

# Il mio viso giovane

Sul piano energetico ho già trattato in modo dettagliato questo argomento nel mio libro *Du bist die Quelle des Lebens* (Tu sei la fonte della vita), dove spiego che voler mantenere giovane il proprio viso non ha niente a che vedere con l'ossessione per la bellezza. Si tratta invece di un desiderio molto profondo e naturale: il desiderio della propria integrità come persona.

Il viso si mantiene giovane fino ai 25 anni circa. A partire da questa età ha inizio il processo di invecchiamento, compaiono le prime rughette e le prime alterazioni della pigmentazione cutanea. Con il passare degli anni, i cambiamenti che vediamo nella nostra immagine allo specchio ci riempiono di tristezza. Nessuno vuole ritrovarsi con un viso raggrinzito, i capelli ingrigiti o un'incipiente calvizie, tutti vorrebbero rimanere forti e con un corpo integro. Nei miei libri precedenti ho presentato i miei metodi energetici e sottili per il ringiovanimento. In questo desidero illustrare strumenti e modi concreti per fornire supporto soprattutto al corpo fisico. Occupandoci del nostro aspetto esteriore, nutriamo anche i nostri bambini interiori, e poniamo noi stessi e i nostri desideri più profondi al centro della nostra vita. Ed è giusto che sia così: più siamo in grado di donare attenzione e amore a noi stessi, più siamo forti e presenti anche per chi ci sta accanto.



## Il nostro aspetto esteriore è lo specchio della nostra interiorità

Dentro di noi, tutte le nostre esperienze ed emozioni si trasformano in attese nei confronti della vita. Queste ultime contribuiscono a determinare la nostra aspettativa di vita, fissandosi sul nostro viso e sulla nostra postura come manifestazioni del processo di invecchiamento. Di anno in anno accumuliamo dentro di noi un numero sempre maggiore di strutture energetiche che deformano il nostro vero Io. Le emozioni non elaborate si manifestano sul viso: compaiono le cosiddette rughe di espressione, che lentamente ma inesorabilmente diventano sempre più numerose e profonde. Tutto ciò che ci segna interiormente si fa largo verso l'esterno e appare come una carta geografica della nostra anima ferita.

È solo quando cominciamo a prenderci cura del nostro corpo e a dedicare dei momenti esclusivi a noi stessi che possiamo guarire le ferite interiori. Allora anche il nostro aspetto esteriore rifiorisce in tutto il suo splendore e la sua armonia. Per questo ritengo che una cura del corpo attenta e consapevole possieda un profondo significato: mi consente infatti di raggiungere anche il mio mondo interiore, di portare qualcosa dall'esterno all'interno, integrarlo e guarirlo.

Se quindi iniziamo per tempo a occuparci della sua cura e ad agire di conseguenza, il nostro viso non dovrebbe mutare con l'andar degli anni, ma potrebbe conservarsi giovane per tutta la vita! Prevenire è sempre meglio che curare, e questo lo sanno tutti. Non tutti però agiscono secondo questo principio. Forse l'idea è proprio che sia necessario perdersi per poi ritrovarsi. È quello che è capitato a me, e so che anche i miei lettori sono perlopiù persone simili a me: noi tutti abbiamo già dovuto sperimentare modifiche nel viso e nel corpo e abbiamo dovuto o dobbiamo fare qualcosa per porre rimedio il prima possibile ai danni.

# Massaggio dei punti di bellezza del viso

Il massaggio continua! Ho scoperto i punti di bellezza del viso grazie allo shiatsu e non intendo più farne a meno nei miei massaggi.

Prima di cominciare, pensa all'aspetto che vuoi ottenere. Come dovrebbe essere il tuo viso ideale? Inspira questa immagine dentro di te e inizia il massaggio.

## ***Avvertenza: la pressione va sempre esercitata con i polpastrelli.***

1. Appoggia tutte le dita tranne i pollici sopra il bordo interno delle sopracciglia. Premi forte e conta fino a 7.
2. Ripeti la stessa procedura appoggiando le dita sopra il centro delle sopracciglia.
3. Ripeti la stessa procedura appoggiando le dita sopra il bordo esterno delle sopracciglia.
4. Ripeti la stessa procedura, ma solo con gli indici e all'esterno delle cavità orbitali.
5. Ripeti la stessa procedura, con gli indici all'interno delle cavità orbitali.
6. Ripeti la stessa procedura, con gli indici, i medi e gli anulari sull'arcata orbitale superiore.
7. Ripeti la stessa procedura, con gli indici, i medi e gli anulari sull'arcata orbitale inferiore.
8. Ripeti la stessa procedura, con gli indici posati a lato delle narici.

esercizio

9. Ripeti la stessa procedura, con un indice al di sopra del labbro superiore, direttamente sotto il naso.
10. Ripeti la stessa procedura, con un indice sotto il labbro inferiore.
11. Appoggia tutte le dita tranne i pollici di lato sopra il mento/la mandibola, e appoggia i pollici dal di sotto nella posizione opposta, poi premi.
12. Appoggia gli indici dietro i lobi delle orecchie e i medi davanti. Premi energicamente, ma conta solo fino a 3.
13. Appoggia un indice all'attaccatura anteriore del collo, nella piccola depressione dello sterno. Premi con forza e conta solo fino a 3.

Se hai tempo e pazienza, puoi dedicarti ai punti energetici subito dopo il massaggio al viso. Tuttavia puoi fare questo esercizio anche di giorno tra un'occupazione e l'altra, e il suo effetto può essere molto stimolante. Per il massaggio al viso invece hai bisogno di qualche minuto da dedicare completamente a te stessa.



# Cure di bellezza creative con i doni di Madre Natura

E ora eccoci alle cure cosmetiche che richiedono un certo impiego di energie, ma ne vale la pena! Lo posso affermare per esperienza diretta, ma ne ricevo anche conferma in continuazione ovunque vada.

Un ottimo aiuto per ottenere o conservare una pelle giovane e bella ci viene fornito dalle maschere, dalle lozioni e dagli impacchi. Nutro ogni giorno la mia pelle con una maschera per il viso, preferibilmente la mattina presto. Già mentre preparo la frutta e le erbe per i succhi verdi con cui io e la mia famiglia facciamo colazione, comincio a riflettere sul tipo di maschera che mi applicherò quel giorno. Mi piace anche abbinare gli ingredienti per i succhi e quelli per la maschera.

Per esempio, metto nel frullatore una banana, una mela, un mango, un cucchiaino di polvere di silice e qualche foglia di ribes o magari di equisetto. Frullo bene il tutto, dopodiché prelevo da uno a tre cucchiaini colmi e li metto da parte. Poi aggiungo ancora un po' d'acqua nel frullatore, un cucchiaino di semi di psillio indiano, una manciata di foglie di tarassaco e un paio di foglie di insalata. Frullo di nuovo, e il succo fresco e gustoso è pronto per essere bevuto subito!

Quello che ho messo da parte prima mi serve per preparare la maschera. Aggiungo un po' di olio (di sesamo, di semi d'uva, di mandorle o altro) e, per ottenere una consistenza densa, un po' di farina di avena o di farro appena macinata. Mi spalmo la maschera sul viso, sul collo e sempre anche sul dorso delle mani, e la lascio agire per 10-20 minuti. È una fantastica occasione per rilassarmi e prepararmi interiormente alla giornata. Infine rimuovo la maschera sciacquando con acqua tiepida.

# Il pomodoro, re dell'orto

L'estate è la stagione dei pomodori! E questi ortaggi sono prodotti di bellezza eccellenti e molto efficaci. Il pomodoro contiene il licopene, un antiossidante naturale che contrasta i radicali liberi, protegge la pelle dalle scottature solari e previene la formazione di rughe. Per questo fa sempre bene mangiare molti pomodori in estate. Ma non è tutto: la natura ha fatto in modo che questi frutti, che già ci affasciano esteriormente con la loro forma invitante e il loro rosso sontuoso, siano un autentico regalo anche per il nostro aspetto.

Sfortunatamente queste proprietà del pomodoro sono ancora poco conosciute, ma chissà che le cose non cambino se in futuro anche tu, come me, userai il pomodoro come gradita fonte di bellezza. Sono sicura che farai ottime esperienze con questo ortaggio e lo consiglierai con entusiasmo alle tue amiche. Ti invito a provare subito le virtù del pomodoro con una maschera facile da preparare e assolutamente fantastica.

## Maschera al pomodoro

Prendi un pomodoro rosso maturo, preferibilmente dell'orto o acquistato in un negozio bio. Taglialo a tocchetti di media grandezza e mettili nel frullatore. Aggiungi un po' di prezzemolo e olio di cocco e di mandorle. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo che trasferirai in una scodellina aiutandoti con un cucchiaino. Incorpora un po' di farina d'avena fino a ottenere un impasto abbastanza compatto da poterlo distribuire facilmente con un pennello.

1 pomodoro maturo  
un po' di prezzemolo  
1 cucchiaino di olio di cocco  
½ cucchiaino di olio  
di mandorle  
farina d'avena q.b.  
(vedi pagina successiva)



SUGGERIMENTO

Puoi prepararti la farina d'avena fresca macinando finemente i fiocchi d'avena granulosi in un macinacaffè.

