

Mamasté

conosci te stessa



di **Nina Gigante**
Giornalista e
nutrionista
olistica certificata
@nina_giga

bevanda

PROTETTE DAL TÈ DI CISTO

Quando compaiono i primi malanni e calano le difese immunitarie e il buonumore, è ora di tirare fuori dalla mia dispensa il tè di cisto (rock rose), un rimedio erboristico molto noto nella tradizione popolare mediterranea. «Utilizzato già nell'antica Grecia per aiutare le vie respiratorie, grazie a polifenoli e flavonoidi ha proprietà immunostimolanti utili a combattere muco e raffreddori» mi ha spiegato l'erborista Tiziana Lugli (www.erbavoglio.it).

- Lascia in infusione per 10 minuti 1 cucchiaino in 1 tazza di acqua bollente, filtra e bevi una o due volte al giorno.

PRATICHE DI BENESSERE

Con la **SELF COMPASSION** ti vuoi bene

PER DUE MESI, OGNI GIOVEDÌ SERA, ho frequentato un corso di Mindful Self Compassion tenuto dalla psicoterapeuta Nicoletta Cinotti (nicolettacinotti.net). Trenta sconosciuti, da ogni parte di Italia, riuniti per imparare a trattare se stessi come farebbero con il più caro dei propri amici. «Studi Usa dicono che per l'86% delle donne è più facile provare compassione per gli altri che per sé. Siamo autocritiche feroci, ci parliamo con una durezza che mai riserveremmo agli altri. Ma possiamo imparare ad accettarci, ad amarci per come siamo e non solo se diventiamo come vorremmo essere» spiega Cinotti. Come fare?

- Chiudi gli occhi, accomodati nel respiro, quindi chiediti: Di cosa ho bisogno adesso?
- Accompagna questa domanda con un gesto: porta le mani sul cuore o sulla parte del corpo che chiede tenerezza e contatto. I gesti sono il nostro primo linguaggio, uniscono corpo e mente, ci confortano anche quando non c'è nessuno ad abbracciarci.

Se hai figlie tra i 12 e i 18 anni, ti consiglio di leggere *Insegnare la self compassion agli adolescenti* (Franco Angeli) per aiutarle a parlarsi e trattarsi con gentilezza anche nei momenti difficili.



booklab

Sono rilassata come dopo una sessione di yoga, ma ho solo messo sul viso una maschera: la Spiritual Face Mask di Ambadue è lilla per potenziare il chakra della corona, ha un profilo sensoriale (elicriso, gelsomino, olibano) in grado di stimolare l'effetto relax e apporta ossigeno ai tessuti (ambadue.com)



All'estero la medicina integrata è realtà: medicine orientali e occidentali si incontrano per una visione olistica della salute. In Italia sta per partire WellOne Academy, il primo corso integrato di medicina, saperi orientali e naturopatia, per professionisti che vogliono certificarsi come Women Wellness Coach (wellone.it/academy).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600