

Filosofia olistica 'sul campo'

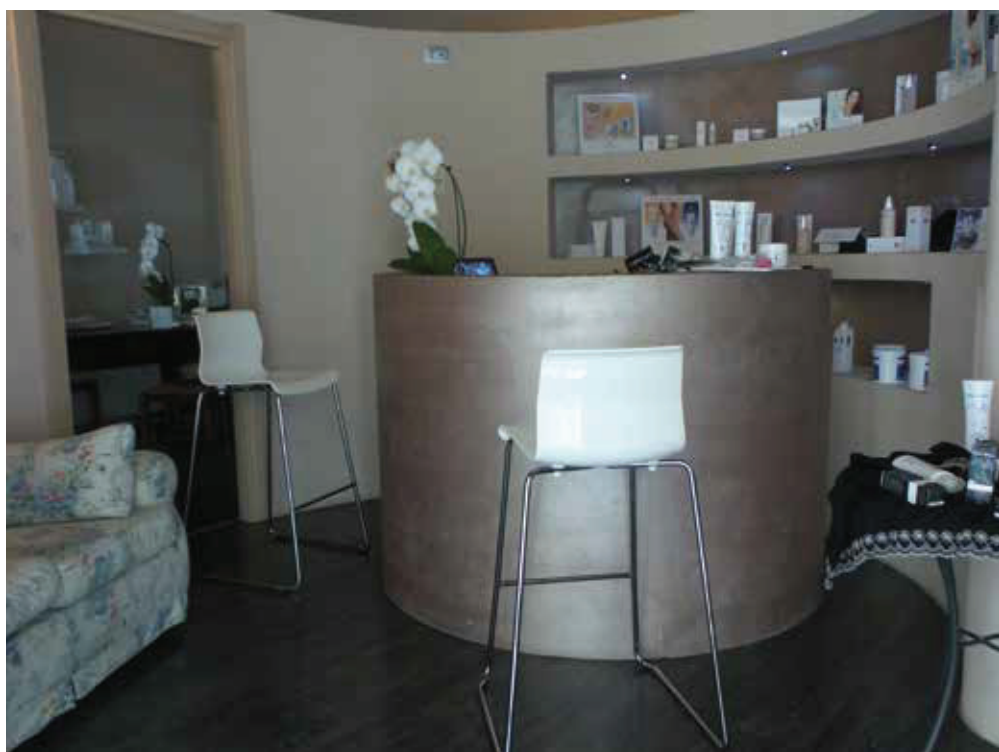
Il fuoco fa evaporare l'acqua, l'acqua spegne il fuoco, la terra solidifica l'aria e l'aria alleggerisce la terra. È un ciclo naturale perfetto, che si rinnova perpetuo sin dalle origini del mondo.

Francesca Di Terlizzi, estetista professionista e anima del centro **Vrai Femme** di Brescia, ci spiega come declinare 'sul campo' la filosofia olistica dei quattro elementi.

Come sosteneva Rudolf Steiner, filosofo e pedagogista austriaco vissuto tra '800 e '900, il nostro corpo è formato da quattro elementi e ne ha bisogno per stare bene. "Ogni individuo li porta con sé", sottolinea la nostra esperta, "ma solo uno di questi delinea il tratto distintivo del suo carattere. In caso di malessere, per riequilibrarli, l'obiettivo è agire sull'opposto del tratto dominante, vale a dire fuoco con acqua e viceversa, aria con terra e viceversa".

Francesca, qual è il cuore del rituale dei quattro elementi?

Sono gli oli essenziali, la parte più volatile, ma anche la più preziosa che coglie la summa delle proprietà della pianta. Sono estratti dalle radici, dalla corteccia, dai





CHI È

Estetista professionista, specializzata in Medicina Tradizionale Cinese, ayurveda, massaggio neo-natale, linfodrenaggio manuale e terapeutico (che l'ha portata a collaborare con l'Istituto dei Tumori di Milano), dirige il centro benessere Vrai Femme a Brescia e si occupa di formazione, organizzando corsi per estetiste su manualità innovative e posturali. Ha una vera e propria passione per l'arte dell'estetica, che ha sviluppato e consolidato negli anni seguendo corsi e workshop in materia di alimentazione, idroterapia, fitoterapia, fiori di Bach, cristalloterapia, riflessologia plantare e Reiki. Ha affiancato Diego Dalla Palma durante la trasmissione "Italia sul Due", eseguendo un massaggio al viso, e dalle pagine patinate dei magazine femminili dà alle lettrici i suoi preziosi consigli di bellezza.



fiori e dalle foglie. E, neanche a dirlo, ci sono oli essenziali indicati per aria, acqua, terra e fuoco. Attenzione alla scelta degli oli, che devono essere biologici e avere certificazione Ecocert e Demeter, a garanzia che siano davvero naturali e non di sintesi.

Perché utilizzi queste sostanze?

L'olio essenziale è la manifestazione per eccellenza della pianta, che a sua volta è la rappresentazione dell'equilibrio e della forza, perché

padrona dei quattro elementi. La pianta cattura la terra con le sue radici, riempie l'aria con il suo profumo, assorbe il fuoco, cioè la luce del sole, e lo trasforma in nutrimento, diventa rigogliosa imbibendosi d'acqua.

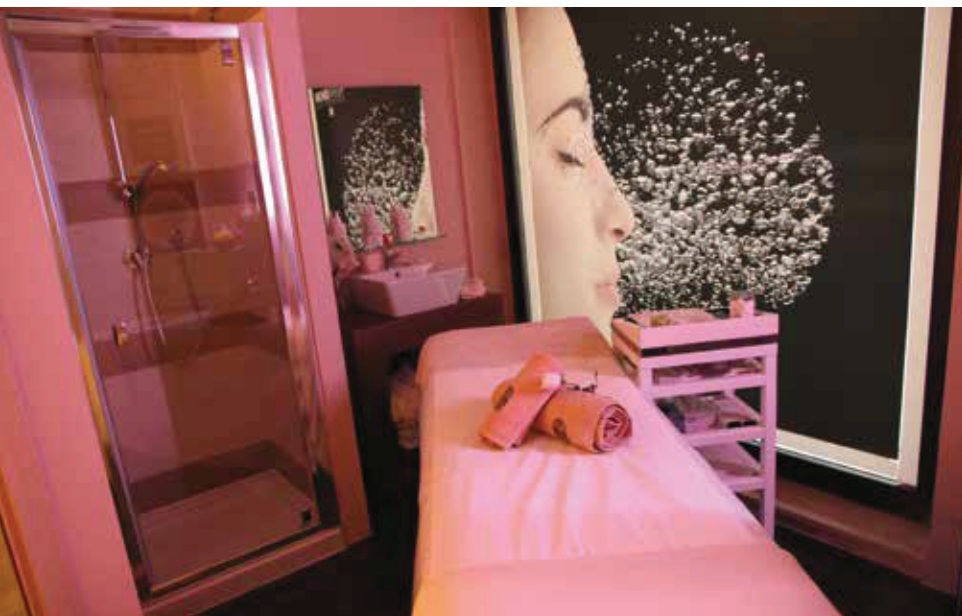
Entriamo nel vivo del trattamento.

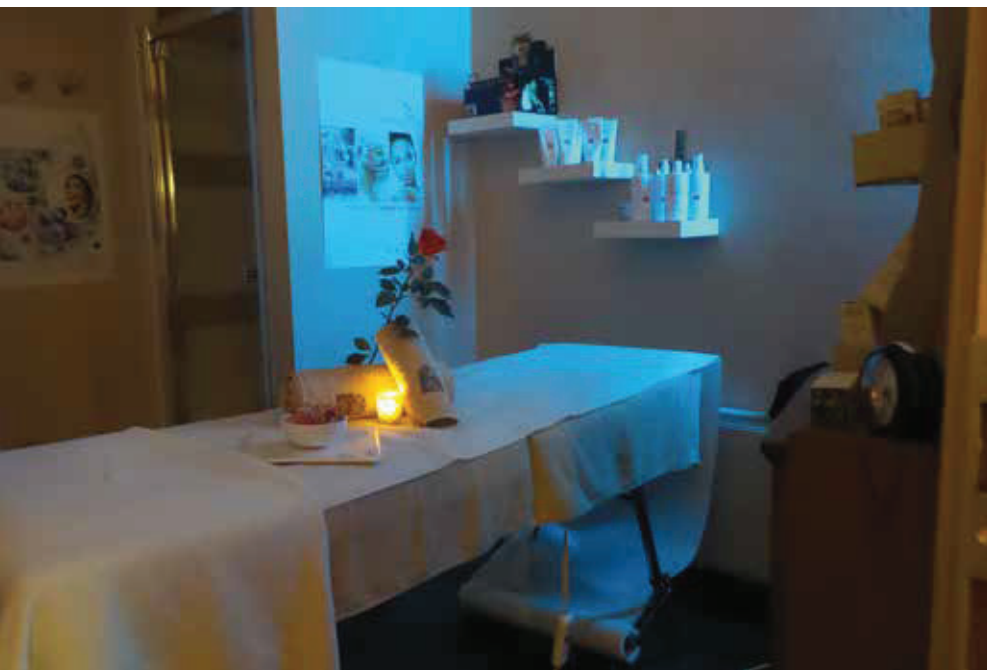
Innanzitutto è doveroso fare una premessa. Secondo la teoria umorale di Ippocrate (medico greco del 400 a. C.) esistono

quattro tipologie somatiche: sanguigno, colerico, flemmatico e melanconico, ognuna regolata da un elemento. Il sanguigno, estroverso, attento, comunicativo, fantasioso, è rappresentato dall'aria. Il colerico è una persona impaziente, irascibile, egocentrica e autoritaria, che si identifica con il fuoco. Il malinconico, soggetto nervoso, ma molto sensibile, disponibile e con un'intelligenza vivace, è simboleggiato dalla terra. Il flemmatico è lento nel movimento, riservato, schivo, pertanto, ha bisogno di essere stimolato. Il suo elemento è l'acqua.

Come procedi per personalizzare la seduta?

Per dare sollievo ai disturbi peculiari di ogni personalità - per esempio, lo stress per il melanconico, oppure problematiche al sistema linfatico, allergie e pressione bassa per il flemmatico, rigidità intestinale per il colerico, disturbi circolatori,





dell'addome, sede di disturbi a livello di stomaco e intestino, che condizionano l'equilibrio generale. Sul sanguigno, possono essere d'aiuto oli essenziali di achillea, cedro, finocchio, patchouli, pepe, vetiver, lavanda, che infondono fermezza e concentrazione. Per il melanconico, si alle note agrumate che alleggeriscono la mente, quali arancio dolce e amaro, bergamotto, limone, cedro e mandarino. Il collerico può essere



squilibri nell'alimentazione e adipe per il sanguigno -, utilizzo degli oli essenziali ad hoc, che miscolo a un ingrediente straordinario, la torba, derivata dai depositi millenari formati dalla decomposizione e maturazione biologica di resti vegetali del sottobosco. È un fango idromineraie, ricco di ferro, magnesio, manganese, dalle virtù dermopurificanti e ossigenanti, adatto a tutte le tipologie cutanee. C'è però un'eccezione. Sui soggetti dominati dall'acqua (cioè i flemmatici), meglio un avvolgimento al sale, in grado di eliminare i ristagni di liquidi.

Come procedi a questo punto?

Se l'obiettivo è apportare autentico benessere, applico sul viso l'impacco di torba potenziato dagli oli essenziali - da scegliere anche come aroma per la cabina e in base ai gusti del cliente -, per detossinare la pelle e facilitare la riuscita dei programmi a seguire. Dopodiché, procedo anche sulla zona del décolleté e



aiutato dagli oli essenziali di cacao, camomilla, gelsomino, ylang ylang e vaniglia, dalle proprietà rilassanti, mentre il flemmatico da quelli più energizzanti, in testa zenzero, rosmarino, incenso e cannella.

E a casa, c'è una coccola di benessere che puoi consigliare alle clienti, per mantenere i benefici raggiunti in istituto?

Certamente. Al mattino, consigliate alla cliente di fare degli impacchi freddi con una spugna in fibra vegetale imbibita di rosmarino, insistendo sull'addome e poi sulle braccia. Niente di meglio per risvegliare i sensi e iniziare la giornata con una marcia in più. ●