

Estate...



... LA STAGIONE DEL CUORE

Consulenza Naturopatica · Trattamenti Olistici
Trattamenti corpo e viso estetici
Si riceve su appuntamento

RIMINI · Via di Mezzo 61A · Fatma 391 7072214 · Catia 340 4646904

 serendipity.centro.olistico  serendipity.rimini

ESTATE, LA STAGIONE DEL CUORE

L'espansione della primavera conduce alla pienezza dell'espressione energetica estiva.

Il **21 giugno** ha inizio il solstizio d'estate, e segna l'apice di questa stagione.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'estate è il **periodo di massimo Yang**, in cui tutto tende all'esteriorizzazione, a livello fisico ed emotivo.

Stagione legata all'**elemento fuoco** (dinamico e mutevole come la fiamma che trasporta calore), collegato all'**organo cuore** (porta il sangue verso tutto l'organismo) e all'**intestino tenue** (assorbe le sostanze pure ed elimina quelle impure).

Il cuore secondo la MTC è la sede dello **Shen**, delle emozioni che lo nutrono e si muovono scorrendo attraverso il sangue.

Lo Shen che risiede nel cuore è responsabile di molte attività mentali. È spirito, coscienza, energia sottile, anima, etere; la forma più raffinata della nostra energia interiore e rappresenta il mistero della nostra esistenza.

Il cuore in quanto residenza dello Shen è l'imperatore di tutti gli altri organi.

QUALCHE SUGGERIMENTO

- **Seguire il ritmo della luce:** per sfruttare al massimo la radiazione luminosa del sole e nutrirsi della sua energia Yang.
- **Armonizzare il cuore sulle note dello Shen:** l'emozione associata al cuore è la gioia. In estate l'energia si muove verso l'esterno, ha un movimento di apertura e quindi la qualità delle nostre emozioni può essere un buono o un cattivo nutrimento. Non ci alimentiamo solo di cibo ma anche di emozioni.
- **Fare attività fisica all'aria aperta:** in estate è fondamentale sudare, perché l'organismo espelle il calore in eccesso attraverso la sudorazione, ma importante è non eccedere ed evitare di praticarlo nelle ore più calde.
- **Nutrirsi di ciò che cresce in questo periodo:** la natura in questa stagione ci regala frutta e verdura in abbondanza. In estate è possibile rinfrescarci e proteggerci dal caldo esterno consumando più alimenti freschi (non freddi) ed evitando quelli che riscaldano.

TRATTAMENTI OLISTICI ED ESTETICI CONSIGLIATI

- **Massaggio Linfodrenante:** per favorire la circolazione linfatica, portando all'eliminazione di eventuali ristagni di liquidi dovuti all'aumento delle temperature.
- **Massaggio Bioenergetico Aromaterapico:** per armonizzare lo Shen, ridurre lo stress, facilitare il rilassamento e stimolare il fluire energetico.
- **Riflessologia Plantare:** per promuovere uno stato di equilibrio e di omeostasi a livello fisico ed energetico attraverso la stimolazione di specifici punti riflessi del piede.
- **Scrub Salino:** drenante e depurativo, ottimo anche come preparazione della pelle all'esposizione solare.
- **Mud Massage:** massaggio al fango marino per tonificare il tessuto, depurare e drenare.
- **Trattamenti Viso Rigeneranti:** per contrastare gli effetti dello stress ossidativo provocato dall'esposizione alla luce del sole.

Questi sono solo alcuni brevi consigli su come vivere al meglio la stagione del **CUORE**. Rimaniamo a disposizione per approfondimenti e consigli personalizzati.