### **COSMESI & BENESSERE**

78 ■ Dimagrire

# COMBATTI CELLULITE E RISTAGNI

Le proprietà snellenti di una miscela a base minerale e vegetale da utilizzare

per bagni caldi e impacchi leviganti e drenanti

# Sciogli i cuscinetti nel bagno di torba

Si chiama Moor ed è una miscela di erbe, bacche, resine e altre sostanze organiche sedimentate nei secoli, che si versa nella vasca e smuove la buccia d'arancia, riattiva il circolo e ti rimodella

A cura della redazione con la collaborazione di Michela Riva, naturopata ed esperta di medicina naturale



macerati per migliaia di anni nel sottosuolo, che oggi si trova in pratica formulazione liquida in erboristeria e nelle farmacie con reparto naturale. Usato sin dai tempi antichi per curare infezioni, infiammazioni, dermatiti, artrite e reumatismi, il Moor ha anche una preziosa azione disintossicante, riattivante e rimodellante: infatti, attraverso l'acqua calda del bagno che dilata i pori della pelle, le sostanze curative contenute nel Moor attraversano l'epidermide, penetrano nei capillari, passano nel flusso sanguigno ed entrano in circolo, rilasciando ai tessuti i loro principi attivi.

Quando fai i bagni col Moor, ricorda di non usare mai il bagnoschiuma, altrimenti ne neutralizzi i principi attivi!

## Inizia con una doccia

#### Così il Moor agisce più in profondità

Der fare il bagno al Moor devi ricordare due regole fondamentali: la prima è che ogni immersione calda va preceduta da una breve applicazione fredda (come una rapida doccia), che ha un'azione tonificante; la docciatura andrà ripetuta dopo il bagno; la seconda è che nelle applicazioni calde il calore deve essere sopportabile, altrimenti rischiamo di danneggiare i microvasi favorendo la comparsa di capillari. Alternando applicazioni calde e fredde il drenaggio linfatico migliora e l'effetto riducente aumenta. Ricordiamo che per "caldo" si intende una temperatura compresa tra 36,7 e 40° C, per "freddo" si oscillerà fra i 13 e i 18° C. Dunque, tieni sempre in bagno un piccolo termometro e usalo per misurare la temperatura dell'acqua.



Continua a leggere e prova subito il tuo trattamento...



## COSMESI & BENESSERE COMBATTI CELLULITE E RISTAGNI

# Così riduci il giro-coscia di 2 centimetri!

#### CRINE O LOOFAH

Per la spazzolatura che precede il bagno, usa un guanto di crine o una spugna di loofah, una fibra vegetale ideale per il gommage: così elimini le cellule morte, stimoli il circolo e apri i pori

I trattamento si basa su una spazzolatura, un bagno caldo con la torba e due rapide docce con acqua fredda. da fare prima e dopo l'immersione. Già dopo 1-2 bagni al Moor sentirai le gambe più leggere e la pelle più compatta e tesa; e dopo un mese anche fianchi, addome, glutei e sotto braccia avranno ritrovato la naturale tonicità. L'ideale è fare il trattamento la sera, prima di coricarsi, 2 volte la settimana: durante il riposo il Moor potrà svolgere al meglio la sua azione drenante e riducente.

# Inizia con la spazzolatura

#### Cosa ti serve

Un guanto di crine o un pezzetto di loofah, che trovi in erboristeria.

#### Come fare

Entra in bagno (che avrai ben riscaldato), spogliati e, mentre la vasca si riempie d'acqua calda, con delicatezza comincia a massaggiare la pelle con il crine o la loofah. Noterai un leggero arrossamento, che sta a indicare che la circolazione risponde bene al gommage. Se la pelle rimane bianca significa che c'è un accumulo di tossine che è necessario eliminare. La spazzo-

> latura va eseguita su tutto il corpo, insistendo in particolare sulla parte bassa (glutei e cosce), dove la cellulite è più frequente. Il movimento deve essere circolare, deciso ma non irritante e va eseguito dal basso verso l'alto, per spostare verso i reni le tossine.

#### I benefici

Il gommage stimola la diuresi e la circolazione, tonifica la pelle e inoltre, asportando le cellule morte superficiali la rende più ricettiva nei confronti del bagno al Moor. Dopo la spazzolatura, passa sul corpo per qualche minuto un getto di acqua fresca e immergiti nel bagno.

# Poi fai il bagno al Moor

#### Cosa ti serve

Un flacone di Moor liquido, reperibile nelle parafarmacie e nelle erboristerie.

#### Come fare

Versa il Moor nella vasca riempita di acqua calda e immergiti completamente (fino al collo) per circa 20 minuti. Dopo il bagno sciacqua il corpo con dell'acqua fresca e mettiti a letto. Suderai e dormirai profondamente. Ricordati di portare in camera dell'acqua da bere in modo tale da reintegrare i liquidi che eliminerai attraverso la sudorazione. La mattina dopo noterai una più copiosa espulsione di urine e un miglioramento della funzione intestinale.

#### I vantaggi

Quando usi il Moor aggiungi al tuo bagno un concentrato vecchio centinaia di migliaia di anni e prodotto dalla compressione di materie organiche derivate dalla decomposizione di muschi, foglie, radici. Questa particolare sostanza rivitalizza e rigenera il fisico, riattiva le funzioni metaboliche, tonifica reni e intestino e ha riconosciute funzioni cosmetiche, prima fra tutte la capacità di curare gli inestetismi della cellulite. Questo concentrato ha infatti alte percentuali di silice, zolfo, ferro, resine e numerosi minerali: molti di questi componenti aiutano a neutralizzare le tossine e gli acidi urici presenti nella pelle, sia in superficie che in profondità, oltre a stimolare la circolazione e le funzioni della cute, restituendole la tensione e la morbidezza naturali.

### Puoi anche usarlo per impacchi riducenti

Se la cellulite è molto evidente, "spennella" il Moor sulle zone più colpite dalle adiposità (addome, glutei, cosce) e avvolgi la parte con della pellicola trasparente e un asciugamano caldo. Distenditi e tieni in posa il Moor 30 minuti, poi sciacquati e fai il tuo bagno di torba.

#### **ALMENO 20 MINUTI**

È questa la durata ideale del bagno di torba: cerca di goderti questo tempo in pieno relax, per permettere al Moor di raggiungere gli stati profondi del derma, rivitalizzando il metabolismo cellulare e la microcircolazione



