

# AYURVEDA, corpo e mente intimamente legati

■ *“Namastè” svela i segreti dell’antichissima medicina indiana*

Namastè è un centro nato nel 2009 che non si occupa solo di “estetica” intesa nel senso classico del termine, ma di benessere a 360 gradi. Oltre ai trattamenti estetici più usuali come cerette, manicure, pedicure, si possono trovare anche trattamenti con ultrasuoni per acne, macchie, cicatrici, effetto lifting, presso massaggio per problematiche di circolazione venosa e linfatica, stasi, gambe gonfie, varici, teleangectasie e cellulite e il bagno di vapore per eliminare le tossine in profondità, donare rilassamento sia fisico che mentale e per decontrarre la muscolatura. Il bagno di vapore si può utilizzare anche d'estate per un effetto di drenaggio con il caldo/freddo. Da alcuni anni il centro Namastè si è legato all'Ayurveda, in modo da agire più profondamente non solo sul corpo, ma anche a livello emotivo ed emozionale. Ma che cos'è l'Ayurveda?

L'Ayurveda è una scienza terapeutica molto completa, utilizzata da più di 5000 anni in India, ma è anche una filosofia e uno stile di vita. Termine che deriva dal sanscrito ayur= vita e veda= scienza o conoscenza, l'Ayurveda è, dunque, la scienza della vita. I grandi veggenti indiani hanno percepito direttamente le fondamentali leggi della natura che governano la fisiologia umana e le hanno organizzate in un pratico e profondissimo sistema di medicina naturale per la salute ed il

benessere.

Questa scienza porta alla scoperta del sé, secondo le esigenze individuali. Rivela l'interconnessione tra la pelle, gli elementi del nostro corpo e i processi vitali, ossia la dimensione fisica, quella mentale, quella emozionale e quella spirituale.



L'Ayurveda considera la persona nella sua interità e si focalizza sul riequilibrio dell'individuo, creando armonia. L'obiettivo dell'Ayurveda è quello di raggiungere l'equilibrio e l'armonia specificatamente per ogni persona grazie ad abitudini, sapori, erbe, aromi, musica, massaggi e trattamenti adatti a coinvolgere i cinque sensi tali da garantire l'equilibrio dei “Dosha” della propria costituzione di base. I “Dosha”

sono i tre tipi di costituzioni individuali che l'Ayurveda distingue: essi sono “Vata”, “Pitta” e “Kapha” e le loro combinazioni. Queste tre costituzioni creano l'individuo sia fisicamente, che emotivamente dandogli delle caratteristiche. Queste, nell'arco della vita possono cambiare diventando squilibri che portano poi a problematiche - dalla più semplice cellulite a vere e proprie malattie. L'Ayurveda, così, lavora per riportare in equilibrio queste caratteristiche migliorando la vita dell'individuo. La bellezza esteriore dipende dalla bellezza interiore: la pelle riflette la salute, il benessere, la gioia, l'equilibrio interno, o viceversa gli squilibri, i problemi, le malattie e la sofferenza.

L'Ayurveda, al contrario dell'estetica tradizionale, lavora sulla prevenzione degli squilibri sia dall'interno che dall'esterno. Namastè grazie alla linea di prodotti Lakshmi creata sulle basi di Ayurveda, aromaterapia e naturopatia offre trattamenti, massaggi e prodotti che vanno a riequilibrare la persona sia a livello fisico che mentale, trattando il problema alla radice, lavorando sulla causa e non sul semplice sintomo.

Anche i cosmetici devono conformarsi agli stessi principi di questa fantastica scienza per ottenere risultati visibili e duraturi, ed è per questo che da sempre Namastè sceglie prodotti certificati Icea, naturali, senza parabeni e petrolati, in perfetta armonia con la natura. ■



**Namastè**  
BENESSERE & ESTETICA

NAMASTÈ • Benessere & Estetica  
Via Carlo Levi 15 - 46100 Mantova  
Tel. 0376.396079 - 333.7127249

 Namastè benessere ed estetica Mantova

