

IN OMAGGIO CON LA NEWSLETTER
DI GIUGNO 2025

lettera dalla Chanceria

Speciale

#unfioreladomenica

A CURA DI
MONICA BRESCANCIN

“l'idratazione
e l'esposizione solare”

LIBRI, SPIRITUALITÀ, NATURA

WWW.LACHANCERIA.COM

UNFIORELADOMENICA

PROGETTO CO-CREATO DA TAMARA BARBAROSSA E ROSSANA ORSI.

SPECIAL STAFF:

MARIACHIARA LEONE & DARIA SCARIETTO.

SI PROPONE CON LO SCOPO DI DIVULGARE CONTENUTI NATURALISTICI ATTRAVERSO I COLLABORATORI CHE CONDIVIDONO POST, VIDEO, RUBRICHE ED ARTICOLI NELLA SEZIONE DEL #BLOG22 E ALL'INTERNO DEL MAGAZINE 22PENSIERI DE LA CHANCERIA CHE NE SUPPORTA FINALITÀ E ATTIVITÀ.

MONICA BRESCANCIN



È ESTETISTA E NATUROPATA SPECIALIZZATA NEI MASSAGGI E NEI TRATTAMENTI BENESSERE. DIPLOMATA AL LICEO SOCIO-PSICO-PEDAGOGICO, LAVORA NEL SETTORE ESTETICO DA OLTRE 10 ANNI.

DAL 2018 HA INIZIATO AD APPROFONDIRE LA DIMENSIONE INTERIORE DELL'ESSERE UMANO, COMPLETANDO GLI STUDI PRESSO LA SCUOLA DI NATUROPATHIA PSICOSOMATICA RIZA DI MILANO.

CURA I CONTENUTI DELLA RUBRICA "IL GIARDINO DI BACH" ALL'INTERNO DELLA SEZIONE DEDICATA AD UNFIORELADOMENICA SUL NOSTRO BLOG.

Il sole, con tutti quei
pianeti che girano
intorno ad esso e da esso
dipendono, può ancora
maturare un grappolo
d'uva come se non vi
fosse nient'altro da fare
in tutto l'universo.

Galileo Galilei

COME ANTICIPAVO NEL TESTO DELLA NEWSLETTER, IN QUESTO INSERTO PARLEREMO DI COME AFFRONTARE AL MEGLIO I MESI CALDI.

QUANDO LE TEMPERATURE INIZIANO A SCOTTARE POTREBBE ACCADERE CHE CI SENTIAMO STANCHI, AFFATICATI, APPESANTITI. ALLORA È BENE NON FARCI COGLIERE IMPREPARATI.

POSSIAMO VARIARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE INSERENDO MAGGIORI QUANTITÀ DI FRUTTA E DI VERDURA FRESCA, SCEGLIERE DI FARE SPUNTINI PIÙ LEGGERI MA PIÙ FREQUENTI, POSSIAMO FARE DEI CICLI DI INTEGRATORI CON SALI MINERALI E VITAMINE.

LA COSA PIÙ IMPORTANTE RIMANE SEMPRE MANTENERE UNA COSTANTE IDRATAZIONE.



SE SI FA FATICA A BERE, SI POSSONO PREPARARE DELLE ACQUE AROMATICHE CON CIÒ CHE ABBIAMO GIÀ IN CASA, TIPO MENTA E LIMONE, OPPURE ESISTONO IN COMMERCIO DELLE TISANE FREDDDE CHE SONO GIÀ PRONTE ALL'USO.

ANCHE LA NOSTRA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, CON IL CALDO, SARÀ PIÙ AFFATICATA E POTREBBE FARCI AVVERTIRE GONFIORE E PESANTEZZA SOPRATTUTTO A LIVELLO DELLE GAMBE. PER QUESTO PUÒ ESSERE UTILE INDOSSARE INDUMENTI COMODI E TRASPIRANTI; DURANTE LA DOCCIA SI PUÒ PASSARE UN GETTO DI ACQUA FREDDA SULLE GAMBE; POSSIAMO AIUTARCI CON DELLE CREME DRENANTI O DELLE CREME A EFFETTO FREDDO PER OTTENERE UN'IMMEDIATA SENSAZIONE DI SOLLIEVO E DI LEGGEREZZA. POSSONO ANCHE VENIRCI IN AIUTO DELLE TISANE DRENANTI OPPURE POSSIAMO RIPOSARE CON LE GAMBE SOLLEVATE.

PER COLORO CHE GIÀ SANNO DI ARRIVARE ALL'ESTATE CON GAMBE MOLTO GONFIE E APPESANTITE, CONSIGLIO DI INIZIARE IN ANTICIPO A FARE DEI CICLI DI MASSAGGI DRENANTI E LINFODRENANTI. QUESTO SARÀ ANCHE UN MODO PER PROTEGGERE LA RETE SANGUIGNA DA UNO SFORZO ECCESSIVO, TRASCORRENDO COSÌ LE GIORNATE PIÙ CALDE IN SERENITÀ.

ALTRA ATTENZIONE VA RISERVATA AL SOLE.

SIA PER CHI VA IN VACANZA E SI ESPONE AL SOLE CHE PER CHI RIMANE IN CITTÀ CI SONO DEGLI ACCORGIMENTI UTILI DA SEGUIRE. SI PUÒ INIZIARE QUALCHE TEMPO PRIMA A PREPARARE LA PROPRIA PELLE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE.

DALL'INTERNO SI INTERVIENE CON TISANE DETOSSINANTI, MENTRE ALL'ESTERNO SI PUÒ AUMENTARE LA FREQUENZA DEGLI SCRUB (SEMPRE DA VALUTARE IN BASE AL TIPO DI PELLE, LE PELLI PIÙ DELICATE DOVRANNO DIMINUIRNE LA FREQUENZA) PER TOGLIERE LA PARTE DI PELLE MORTA IN SUPERFICIE E PREPARARSI A RICEVERE IL SOLE SENZA RISCHIO DI INCORRERE IN MACCHIE SOLARI.

ESISTONO ANCHE DEI COSMETICI CHE CONTENGONO DEGLI ATTIVATORI DI MELANINA. CHI HA LA PELLE CHIARA NE PUÒ GIOVARE MOLTO SE SI INCOMINCIA AD APPLICARLI GIÀ DAL MESE CHE PRECEDE LA PRIMA ESPOSIZIONE.

INFINE, SIA PER CHI SI ESPONE SIA PER CHI NON SI ESPONE, LA REGOLA FONDAMENTALE È APPLICARE SEMPRE LA PROTEZIONE SOLARE.

RICORDIAMOCI CHE LA NOSTRA PELLE È L'ORGANO PIÙ ESTESO CHE ABBIAMO E QUINDI VA PROTETTO CON CURA. I FOTOTIPI PIÙ CHIARI USERANNO DELLE PROTEZIONI CON SPF PIÙ ALTO, MENTRE I FOTOTIPI PIÙ SCURI POTRANNO USARE SPF PIÙ BASSI COME 30/25. LE CREME CON SPF SOTTO AL 15 SONO ADATTE PER FOTOTIPI MOLTO SCURI.



WWW.LACHANCERIA.COM



RICORDIAMOCI DI IDRATARE SEMPRE LA NOSTRA PELLE E DI USARE PRODOTTI LENITIVI SE CI SI È ESPOSTI. OTTIMI SONO ALOE, CALENDULA, HAMAMELIS E CAMOMILLA.

QUESTI SONO SOLO CONSIGLI PER DELLE BUONE ABITUDINI, MA NON TRATTIAMO IL SOLE COME UN NEMICO, ANZI, TENIAMO SEMPRE A MENTE CHE IL SOLE SVOGLIE DELLE FUNZIONI MOLTO IMPORTANTI PER TUTTI GLI ESSERI E PER IL NOSTRO ORGANISMO.

IL SOLE È NOSTRO AMICO, BISOGNA SOLO AVERE DELLE ACCORTEZZE PER SALVAGUARDARE LA NOSTRA PELLE MENTRE AUMENTIAMO LA FREQUENZA DI ESPOSIZIONE AI SUOI SAGGI ESTIVI.

SPERIAMO CHE TROVERAI UTILI QUESTI CONSIGLI
E CHE PASSERAI UNA MERAVIGLIOSA ESTATE!

CONTINUA A SEGUIRE GLI AGGIORNAMENTI DELLE ATTIVITÀ
TRAMITE I SOCIAL
E SUL SITO DE LA CHANCERIA.

A close-up photograph of a flowering plant, likely a garlic chive or similar allium species. The central focus is a dense, spherical cluster of small, purple flowers at the top of a thick, green stem. In the background, several other stems are visible, some with similar flower clusters and others showing long, thin, yellowish-brown seed pods (capsules) at their tips.

WWW.LACHANCERIA.COM

NEWSLETTER DI GIUGNO 2025

La Chanceria
E
Unfiorelaodomenica

IL SITO

IL BLOG

PROFILO INSTAGRAM



foto in copertina di Tamara Barbarossa
progetto grafico de la Chanceria lab