

Mamasté

conosci te stessa



di **Nina Gigante**
 Giornalista e
 Holistic Wellness
 Coach
 @nina_giga

PRATICHE DI BENESSERE

Scappi dalle difficoltà? Prova il **GROUNDING**

TI È MAI SUCCESSO di reagire in modo impulsivo senza capire bene perché? Oppure hai l'istinto di scappare dalle situazioni difficili? O, ancora, nei momenti di stress il corpo si blocca e non riesci nemmeno a parlare? Contrariamente a quello che pensi, la forza di volontà non c'entra: è il tuo sistema nervoso a scegliere per te. Puoi imparare a riconoscere questi meccanismi e a regolarli: «Se il corpo entra in modalità attacco - se reagisci con rabbia, irritabilità, tensione muscolare, hai bisogno di scaricare l'energia in eccesso: strizza un asciugamano o scuoti braccia e gambe per 30 secondi. Se invece la tua reazione è la fuga, il grounding ti aiuterà a ritrovare stabilità: premi

bene i piedi a terra, immaginando di avere radici o cammina sintonizzando passi e respiro» mi ha spiegato la psicoterapeuta Ameya Canovi, podcast host di Intrecci - *Larte delle relazioni* (Storytel).

Se nei momenti di stress ti senti **congelata e vuota**, risveglia dolcemente il tuo corpo muovendo piano dita, spalle, testa, quindi oscilla dolcemente.



Food

CORIANDOLI DI SALUTE

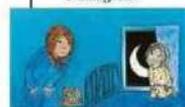
Con il coriandolo non ci sono vie di mezzo: o lo ami o lo odi. In questa "variazione di guacamole" puoi sostituirlo con basilico, prezzemolo, timo o altre erbe mediterranee, ricche di nutrienti per la pelle. Ma se lo ami, fanne il pieno: è un potente antiossidante che migliora luminosità e rughe, combatte rossori e rughe grazie a quercetina e vitamine A, C, K. Supporta il fegato nell'eliminazione delle tossine.

- **FRULLA 2 avocado maturi**, succo di 1 lime, 1 mazzetto di coriandolo (steli inclusi), un pizzico di cumino, una punta di senape, un pizzico di sale, una spolverata di pepe.
- **SE LO PREPARI** in anticipo, lascia il nocciolo dell'avocado ben immerso nella ciotola: eviterà che il composto si ossidi.



booklab

«Oggi non sono giallo come il sole, né verde come gli alberi - dice il protagonista di *Grigio* (Il Castoro) - Oggi sono... grigio.» Ma sono proprio i giorni grigi a ricordarci che abbiamo dentro tutti i colori del mondo: quelli delle nostre emozioni. E che non esistono sentimenti giusti o sbagliati.



Nel cuore di Roma, la nuova DAHAM Health&Beauty SPA di Palazzo Dama trasforma il relax in un puro rituale di bellezza e salute: un'oasi di rigenerazione olistica, in cui il benessere corporeo prende forma attraverso trattamenti ayurvedici su misura, che fondono la sapienza orientale con l'eccellenza occidentale (palazzodama.com/spa).

