TUTTO AL CUORE

Un'antica e sana abitudine quotidiana



Si può portare una delle tecniche utilizzate nelle Spa più all'avanguardia in casa propria a costo quasi zero?

Con **Tutto al Cuore** si può!

Tutto al Cuore è un **brand** nato dalla capacità pratica e imprenditoriale di **Tiziana Parrotta**, fondatrice dei centri **Madreterra**, che per quindici anni ha fatto della **Spazzolatura del Corpo** uno dei trattamenti cardine dei suoi Centri Estetici, e dal contributo culturale e di ricerca di **Davide Guzzon**, il quale ha dedicato altrettanti anni della sua vita alla Pratica Quotidiana della **Spazzolatura del Corpo**, avvalendosene inoltre come argomento per la sua tesi di Laurea in Educatore Professionale Socio Sanitario. Tiziana e Davide hanno unito la loro pluridecennale esperienza nella pratica quotidiana, nella divulgazione, nella formazione, nei contesti educativi, nei contesti estetici e di dimagrimento per strutturare il Metodo Tutto al Cuore, con l'intento comune di diffondere la pratica della "**Spazzolatura del corpo**" in maniera semplice e immediata e farla diventare una "**Pratica del benessere Quotidiano**" accessibile a tutti.

La **Spazzolatura del corpo** è una pratica igienica dell'**Idroterapia** dell'Abate Kneipp che, tramite il frizionamento della pelle con una spazzola di setole naturali, ha un **azione tonificante, modellante, rinvigorente, rivitalizzante e drenante**.

Può essere effettuata al risveglio o prima di ogni doccia o bagno, quando la pelle è ancora asciutta; richiede al **massimo cinque minuti di impegno** in cambio di un effetto particolarmente piacevole e di una **totale sensazione di benessere** nell'arco della giornata.

Fare di quest'arte una pratica quotidiana, può rappresentare un potente mezzo per ritrovare l'equilibrio funzionale del Corpo e un sano rapporto con le forze che in esso vi abitano.

Tutto al Cuore mette a disposizione i video tutorial gratuitamente sulla propria pagina Facebook per insegnare a praticare la **Spazzolatura del corpo** correttamente e in maniera efficace. Inoltre ha studiato e fatto produrre appositamente **Aladina**, lo strumento utilizzato per questa pratica. **Aladina** è una **spazzola di setole naturali con impugnatura ergonomica e arcuata in legno di faggio** che dona a tutte le setole una caratteristica altezza, capace di creare una moltitudine di armonie che avvolgono la tua pelle. Viene proposta in 4 versioni:



Aladina Asciutta: in fibre di agave messicana, da utilizzare sulla pelle asciutta (28,00 euro)

Aladina Sensibile: in fibre di crine e agave messicana, per le pelli delicate sensibili (32,00 euro)



Sonia Coccolo
PR/Ufficio Stampa
+338 3277326
info@soniacoccolo.com



Aladina Acqua: in fibra di cocco, per l'utilizzo sotto la doccia, in sauna, bagno turco e/o idromassaggio (30,00 euro)

Aladina Viso: in fibre di crine, per la delicata pelle del viso (18,00 euro)



LA SPAZZOLATURA DEL CORPO

La **spazzolatura del corpo** fa parte della medicina popolare ed è l'unica pratica a secco dell'idroterapia di Kneipp. E' una pratica utilizzata con successo in diversi contesti termali e medici, ma non compare nella letteratura scientifica.

In tutte le culture troviamo pratiche simili alla Spazzolatura del Corpo: per molti secoli, i giapponesi si sono impegnati in frizioni vigorose con spugne di loofah come preludio al loro tradizionale bagno caldo; gli antichi atleti greci utilizzavano lo strigile dopo un duro allenamento fisico; tra gli indiani Cherokee spazzolare la pelle con pannocchie di mais essiccato per migliorarne la bellezza era una vera tradizione.

La **spazzolatura del corpo è una pratica di sorprendente efficacia**, per la sua semplicità e immediata reazione sulla pelle e di conseguenza su tutto l'organismo.

L'Abate Kneipp, il Padre dell'idroterapia, la utilizzò per innalzare la capacità reattiva del corpo in quei pazienti che non reagivano alle sue terapie fredde e quando la pelle faticava a riscaldarsi.

La pelle è uno dei principali organi del corpo, come il cuore, polmoni e reni. Le sue funzioni principali includono: respirazione, escrezione, circolazione del sangue e della linfa, l'immunità e la conduzione Bio-energetica. Tutto ci rimanda a un immagine della pelle che trasporta e rigenera la vita con il sangue, a una pelle che comunica con gli organi interni, che riflette i sentimenti e le emozione umane, e che conduce i pensieri alla psiche, a un epidermide costellata di punti connessi tanto al microcosmo quanto al macrocosmo. Con la pratica quotidiana sperimenteremo che l'uomo è effettivamente un universo di ridotte dimensioni.

Quando praticare la spazzolatura del corpo?

La **spazzolatura del corpo** a secco della durata di 5-10 min si può eseguire in qualsiasi momento della giornata, quando ci si sente stressati e/o scarichi di forze, quando si ha la sensazione di pesantezza e/o gonfiore, quando si hanno mani o piedi freddi. **Il momento ideale è al mattino appena alzati**. Dopo la pratica è necessario ricoprirsi e iniziare le proprie attività o dedicarsi a un riposo a letto ben coperti per assaporare le sensazioni corporee.

Le uniche controindicazioni sono:

- Tralasciare le zone in cui sono presenti patologie della pelle (eczemi, psoriasi, arrossamenti)
- Ipersensibilità (fastidio)

Sonia Coccolo
PR/Ufficio Stampa
+338 3277326
info@soniacoccolo.com

Quali sono i **benefici della Spazzolatura del corpo**?

- Agisce sulla pelle e per riflesso sugli organi corrispondenti, stimolandone l'attività (diuresi, peristalsi intestinale, attività biliare ecc.)
- Agisce sulle terminazioni nervose rilassando i nervi, scaricando e alleggerendo l'organismo dalle tensioni.
- Agisce sul sangue stimolando la circolazione, il calore, il ricambio, il buon funzionamento del cuore e della pressione sanguigna.
- Agisce sulla linfa e sul sistema ghiandolare drenando i liquidi, eliminando i gonfiori.
- Purifica e ripulisce il mesenchima stimolando la sudorazione.
- Agisce sulla muscolatura come miorilassante.
- Disintossica e tonifica la pelle purificandola da scorie metaboliche e dalle cellule morte.
- Aumenta il metabolismo, si riduce il livello di colesterolo.
- Accresce il livello energetico per effetto piezoelettrico e scarica la tensioni.
- Apporta una migliore capacità di auto-percezione corporea migliorando lo schema mentale corporeo.
- Modifica il ritmo del respiro.
- Regolarizza i cicli circadiani, migliora la qualità del sonno.
- Migliora la comunicazione intra ed extra cellulare.
- Crea nuove memorie associate al benessere.
- Tempra il corpo, coltivando la resistenza e la capacità di reazione.
- Risveglia la coscienza assopita.
- Trasforma il pensiero in un azione diretta sul corpo.
- Risveglia la virtù della costanza inserendo una nuova abitudine.

La **spazzolatura del corpo è una pratica che non richiede la presenza di nessun terapeuta**, che non richiede nessuna capacità particolare, se non la propria corporeità. Può essere spiegata anche tramite un supporto video e grazie allo stimolo multimodale della spazzola sulla pelle si instaura una nuova modalità di porsi in relazione con se stessi.

La **spazzola** è solo lo strumento visibile che avvia il processo di comunicazione di stimolo-reazione di domanda e risposta che invita al cambiamento. L'impugnatura della **spazzola** è in **legno di faggio** e le setole in **fibra naturale di Tampico:** una fibra ottenuta dall'essicazione al sole delle **fibre dell'agave Messicana.**

Le fibre di Tampico, della lunghezza di circa dieci centimetri, sono ripiegate su se stesse, riunite in gruppi e inserite in un determinato numero di sedi presenti nel legno di faggio, che raccoglie i vari gruppi di setole in un unica struttura. Ogni setola manifesta il suo carattere polare alle sue estremità e il suo carattere unitario nel ripiegamento su se stessa, a contatto con il faggio. Si può dire che ogni setola attua una forza attiva, una forza passiva e una forza equilibrante.

E' possibile avere maggiori informazioni su www.tuttoalcuore.it, Facebook, telefonando al numero gratuito 800 911 577, oppure visitando i centri Madreterra.

Sonia Coccolo
PR/Ufficio Stampa
+338 3277326
info@soniacoccolo.com