di fragilità capillare perché è un tonico vaso protettore (con bodyfresh); in caso di emorroidi si può aggiungere alla crema piedi una goccia di geranio (no se infiammate...mai gli oli essenziali sulle mucose infiammate!!!)
- 5) stabilizza la pressione arteriosa perché l'olio limone la abbassa, l'olio rosmarino la alza; il geranio è più equilibrato.

RELAX ATTIVATORE

Il relax attivatore è un olio essenziale che contiene 7 oli rilassanti e 7 tonici (vedere scheda tecnica x dettagli); a bilanciare questi oli c'è il PINO MUGO. Contiene anche la rosa damascena che ha poteri antidepressivi. ATTENZIONE!!! NON SI PUO' PRENDERE PER BOCCA!!!

E' l'olio per eccellenza per tutti coloro che soffrono di stress perché scarica la tensione nervosa ed è fantastico nel cambio stagione per armonizzarsi (chi non soffre nel cambio stagione di sbalzi d'umore???!!!!)

E' un olio che lavora per tranquillizzare e ricaricare allo stesso tempo. Può essere usato da donne e uomini, anche bambini però al di sopra dei 3 anni.

Ottimo per contrastare insonnia, iperattività, attacchi di panico, tensione muscolare, emicrania, ipertensione, problemi digestivi, palpitazioni, mancanza di energia, difficoltà respiratorie, irregolarità mestruale, per rinforzare i capelli, per raffreddore massaggiato con piccole compressioni sulla testa, per sinusiti con i profumi, coliti, gastrite, per alleggerire le gambe (con bodyfresh o gel giorno lybra...poi si vola!!!), eccessiva sudorazione o salivazione, anche per stress che danno tic, per tachicardia, per le pulizie domestiche con NR o pulitore mobili (il legno vi ringrazierà! Sarà splendido!)

Lavora nelle energie sottili ma bisogna usarlo con attenzione!!!

Procedimento: si inizia con 1 goccia sotto la pianta del piede alla mattina x 28 giorni sulla zona centrale, alta della pianta (zona di riflesso del fegato) così entra subito in circolo (meglio se si inizia con la luna nuova\calante). Se risulta ancora troppo forte miscelare con crema lavanda.

Dopo si passa sul plesso solare (sotto il seno al centro del torace) sempre con 1 goccia durante la giornata per altri 15\20 giorni; se dà problemi ritornare ai piedi.

Ultimo passaggio si mette 1 goccia sotto la pianta del piede di sera...e si dormirà da Dio!!!! Per altri 28 giorni. (questo passaggio è una precauzione...se la persona non sono particolarmente delicate possono già utilizzarlo come gli altri oli).

Dopo tutto il ciclo si potrà usare l'olio come tutti gli altri oli essenziali, cioè in aromaterapia, nei bagni (veicolato), nei prodotti per il corpo, nei capelli (veicolato con shampo), etc.

ALCUNI UTILIZZI PRATICI:

- Mal di testa da tensione\stress: 1 goccia su tempie alte (lontano dagli occhi tra i capelli);
- Palpitazioni: 1 goccia con crema lavanda sui polsi;
- Raffreddori, tosse, tracheiti, bronchiti: 1 goccia sotto i piedi con crema timo su zona di riflesso del polmone (parte alta vicino alle dita);
- Sbalzi d'umore: bagno armonia con 1\2 gocce di relax attivatore; crema lavanda + 1 goccia relax attivatore su plesso solare;
- Mestruazioni dolorose: crema lavanda+ crema calendula+ 2 gocce di relax attivatore per massaggio sul ventre e zona lombare;
- Sciatica, cervicali, reumatismi: 3\4 gocce relax attivatore con olio riattivante o crema lavanda;
- Persone che studiano molto, gambe stanche: bodyfresh + 2\3 gocce su caviglie e dietro le ginocchia;

- Coliti, mal di stomaco: crema lavanda o calendula (meglio lavanda) + 2 gocce di relax attivatore per massaggio allo stomaco in senso orario; in mancanza di relax attivatore v'è bene anche la menta; per stomaco gonfio si può usare anche crema timo con relax attivatore o eventualmente con olio lavanda...sempre in senso orario;
- Prurito cuoio capelluto, capelli grassi o con forfora: relax attivatore sotto i piedi + nello shampo (10 gocce su 250 ml)...per capelli fini shampo rigenerante, per capelli grassi shampo antiforfora.
- Insonnia: 1 goccia sul cuscino che però si deve girare dalla parte opposta a dove si è messa la goccia;
- Viaggio aereo lungo: 2\3 gocce di relax attivatore su spruzzino con acqua oppure su un fazzolettino (aromaterapia a secco) da sventolare di tanto in tanto; sotto i piedi con crema lavanda o bodyfresh per i fusi orari diversi;
- Occhi, per problemi di miopia da computer: 1 goccia su tempie alte e zona fronte;
- Pitiriasi, prurigine alla pelle, malattie autoimmunitarie: 2\3 gocce di relax attivatore sotto i piedi e sul corpo con latte malva.
- Malattie psicosomatiche: massaggio viscerale con 2 gocce di relax attivatore e crema lavanda; fare 60 giri in senso orario, poi cerchi piccoli intorno all'ombelico; ogni mattina relax sotto i piedi (1 goccia).

NR – DETERGENTE NEUTRO PER PULIZIE DOMESTICHE

E' un prodotto che non contiene fosfati e quindi biodegradabile; è molto concentrato e per il suo utilizzo si parla di gocce di prodotto; insieme all'olio 31 o al vostro olio essenziale preferito diventa insostituibile!

Vediamo come si usa...

Si può utilizzare su tutte le superfici lavabili, verniciate o smaltate, cucine, bagni, piastrelle, lavandini, vasche; la dose consigliata è di 5 gocce in 9 litri d'acqua. (di solito io dico un cucchiaino di NR in un secchio, oppure una goccia direttamente sulla spugna a seconda della superficie che si deve pulire).

Vediamo alcuni esempi:

- Per pavimenti di ceramica e marmo: un cucchiaino di NR in 10 litri d'acqua+ 4\5 gocce di olio 31;
- Parquets: un cucchiaino di NR+ un cucchiaio di PULITORE MOBILI in 10 litri d'acqua+4\5 gocce di olio 31 o in alternativa un po' di essenza sandalo, oppure olio relax attivatore...il legno brillerà!
- In lavatrice: mezza dose del vostro usuale detersivo e un cucchiaino di NR +4\5 gocce di olio 31 al posto dell'ammorbidente; se avete capi non particolarmente sporchi o capi in lana userete un cucchiaio di NR senza il vostro detersivo ma sempre con l'olio 31 al posto dell'ammorbidente; per il bucato a mano idem, solo che metterete un cucchiaino di NR in una bacinella con 4\5 gocce di olio 31 (tipo reggiseni o capi che necessitano solo di una rinfrescata).
- In lavastoviglie: mezza dose di detersivo in polvere (le pastiglie sono da sconsigliare perché sono troppo difficili da smaltire per le lavastoviglie in genere, anche se molto pratiche), un cucchiaino di NR e 4\5 gocce di olio 31 al posto del brillantante...non è necessario a tutti i lavaggi l'olio 31, si può mettere anche ogni due, tre lavaggi.
- Per lavare le tende in primavera si consiglia di metterle in amollo in lavandino con un cucchiaio di sale piedi; dopo un po' direttamente in lavatrice solo con NR e olio 31 (solite dosi); appena finita la lavatrice potrete appendere le vostre tende ancora umide e saranno fresche, pulite e profumate!
- Per lavare l'auto (carrozzeria) sempre il solito cucchiaino di NR in un secchio d'acqua; piccola curiosità...si può mettere qualche goccia di NR anche nell'acqua del tergicristalli, aumentando un po' la dose in inverno funzionerà anche da antigelo!
- Per i vetri ne basta una goccia in uno di quei spruzzini lavavetri riempito d'acqua, una passata con la spugna umida e poi asciugati con carta di giornale saranno brillanti.
- Per pulire il bagno io trovo molto pratico mettere una goccia di NR e una di olio 31 direttamente sulla spugna umida e poi passare le superfici senza bisogno di sciacquare.