

Cellulite, pelle spenta, inestetismi: impariamo ad ascoltare i messaggi del nostro corpo

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Inutile prendersi in giro, il corpo manifesta con precisi segnali il suo disagio. E' una comunicazione non verbale che dovremmo imparare ad ascoltare perché è curando la mente che possiamo rimettere in sesto anche la linea. [MORE]

La pelle porta su di sé le ombre del nostro vissuto, le cellule dell'epidermide non soltanto sono il nostro ultimo scudo con il resto del mondo, quanto registrano le esperienze fatte e le emozioni dell'inconscio, mostrando all'esterno anche ciò che non vorremmo fosse visto: i conflitti, i bisogni disattesi, le paure non risolte, i vuoti del cuore.

Primo tra tutti il viso, la parte del nostro corpo più esposta, che è il vero e proprio specchio dell'anima; per questo, secondo la metamedicina, le palpebre diventano cadenti quando c'è qualcosa che preferiamo non vedere e le rughe d'espressione si evidenziano sulla fronte perché facciamo fatica metabolizzare gli eventi. Le rughe profonde, infatti, sono le impronte lasciate sul cammino della vita, i segni visibili dei nostri tormenti interiori.

Alla pari del viso, tutto il resto del corpo, sopra e sotto la pelle, si esprime con il suo vocabolario interiore.

Gli inestetismi della cellulite, ad esempio, rappresentano l'esternazione dei sentimenti repressi: l'acqua, simbolo delle emozioni, viene trattenuta e ristagna. Per combattere la cellulite, quindi, è utile associare i trattamenti specifici ad esercizi di respirazione che interessano il diaframma il quale, a sua volta, aiuta il drenaggio dei liquidi dagli organi interni.

La pelle inspessita e senza luce, dal canto suo, esprime il nostro non voler entrare in comunicazione

con gli altri. Per ritrovare l'energia necessaria a risvegliare il dialogo è utilissimo stare all'aperto e allenarsi a percepire tutte le sensazioni fisiche date dal contatto tra il corpo e la natura. Per esempio, camminando in un bosco ci si potrà concentrare su ciò che sentono i piedi (durezza, morbidezza, umidità, secchezza), su quello che percepiscono gli occhi (luci, colori, ombre), la pelle (vento, caldo, freddo), le orecchie (suoni, rumori, canti, gorgoglii, sussurri) e il naso (aromi, profumi).

Per quanto riguarda il sovrappeso, esso riflette una fame d'amore, un bisogno di relazione intima disattesa. Chi accumula grasso generalmente nasconde una rabbia profonda verso se stesso e il fatto di non sentirsi degno di amore. Ci si copre, quindi, di un'abbondanza fisica che, se da un lato sostiene, protegge e contiene, dall'altro allontana, nasconde e respinge. Questo è il motivo per cui mettersi a dieta e ridurre le calorie giornaliere non basta se non si lavora anche sul piano emotivo. Utilissimo può essere, quindi, imparare a nutrire il corpo "passando" attraverso la mente, che dev'essere "sazia" di pensieri positivi.

Anche la carenza di tonicità della pelle indica una mancanza di cura. Il corpo è il nostro "tempio" e chi non lo onora, qualunque sia la motivazione, lo fa invecchiare troppo presto, evidenziandone i segni dell'abbandono. Quindi, oltre a usare prodotti rassodanti, è basilare ridare valore al proprio sé. Utile in tal senso può essere mettendo in agenda gli appuntamenti con il benessere: magari un ciclo di massaggi, un corso in palestra o in piscina, considerandoli come se fossero impegni lavorativi, in modo da rispettarli, sarà così che si acquisirà l'abitudine a rispettare se stessi.

Nella relazione tra ciò che si vede fuori e ciò che nascondiamo dentro, un ruolo importante è ricoperto, infine, da specifici ingredienti. Principi attivi cosmetici, ma con derivazione, alimentare. La caffeina in primis, largamente presente nelle creme contro gli inestetismi della cellulite, riesce a penetrare in profondità in breve tempo ed a combattere dall'interno l'inestetismo. Una bevanda detox al carciofo poi stimolando fegato e digestione, non soltanto aiuta a eliminare le tossine ma è anche un ottimo alleato contro la cellulite. Grazie alla cinarina è in grado di promettere una remise en forme degna di nota: per questo è importante aggiungere questo ortaggio alla lista della spesa settimanale, ora che è di stagione. Per chi, invece, preferisce la forma degli integratori alimentari, è utile assumere aminoacidi come la carnosina: aiuterà a bruciare i grassi più in fretta.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente