




PRIMITIVOIL

La spazzolatura a secco del corpo

La spazzolatura a secco è un vero e proprio rituale di benessere, utilizzata fin dai tempi più antichi vanta innumerevoli proprietà sia per il corpo che per la mente. Già solo il fatto di prendere l'abitudine di dedicare 10 minuti al proprio corpo mattina e sera migliorerà notevolmente il tuo stile di vita.

Il nostro consiglio per effettuare questo rituale di bellezza in casa è seguendo queste fasi:

1. Effettuare la Spazzolatura prima di farsi la doccia
2. Farsi una bella doccia rilassante e rigenerante, terminando con un delicato getto di acqua fredda sulle gambe partendo dal piede sinistro e finendo sul ginocchio/coscia. (stimola e migliora la circolazione).
3. Asciugarsi tamponando e terminare il rituale applicando con la pelle ancora un po' umida l'olio PrimitivOil su tutto il corpo , andando a completare questo ben meritato momento idratando e profumando completamente la pelle.

Vediamo insieme i benefici della spazzolatura e come fare in modo corretto e funzionale i movimenti per avere al 100% un'azione efficace.

Partiamo dal concetto che ognuno di noi ha 5 percorsi principali per l'eliminazione delle sostanze di rifiuto:

- il colon
- i reni
- il fegato
- i polmoni
- la pelle.

Di questi, la nostra pelle è l'organo più grande per l'eliminazione delle tossine, tanto da essere chiamata il terzo rene per via del suo ruolo nella disintossicazione del corpo. La spazzolatura a secco della pelle è un modo semplice ed efficace per favorire l'eliminazione delle tossine.

E' un vecchio metodo europeo promosso da molti medici naturopati come Sebastian Kneipp, padre dell'idroterapia nel movimento delle cure naturali.



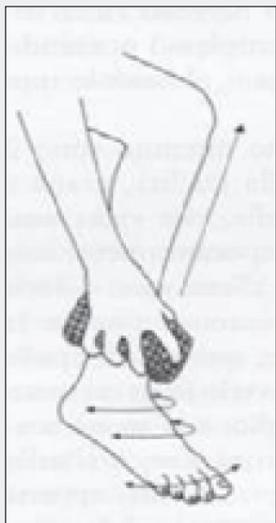
Benefici della spazzolatura sul corpo



- La pratica quotidiana della spazzolatura a secco favorisce l'eliminazione della cellulite e da un miglior tono muscolare.
- Rimuove gli strati di pelle morta e le altre impurità donando una pelle liscia, compatta e luminosa.
- Ringiovanisce il sistema nervoso stimolando le terminazioni nervose della pelle.
- Rassoda la pelle prevenendo l'invecchiamento precoce.
- Stimola la circolazione e aiuta la digestione.
- Agisce sulla linfa e sul sistema ghiandolare, drenando i liquidi ed eliminando i gonfiori.
- Va eseguita con movimenti dal basso verso l'alto, in direzione del cuore, evitando le zone che sono irritate o ferite.



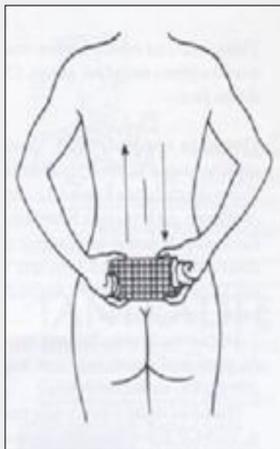
Come si fa: Piedi e Gambe



- 1. Friziona tutta la pianta del piede destro avanti e indietro per 7 volte. Lo stesso poi col piede sinistro. probabile che all'inizio soffrirai di solletico.
- 1a. Friziona il dorso delle dita dei piedi avanti e indietro 7 volte. Poi fai lo stesso sul lato plantare delle dita.
- 1b. Partendo dalle dita, spazzola da sinistra e destra il dorso del piede, 7 volte per ogni fascia, spostandoti verso l'alto fino ad arrivare alla caviglia.
- 1c. Friziona intorno la caviglia avanti e indietro 7 volte.
- 2. Friziona dalla caviglia al ginocchio verso l'alto, verso il cuore, per 7 volte; gradualmente lavora su tutta la superficie della gamba senza dimenticarti l'area del ginocchio. La frizione rassoderà le ginocchia migliorando anche la circolazione nella parte posteriore del ginocchio.
- 2a. Friziona da sopra al ginocchio all'inguine, sempre in su verso il cuore per 7 volte.
- Lavora gradualmente intorno alla coscia in modo da coprire ogni centimetro. Poi ripeti la stessa cosa per la gamba sinistra. Fermati un momento a spazzolare la zona del inguine per attivare la circolazione linfatica.
- Nota: se hai un problema di cellulite qui o da qualche altra parte, raddoppia o triplica la durata della frizione in queste zone.



Come si fa: Schiena e Glutei



- 3. Friziona i glutei in tutte le direzioni coprendo tutta l'area per 7 volte.
- Metti particolare attenzione ai glutei ed alla parte alta delle cosce perché ti aiuterà a eliminare la cellulite.
- 3a. Tenendo la spazzola con entrambe le mani, spazzola su e giù 14 volte lungo la spina dorsale, iniziando dal cocchige (la base della schiena) e andando in alto fin dove ti è possibile.
- 3b. Completa la schiena frizionando in tutte le direzioni.

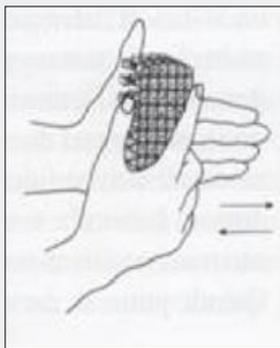
Come si fa: Fronte e lati del corpo



- 4. Tenendo la spazzola con la mano destra, friziona il lato destro su e giù 14 volte dalla parte superiore della coscia sino all'ascella. Poi fai lo stesso per il lato sinistro, usando la mano sinistra per tenere la spazzola.
- 4a. Spazzola avanti e indietro tutto intorno la zona della vita.
- 4b. Friziona con movimento circolare l'addome e la zona circostante, 14 volte. Iniziando in alto e continuando verso il basso, completa la parte frontale in tutte le direzioni (7 volte), ma escludi il petto (per le donne) e il viso perché sono aree in cui i tessuti sono molto sensibili.

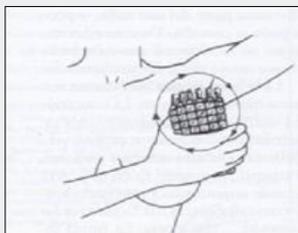
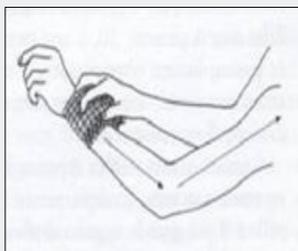


Come si fa: Mani e dita



- 5. Tenendo estese le dita della mano destra, friziona tutto il palmo della mano dal polso fino alla punta delle dita avanti e indietro 7 volte, poi fai lo stesso per il dorso della mano.
- 6. Tenendo il palmo in basso, friziona lo spazio tra pollice e indice avanti e indietro 14 volte. Lo stesso con la mano sinistra

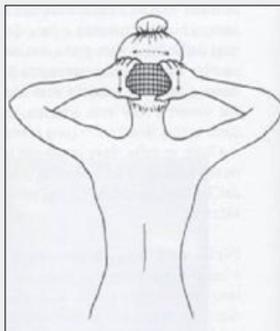
Come si fa: Braccia



- 7. Friziona tutto il braccio destro dal polso al gomito andando verso l'alto, verso il cuore, per 7 volte. Continua poi dal gomito alla spalla, sempre verso il cuore, per 7 volte. Lo stesso con il braccio sinistro.
- 8. Tieni la spazzola ben ferma con la mano destra nella zona dell'ascella sinistra. Tenendola fissa sul posto, falla ruotare 7 volte in senso orario e 7 volte in senso antiorario. Poi fai lo stesso con l'ascella destra, usando la mano sinistra.



Come si fa: Collo e base della testa



- 9. Reggendo la spazzola con due mani falla aderire alla base della testa, dietro, in modo che rimanga sempre nello stesso posto. Poi falla oscillare 14 volte su e giù e 14 da destra a sinistra.
- Questo stimolerà la pituitaria, la ghiandola principale del corpo.
- 9a. Tenendo la spazzola con la mano destra all'altezza della nuca, falla scorrere delicatamente sul lato destro del collo fino ad arrivare davanti sulla laringe. Fallo 7 volte. Questo attiva la tiroide e l'assorbimento del calcio da parte delle paratiroidi. Lo stesso sul lato sinistro.
- 9b. Tenendo la spazzola nella mano destra posizionala sulla schiena, proprio alla base del collo dove sentirai una piccola gobba, poi portala delicatamente sul lato destro fino alla piccola cavità in cima allo sterno, proprio sotto il pomo d'Adamo, 7 volte. Questo stimola il timo, la ghiandola che controlla il sistema immunitario.

*Il seguente testo e le illustrazioni sono riprese dal libro Natural Healing del dottor Jack Soltanoff.

Per una corretta igiene della spazzola, si consiglia di lavarla con acqua corrente e sapone neutro lasciandola asciugare all'aria ogni 4/5 utilizzi.



Il nostro consiglio

Al termine di questo momento che ti sei dolcemente concessa, ti consigliamo di compiere un ultimo gesto...

Prima di iniziare una nuova giornata o completarla andando a dormire, guardati allo specchio...

Sorridi , fai un grande sorriso, ringraziami pensando o dicendo a voce alta:

«Grazie, io mi accetto, io mi amo, io sono un dono della natura»



PRIMITIVOIL

PRIMITIVOIL
PHI MARKETING CONCEPT 1.618 S.R.L.S.

Via Domeniconi, 2/A - 36100 VICENZA

info@primitivoil.com

www.primitivoil.com