

## **CURARSI SENZA FARMACI: FACE YOGA E CHIROPRACTICA PER IL BENESSERE TOTALE**

*A Cosmodonna i consigli pratici degli esperti per star bene con le tecniche manuali da eseguire anche a casa*

**Eliana Pugliese**, esperta in Face Yoga e ideatrice del metodo Yoga Face Fitness®, e il **Dottore Joseph Luraschi Chiropratico**, hanno condiviso a **Cosmodonna**, la fiera esperienziale dedicata all'universo femminile, i piccoli accorgimenti quotidiani per avere una corretta postura e gli esercizi facciali per ridare tono alla muscolatura del viso e ridurre le rughe profonde

*“La chiropratica – ha spiegato il dottor **Luraschi** - è un modo di vedere le cose diverso da tutti gli altri, una ricerca costante della causa dei problemi favorendo la naturale capacità dell’organismo di curarsi senza farmaci”.*

È un trattamento assolutamente manuale (dal greco cheir, mano e praxis, azione) non invasivo che va a rimettere a posto le strutture del corpo che sono uscite dalla loro sede e hanno causato problemi, fastidi e squilibri.

*“La chiropratica è una forma di prevenzione quindi, quando una persona ha un dolore è già troppo tardi, è già successo qualcosa che si poteva prevenire. Il mio invito - dice **Luraschi** - è quello di farsi controllare, indipendentemente dal problema. Va detto però che anche le persone con problemi seri come un’ernia del disco o una protrusione sciatica possono farsi trattare”*

E in vista dell’estate ecco qualche consiglio per chi va in vacanza:” *Non metti mai a pancia in giù sui lettini che non hanno il buco per la faccia, cerchiamo invece di prediligere lunghe camminate sulla spiaggia, sia andata che ritorno, per sforzare nello stesso modo entrambi i lati.*

*Nel nuoto limitare al minimo la rana in favore dello stile libero e del dorso. Ci sono poi alcuni miti da sfatare come quello dei capelli bagnati che fanno venire la cervicale o le tre ore da rispettare prima del bagno. Per chi invece predilige la montagna è importantissima la scelta delle scarpe che siano da sostengono all’articolazione della caviglia, zaini ben allacciati in vita e bacchette per aiutarci.”*

Ha parlato invece di yoga facciale **Elisa Pugliese**, una tecnica di allenamento del volto che riporta in equilibrio i quasi sessanta muscoli presenti sul viso e sul collo basata sul respiro, il mantenimento e la consapevolezza. Va ad aumentare il flusso sanguigno, il drenaggio linfatico, il tono muscolare, la postura e persino l’atteggiamento mentale.

*“Non ce ne rendiamo conto – spiega **Pugliese, face trainer certificata** - ma questi sessanta muscoli, oltre a essere legati gli uni agli altri, sono molto in disarmonia, alcuni utilizzati in maniera eccessiva, altri fortemente in ipotono perché inutilizzati.”*

La buona notizia è che bastano 6/7 minuti al giorno di allenamento facciale corretto, meglio se fatto davanti ad uno specchio, per ottenere risultati tangibili.

*“Non è un allenamento mirato solo su alcune fasce muscolari – prosegue la trainer - ma su tutti i muscoli, non solo in contrazione, ma anche in rilascio di tensione che portano ad una ritrovata*

**Testori Comunicazione**

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

[www.ufficiostampa.milano.mi.it](http://www.ufficiostampa.milano.mi.it)

[press@testoricomunicazione.it](mailto:press@testoricomunicazione.it)

# COSMODOONNA

FASHION, BEAUTY & LIFESTYLE

*armonia del viso, quindi rughe meno profonde e marcate. Sarà un viso che dimostra la sua età, ma lo fa in maniera più sana, meno proiettata verso il basso, meno congestionato e più definito.”*

**Cosmodonna** è anche questo, una fiera esperienziale, l'unica in Italia dedicata a tutto l'universo femminile, in programma al Brixia Forum di Brescia fino a lunedì 22 aprile. Non solo fashion, beauty e lifestyle, ma anche approfondimenti e incontri al centro di un'arena speciale con esperti.

SITO <https://www.cosmodonna.it/>

**AREA FIERA** è una Expo Organiser nata nel 2008, da sempre con vocazione fieristica ha instaurato sin dai primi anni importanti relazioni con enti nazionali ed internazionali. Ha ideato e creato importanti marchi fieristici curandone l'intera organizzazione ed attualmente ha in portfolio oltre 1400 aziende attive. Oggi è composta da un team di professionisti in grado di ideare e lanciare nuovi brand, sviluppare campagne adv, fornire consulenza economica per creazione di eventi di grandi dimensioni.

## **Testori Comunicazione**

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

[www.ufficiostampa.milano.mi.it](http://www.ufficiostampa.milano.mi.it)

[press@testoricomunicazione.it](mailto:press@testoricomunicazione.it)