



# LA PRIMAVERA E LA DEPURAZIONE



## LA PRIMAVERA SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

*Movimento: legno*

*Energia cosmica: vento*

*Colore: verde*

*Organo pieno: fegato*

*Organo vuoto: cistifellea*

*Altri organi: muscoli e occhi*

*Punto cardinale: est*

*Emozione: rabbia*

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese in primavera tutto ha inizio, a Marzo le piante succhiano alla terra le sostanze minerali per crescere, allora si diffonde nella natura una vitalità interiore, quasi una inquietudine ... nuove gemme e fiori e frutti sorgono a nuova vita, lo spettacolo in natura è grandioso!

Nella visione olistica anche l'uomo nasce a nuova vita. Egli fiorisce insieme al fiore, germoglia con la pianta, fruttifica con l'albero.

La potente vibrazione energetica della primavera dà inizio al ciclo delle stagioni del corpo umano; il ritmo circadiano degli organi viene stimolato proprio ad una rinascita energetica, in particolare è il Fegato che sarà impegnato a un grande lavoro in quanto è l'organo di appartenenza della primavera.

Tutto vibra. Tutto è in movimento. Anche il sangue si rinnova. Occorre concime alle piante che producono fiori e frutti. Allora pensa che anche il corpo e la mente in questa stagione sono fortemente ricettivi e tutto ciò che gli darai dovrà essere mirato.

## Cromoterapia: verde

La primavera ci inonda di verde, il colore del chakra del cuore, che si apre a una nuova nascita dopo il rallentamento invernale.

La cromoterapia ha origini antichissime, tutte le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e, soprattutto, sullo stato d'animo dell'uomo. Il colore è energia, vibrazione, luce.

I colori possono essere assorbiti in diversi modi: attraverso gli occhi, la pelle, i chakra, i cibi che mangiamo, i vestiti o le gemme che indossiamo, particolari tecniche di meditazione e visualizzazione.

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo, grazie ai numerosi studi scientifici che hanno evidenziato l'influenza dei colori sul sistema nervoso e immunitario. I colori possono dilatare o restringere i vasi sanguigni, aumentare la produzione dei globuli rossi, distruggere i batteri, favorire la formazione di enzimi, oligoelementi e vitamine.

La preferenza per un colore denota specifiche caratteristiche psichiche e comportamentali: il verde sostiene il sistema nervoso, ha un effetto equilibrante e sedativo. Simboleggia la speranza, la pace e il rinnovamento. È il germicida per eccellenza, non a caso è il colore dei camici medici. Il verde è il colore dello smeraldo, associato in gemmoterapia alla ghiandola pineale, nella medicina ayurvedica appartiene alla terra, è di natura fredda, cura i disturbi gastrointestinali ed è legato al pianeta Mercurio, in medicina cinese invece è il colore del fegato e della sua stagione, la primavera.

Il verde è il colore dell'olio essenziale di rosa, che nutre il chakra del cuore e ci rimette in armonia con noi stessi e con il mondo.

## IL FEGATO

Il fegato è il generatore delle forze e regge i muscoli, è un organo che produce energia e sangue. Al fegato spetta il lavoro di disintossicazione, di drenaggio e la diffusione all'intero organismo di vitalità, forza e energia.

Immaginiamolo come un vero e proprio laboratorio: immagazzina i nutrienti e li trasforma in energia, regola la produzione ormonale la quale accorda l'intero organismo per questo risveglio, proprio come tutto ciò che ci circonda. È un momento per alcune persone, che per costituzione e diatesi hanno proprio nel fegato il loro organo debole, di super-lavoro che potrebbe risultare faticoso. Per aiutarsi a trattare le difficoltà energetiche, e le conseguenze che ne derivano, queste persone (sotto il controllo del proprio medico o del naturopata) devono facilitare il lavoro emuntoriale, drenando le tossine.

## LA DEPURAZIONE

Ovviamente in questa sede possiamo dare dei consigli generali, ma come sappiamo tutte le medicine tradizionali più antiche prevedono di considerare lo stato energetico/fisico ed emotivo individuale. Per questo ci rivolgeremo al nostro medico per un'azione più mirata. Il programma di depurazione può iniziare 18 giorni prima dell'Equinozio di Primavera (nel nostro emisfero il 20/21 marzo) e 18 prima dell'estate (21/22 giugno).

Un programma disintossicante olistico prevede di prendersi cura dell'alimentazione, del movimento così come delle emozioni. Sembra sia più facile digerire un pasto abbondante che un'emozione che provochi rabbia!

## L'ALIMENTAZIONE

La prima indicazione riguarda la scelta dei cibi (questo vale sempre) i quali dovranno essere di stagione. È una stagione con un'energia ascendente, leggera e rinfrescante; è opportuno alleggerire il fegato anche dei grassi che l'organismo ha richiesto in misura maggiore durante l'inverno. Cuocere a vapore e alternare l'uso di cibi non cotti (verdure e frutta fresca) è un ottimo metodo per limitare al minimo cotture troppo lunghe (tipiche dell'inverno) e ridurre i grassi.

Tra i cibi che hanno una energia utile al fegato figurano soprattutto le verdure a foglia verde che crescono verso l'alto: cime di rapa i porri, i cipollotti, la bietola, le foglie dei ravanelli, le insalate e le erbe di campagna, etc.

In inverno si consumano in abbondanza prodotti animali, che per loro natura sono molto grassi (carne, insaccati e formaggi stagionati). È un'abitudine alimentare atavica che, fino a quando la gente viveva in case poco riscaldate, camminava sotto la neve e lavorava sodo con i muscoli, era dettata dalla necessità di combattere il freddo consumando alimenti ipercalorici.

Ma oggi che si vive in case riscaldate (anche troppo), le auto climatizzate hanno preso il posto delle nostre gambe e si passa buona parte delle giornate immobili davanti al computer e al televisore, il consumo di questi alimenti deve essere più moderato. Il nostro organismo, altrimenti, è chiamato a uno sforzo digestivo e metabolico eccessivo (complice anche la cattiva qualità di ciò che si mangia) che lo porta a produrre più tossine di quante possa smaltire. Del grasso in più, che ci dovrebbe fare da scudo termico, faremmo poi volentieri a meno, non solo per i problemi di linea che oggi assillano tanto, ma anche per il fatto che in inverno, paradossalmente, tra il cappotto imbottito e gli ambienti surriscaldati dobbiamo guardarci ormai di più dal caldo che dal freddo.

Infatti la richiesta di minerali, come il Magnesio, in questa stagione aumenta.

## Il Magnesio

È un prezioso minerale che aiuta l'organismo ad adeguarsi alle pressioni esterne evitando lo stress ed è un alleato indispensabile all'attività epatica. In più tutti i principali cicli metabolici e tutte le reazioni enzimatiche implicate nella produzione dell'energia utilizzano questo minerale.

Abbiamo visto che in primavera serve molta energia e spesso nei casi di sindrome da fatica cronica e di astenia primaverile viene prescritto l'uso del Magnesio, questo perché in fase di stress l'organismo produce una quantità eccessiva di adrenalina e ciò provoca la perdita del Magnesio.

L'assunzione giornaliera consigliata dal Consiglio Nazionale di Ricerca (USA) per gli adulti è di 350 mg per i maschi e di 300 mg per le donne (fino a 450 mg in gravidanza ed allattamento). Bisogna però considerare che il Magnesio viene riassorbito nell'intestino tenue nella misura del 30-40%. Per assimilarne 30 mg. se ne devono comunque consumare circa 100 mg. Possiamo reintegrarlo con i cibi che lo contengono.

### Contenuto di magnesio nei cibi

#### Più comuni per 100 grammi

- Cacao in polvere: 420 mg
- Mandorle: 270 mg
- Soia: 240 mg
- Pistacchi: 158 mg
- Riso integrale: 150 mg
- Noci: 134 mg
- Piselli: 130 mg
- Farina integrale: 113 mg

A large, stylized logo consisting of the letters 'Mg' in a bold, dark green font. The letters are set against a light blue, glowing circular background that has a soft, ethereal appearance.

In quantità più ridotte, il magnesio è presente anche nel pesce e negli ortaggi a foglia verde. Nei casi di forte carenza con sintomi che non scompaiono solo con l'assunzione di alimenti specifici è utile sapere che il magnesio maggiormente biodisponibile è quello legato ai sali di particolari acidi organici tra cui i sali del ciclo dell'acido citrico.

## QUALI I RIMEDI NATURALI?

Nei periodi di cambio stagione (ma anche in tutti i momenti in cui ci si può sentire intossicati da qualcosa ad esempio da squilibrio nel mangiare, cure con medicinali, ecc.) è importantissimo fare una disintossicazione generale del nostro corpo.

Le tossine si possono depositare nel fegato, nei reni, nei linfonodi, nell'intestino, ecc. Quindi bisogna lavorare per "pulire" questi organi. Ognuno di noi sa quale organo è più intossicato di un altro, o anche quale è il nostro "punto debole", ed è lì che bisogna partire per fare una buona disintossicazione. Esistono, tuttavia, piante che possono aiutare a fare una buona disintossicazione di tutti questi organismi contemporaneamente, e da una di queste piante si può partire integrandola, poi, con un'altra pianta specifica per il nostro (o i nostri) organo "punto debole".

### ALOE

Pianta molto utilizzata in erboristeria, e spesso super pubblicizzata anche a sproposito (pannolini all'aloè, lavapiatti all'aloè, ecc.). Cercando di far ritornare l'aloè con i piedi per terra, ma non togliendone nulla delle grandi proprietà, cerco di elencare i grandi benefici che si possono avere nei cambi di stagione nell'utilizzo del succo di aloè: mi raccomando **SUCCO**, non pastiglie, il succo contiene **TUTTO** il necessario, se si secca una pianta che ha la maggior parte delle caratteristiche curative nel suo succo togliamo la metà delle proprietà, e poi mi dite che non funziona!

Innanzitutto l'Aloè lavora bene a livello intestinale perché aiuta il transito intestinale, aiuta sia che soffre di coliti che chi soffre di diarrea e chi di stipsi, va bene per il fegato perché ne stimola il funzionamento, è antiossidante e drenante e quindi aiuta i linfonodi e i reni a lavorare meglio ed a espellere le tossine.



## Scheda Tecnica

Nome scientifico	Aloe arborescens
Famiglia	Aloaceae
Proprietà medicinali	<p>La pianta è nota per le sue molteplici proprietà fitoterapiche.</p> <p>Ha principalmente effetti lassativi (dovuti soprattutto al contenuto in antrachinoni) e cicatrizzanti (con l'uso topico). Gli indigeni (ad esempio del Messico o del Brasile) la usavano soprattutto per proteggersi dai raggi solari per i suoi poteri lenitivi, idratanti e protettivi oltre ad avere un blando effetto antiinfiammatorio. Una precauzione d'uso va consigliata a chi è affetto da problemi intestinali (per l'azione irritante che le sostanze contenute nella pianta possono provocare sulle pareti intestinali) ed ai diabetici che fanno uso di insulina, perché l'Aloe abbassa l'indice glicemico e questo va calcolato nell'uso di insulina.</p> <p>È stato ipotizzato un suo utilizzo come coadiuvante della chemioterapia nella cura del cancro. In alcuni studi altri tipi di aloe hanno causato tumori nelle cavie sperimentali.</p>
Descrizione	<p>È un'erba perenne, alta sino a 4 m molto ramificata, in natura si espande in grandi cespugli molto ramificati con grandi infiorescenze.</p> <p>Foglie: lunghe fino a 50 cm con dentellature spinose sporgenti di circa 5 millimetri.</p> <p>Fiori: in grappolo di colore rosso.</p>
Habitat	Africa settentrionale, regioni desertiche. Al giorno d'oggi la pianta è comunque diffusa praticamente in tutto il mondo, per lo più vicino al mare. In territorio italico la pianta è molto presente sulle coste del Mediterraneo, Adriatico e Tirreno, e comunque sempre in zone dove la temperatura non scenda sotto lo zero.
Propagazione	La moltiplicazione dell'Aloe avviene o per seme o per divisione dei polloni basali.
Riproduzione	È una pianta autosterile: si riproduce perciò solo con l'impollinazione incrociata, in quanto i fiori maschili e quelli femminili della stessa pianta non si incrociano tra loro.

## Ricetta Aloe Gel Arborescens

Esistono centinaia di varietà dell'Aloe, quella che a noi interessa è l'Aloe Arborescens, che è quella che è stata sempre usata da secoli nella cura dei tumori ed è anche, per fortuna, la più comune.

Le altre varietà, come ad es. l'Aloe Vera, hanno una concentrazione di principi attivi notevolmente minore (fino a 3 volte). Innanzitutto voglio insistere sul fatto che la ricetta si basa su ingredienti rigorosamente naturali, per cui i prodotti venduti in commercio non vanno bene e sono inutili.

Le foglie dell'Aloe Arborescens sono verdi (a volte con sfumature rossastre) e di lunghezza variabile da 15 a 60 centimetri, a seconda del suolo, della presenza di acqua e dell'esposizione al sole. E' meglio non annaffiare frequentemente la pianta, soprattutto quando occorre prelevare le foglie, poiché il succo altrimenti viene un po' diluito.

Le foglie devono appartenere a una pianta non giovane, ma piuttosto sviluppata, più sviluppata è e meglio è, vissuta in un ambiente non inquinato e il più soleggiato possibile. Se la pianta è grande e sviluppata, con foglie spesse e lunghe, ed è l'immagine della salute allora è una buona pianta, se invece è piccola e poco sviluppata, con foglie sottili e corte e dall'aspetto raggrinzito, anche se dovesse avere 20 anni non è sicuramente una buona pianta poiché è vissuta all'ombra. La presenza del fiore è sicuramente indicativa di un'ottima salute della pianta, ma non è necessario che abbia il fiore per essere perfetta.

Attenzione: Il gel della pianta, alla luce solare o artificiale perde immediatamente efficacia. E' anche preferibile non tagliare le foglie subito dopo la pioggia (o innaffiamento), ma qualche giorno dopo. Subito dopo aver tagliato le foglie, occorre pulirle con un panno asciutto, sempre in una stanza semi buia (non occorre il buio completo, deve esserci un'illuminazione simile a quella di una TV accesa in una stanza buia) e togliere le spine con il coltello.

Questa ricetta è frutto di un'esperienza più che decennale, si compone dei seguenti ingredienti:

- 350 grammi di foglie di Aloe Arborescens, pari a 2 foglie grandi,
- mezzo chilo di miele naturale di qualità,
- 40 – 50 ml (6 cucchiaini) di grappa, whisky, cognac (no alcool puro, no birra, no vino, no liquori)

Il miele ha due funzioni, la prima è di rendere la crema più dolce, poiché l'aloè è amarissima (aloè in arabo vuol dire appunto "amaro") e la seconda è di veicolare meglio il preparato all'interno dell'organismo, se si hanno problemi di glicemia si possono ridurre le dosi a piacere.

La grappa contenendo l'alcool è un vasodilatatore ed ha la funzione di favorire la distribuzione e l'assorbimento dei principi attivi nel sangue.

Va notato che i prodotti commerciali già pronti sono inutili, poiché sono spesso a base di aloè vera e non Arborescens, inoltre spesso contengono solo il gel filtrato e non i principi attivi delle foglie, infine contengono conservanti e nessuna garanzia che la preparazione sia stata svolta interamente al buio.

In una stanza semibuia tagliare a pezzi le foglie tagliate e metterle in un frullatore assieme al miele ed alla grappa. Quando si è ottenuta una crema verde semi-liquida, si mette in un barattolo opaco in cui non possa entrare la luce e si mette nel frigorifero (non in freezer). E' molto importante che il barattolo venga conservato in frigorifero poiché i principi attivi si inattivano in poche ore alla temperatura ambiente.

Il dosaggio va personalizzato, mediamente se ne assumono 2 cucchiaini per 3 volte al giorno.

Il preparato non deve essere esposto alla luce neppure mentre lo si ingerisce.

Prima di assumere il preparato occorre rimescolare bene, poiché il preparato tende a concentrarsi sul fondo del barattolo.

Il preparato va assunto a stomaco vuoto per migliorare al massimo l'assorbimento dei principi attivi.

Non bisogna mangiare o bere per almeno venti minuti dopo averlo ingerito.

La cura va fatta per 10 giorni, dopodiché si fanno 10 giorni di pausa per massimizzare l'efficacia, poi si riprende con altri 10 giorni di cura.

Nei primi giorni di cura si possono osservare sintomi di malessere, come vomito o diarrea, ecc. Si tratta di una reazione normale, significa infatti che l'organismo ha iniziato a disintossicarsi. Se non si osservano sintomi non vi è nulla per cui preoccuparsi.

Non interrompere la cura.



Il succo d'Aloe vera è inoltre prezioso per la sua capacità di idratare e rinfrescare i tessuti cutanei, tanto che nell'antichità si riteneva che fosse in grado di risvegliare e rinvigorire la linfa della gioventù.

Pertanto potete utilizzare per la pelle del viso e del corpo una crema all'aloë capace di depurare la pelle e rigenerarla in profondità.

## CREMA ALL'ALOE

### Rigenerante

Ottima crema per la cura del viso e del corpo. Alla pelle secca, disidratata e matura, le proprietà rigeneranti dell'Aloe Vera restituiscono equilibrio, morbidezza e luminosità. Indicata anche per i problemi della pelle. In sinergia, gli estratti di Aloe, Calendula, Iperico e Propoli producono un potente effetto cicatrizzante e antinfiammatorio. Il tutto viene potenziato dagli oli essenziali di Lavanda, Patchouli, Limone e Benzoino veicolati da Olio d'Oliva e Burro di Karitè che proteggono, migliorano l'elasticità e donano sollievo alla pelle.



*La nostra Aloe:  
ricordate che le  
piante devono  
avere almeno 5  
anni di vita!*

## ARGILLA

Per uso interno (richiedere quella ventilata per uso interno) aiuta moltissimo il nostro organismo ad espellere le tossine, aiuta il transito intestinale e aiuta anche chi soffre di diarrea. Aiuta a disintossicare il fegato e a ripulire reni e il sistema linfatico. Oltretutto è molto economica, e molto versatile.



---

### COME SI PREPARA?

---

Si prepara alla sera un cucchiaino in un bicchiere di acqua, mescolando bene e al mattino (a digiuno) si beve "solo" l'acqua, lasciando il depositato nel bicchiere.

---



## ROSMARINO

Il rosmarino ha una grande varietà d'impieghi in erboristeria, ma spesso questi vengono ignorati proprio perché è un'erba tanto comune, presente in tutte le dispense e considerata come semplice aromatica, il cui uso viene circoscritto solo nel campo culinario.

Grazie a potenti antiossidanti come i flavonoidi, il rosmarino **riequilibra e disintossica il fegato**, l'organo che risente maggiormente delle tensioni e dello stress. Per questo gli effetti del rosmarino sono profondi e duraturi e si riflettono su tutto l'organismo, incluse le ghiandole surrenali che hanno il compito di difenderci dallo stress.

I componenti del rosmarino agiscono sia dall'interno sia dall'esterno con effetti stimolanti ed energetici. Secondo le ricerche, l'uso regolare di questa pianta **mantiene giovani e combatte le défaillances sessuali**. Inoltre il rosmarino **migliora la circolazione del sangue** e aiuta soprattutto chi si sente privo di forze per **stanchezza, cali di pressione e d'umore**.



*La raccolta del Rosmarino selvatico all'Isola d'Elba*

## Scheda Tecnica

Nome scientifico	Rosmarinus officinalis
Famiglia	Lamiacee/Labiatae
Periodo balsamico	Giugno
Descrizione	 <p>Arbusto legnoso proveniente dalle zone del Mediterraneo con fiori azzurro-malva che sbocciano a partire dalla primavera. É una pianta aromatica con foglie molto profumate, piccole, resinose e aghiformi. Si tratta di un arbusto che in natura può raggiungere i tre metri d'altezza.</p>
Esposizione	La pianta ha bisogno di luoghi soleggiati e luminosi, indispensabili per produrre l'olio essenziale che costituisce il suo principio attivo.
Raccolta	La raccolta dei rami del Rosmarino può essere effettuata durante tutto l'anno.
Curiosità	Per gli antichi egizi rappresentava l'immortalità tanto è vero che se ne metteva una manciata in mano al defunto per facilitarne il viaggio nell'oltretomba. Da sempre è considerata una pianta di buon auspicio, sincerità, fedeltà e felicità e si usava infatti dare al pastore officiante un matrimonio un mazzo di rosmarino.

### COME SI ASSUME?

#### TISANA DI ROSMARINO

Il metodo più semplice è la tisana, preparata con un paio di centimetri di rosmarino fresco o essiccato.

Uso: porre un cucchiaino di tisana in una tazza di acqua calda. Lasciare in infusione per 10-15 minuti. Bere 3-4 tazze al giorno dopo ogni pasto: è molto profumata.



## OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

Azione purificante e tonificante su cervello, fegato, stomaco, vie biliari, capelli e nervi. Indicato in caso di astenia, dolori reumatici e articolari, disturbi delle vie respiratorie, emicrania, problemi di memoria, caduta dei capelli, insufficienza circolatoria.

Uso:

- Via orale: 1-5 gocce 1-3 volte al di', in un cucchiaino di miele, lasciando sciogliere lentamente in bocca;
- I bagni alle essenze: preparare una ciotola di ceramica con un cucchiaino di sale marino integrale, aggiungervi un cucchiaino di olio vegetale e le gocce di essenze. Per 100 litri di acqua sono sufficienti dalla 6 alle 20 gocce di olio essenziale.
- Per depurare la pelle e il cuoio capelluto: si possono aggiungere alcune gocce di oli essenziali a bagnoschiuma, shampoo, creme, oli, fanghi e sieri.
- Per depurare il corpo attraverso l'assorbimento cutaneo prodotto da un massaggio aromatico: nel massaggio aromaterapico si diluiscono gli oli essenziali in un olio di base, come l'oliva o il mandorle dolci, prima di applicarli sulla pelle.



## ACQUA AROMATICA DI ROSMARINO

Ha un'azione depurativa tonificante e vivificante per il corpo e la mente. Si può assumere per via orale (1 cucchiaino di acqua sciolto in un litro di acqua da bere nel corso della giornata) o per via esterna. Riattiva la circolazione e se frizionata sul cuoio capelluto richiama sangue al bulbo fortificando i capelli.



E' possibile **intervenire anche dall'esterno** attraverso prodotti cosmetici naturali e molto concentrati. Per depurare il cuoio capelluto dalle tossine accumulate nel periodo invernale e potenziare il bulbo del capello si possono utilizzare rimedi naturali quali oli rinvigorenti e shampoo contro la caduta del capello, sempre a base di **rosmarino**.

### OLIO PER CAPELLI AL ROSMARINO

Rinforza e favorisce la crescita del capello. Rosmarino e Achillea sono ottimi tonificanti, regolarizzano la produzione di sebo, stimolano la microcircolazione apportando sangue al bulbo. Viene potenziato nell'azione tonificante dal Patchouli e in quella purificante dal Cedro. L'Olio di Oliva dona brillantezza al capello e permette, grazie ad un massaggio effettuato sul cuoio capelluto prima del lavaggio, l'assorbimento dei principi attivi apportati dalle piante. La Lavanda purifica e armonizza.



### SHAMPOO PER CAPELLI AL ROSMARINO

#### Rinforzante e per capelli che cadono

L'azione tonificante del Rosmarino rende questo shampoo adatto contro la caduta dei capelli. Insieme al Patchouli li rinforza riattivando la circolazione e richiamando sangue al bulbo, in sinergia con l'Ortica rende i capelli forti e lucenti. L'olio essenziale di Benzoino e la Propoli stabilizzano il prodotto nel tempo.



## BETULLA

Le **foglie** di **betulla** sono utilizzate in fitoterapia per le proprietà diuretiche e depurative, conferite dai flavonoidi, ossidi sesquiterpenici, tannini (leucoantocianidine), Vitamina C, acido betulinico, clorogenico e caffeico, resine e oli essenziali.

L'**azione depurativa** è coadiuvata da quella **diuretica**. L'incremento di emissione di urina facilita l'eliminazione dell'acqua e delle sostanze in eccesso, accumulate nell'organismo, come il colesterolo e gli acidi urici che provocano reumatismi e gotta. Per questo motivo la betulla è impiegata nella cura dell'ipertensione e della ritenzione idrica. L'effetto diuretico agisce anche in maniera preventiva rispetto alla formazione di renella e diventa una sorta di "lavaggio" antisettico nelle affezioni delle vie urinarie, come la cistite.

La pianta inoltre è uno dei rimedi elettivi nella cura della cellulite, in quanto aiuta l'eliminazione e la scomparsa dei noduli fibroconnettivali, caratteristici di questo inestetismo cutaneo.

La linfa di betulla, conosciuta anche come *Betula verrucosa linfa*, da cui si estrae il gemmoderivato, contiene due eterosidi capaci di liberare per via enzimatica salicilato di metile ad **attività analgesica e antiinfiammatoria**.

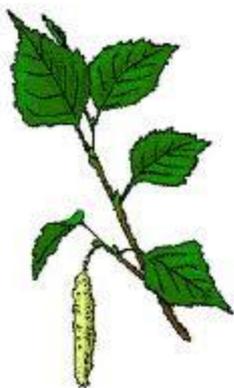
La linfa viene raccolta seguendo una tecnica particolare: all'inizio del mese di marzo, durante la montata primaverile, si praticano nelle betulle adulte, di preferenza sulla parte del tronco esposta a sud, alcuni fori a circa un metro da terra, profondi da due a cinque centimetri, leggermente obliqui verso l'alto, nei quali si introduce un tubicino da cui la linfa defluisce nei recipienti posti a terra. Un tronco di 50 cm di diametro fornisce in 4 giorni una media di 3-4 litri di linfa.

La **proprietà detossinante** è rivolta al nostro sistema linfatico che utilizza la potente **azione drenante** della linfa dell'albero per depurare l'organismo da tossine in eccesso, che trattengono i liquidi: cure farmacologiche, terapie cortisoniche o ormonali, iperuricemia e ipercolesterolemia.



## Scheda Tecnica

Nome scientifico	<i>Betula Pendula</i>
Famiglia	Betulaceae
Periodo balsamico	Aprile
Habitat	Originaria dell'Europa e dell'Asia settentrionale, in Italia è più frequente sulle Alpi dove a volte forma boschi puri. La <i>Betula pendula</i> (o <i>Betula alba</i> Var. <i>Verrucosa</i> ) è diffusa dai Balcani all'arco alpino e in tutta l'Europa atlantica e l'Asia. In Italia è presente particolarmente in Piemonte (ove oggi si stimano oltre 20.000 ha di questa specie) e in Lombardia; si ritrova nell'Appennino settentrionale, in alcune stazioni isolate in Abruzzo, nell'Appennino campano e sull'Etna.
Descrizione	Pianta arborea che può raggiungere imponenti altezze, presenta una chioma rada e leggera, espansa in verticale, con i rami terminali ricadenti. Il <b>tronco</b> è snello, se non è troppo vecchio, presenta una scorza bianca e sottile. Le foglie decidue, ovato triangolari, picciolate, verde chiaro sopra e sotto. I <b>fiori</b> maschili sono riuniti in amenti sessili, penduli; quelli femminili sono raccolti in spighe corte ed erette. I frutti sono delle infruttescenze cilindriche che a maturità liberano delle piccole samare provviste di un'ala membranosa.
Curiosità	Albero molto importante per le culture nordiche e dell'est, essa è uno dei nove legni sacri ai druidi: la betulla è l'albero dell'inizio, della nascita e delle puerpere, poiché è la prima a mettere le foglie dopo il gelo dell'inverno.



## TISANA DI BETULLA

Infuso: 1 cucchiaio foglie di betulla, 1 tazza d'acqua

Versare la betulla nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min. Filtrare l'infuso e berne 2 tazze al giorno lontano dai pasti.



## TINTURA MADRE DI BETULLA

La "droga" (parte utilizzata) corrisponde alle **foglie**, raccolte **all'inizio dell'estate**. Si utilizza la pianta **fresca**, poiché secca perde buona parte delle sue proprietà. La tintura madre di betulla si prepara con rapporto in **peso droga: solvente di 1:10** e gradazione alcolica di **65%**.

Uso: 80 gocce in 1 litro e 1/2 d'acqua, da bere nell'arco della giornata, lontano dai pasti.



E' possibile abbinare all'azione diuretica della betulla anche quella drenante e anti cellulite dell'edera.

## CREMA BENESSERE ALL'EDERA

contro gli inestetismi della cellulite

L'Edera è la pianta che contrasta gli inestetismi della cellulite. Viene potenziata in questa sua azione dall'Origano, dal Cipresso e dall'Arancio che agiscono migliorando la circolazione linfatica e periferica. L'Ippocastano indicato nel trattamento degli inestetismi degli arti inferiori e ottimo drenante, viene veicolato dall'Olio d'Oлива, Cera d'Api e Burro di Karitè che aiutano a rendere la pelle morbida ed elastica. Il Patchouli tonifica, il Limone depura e la preziosa Lavanda armonizza. Per una efficace azione antiradicalica, antiossidante e dermopurificante niente di meglio della Propoli.



Partendo dall'aloè, dall'argilla, dal rosmarino e dalla betulla si possono poi associare altre piante specifiche per i nostri problemi: vediamo alcune da assumere sotto forma di gustose tisane.

## DEPURARSI CON LE TISANE

Eccoci arrivati al periodo migliore per usare tisane depurative che aiutano il fisico a eliminare le scorie e grassi dell'inverno e a prepararsi all'estate. Ecco quindi quali sono le piante utili in questo periodo:

- Frangola corteccia, Malva, Tarassaco radice, Cicoria radice, Carvi, Menta piperita, Altea radice: sono tutte erbe ad azione lassativa che aiutano a liberare l'intestino;
- La bardana, depurativo di fegato e pelle;
- Il tarassaco: drenante del fegato e diuretico. Un vero depurativo completo, assolutamente da usare in abbinamento al frassino, gramigna e fumaria;
- Il carciofo, ottimo per il fegato e per l'eliminazione delle scorie;
- Il tè verde: oltre a contrastare il colesterolo è un ottimo depurativo e diuretico.



*La raccolta della  
Betulla selvatica nei  
boschi del Monte  
Baldo (VR)*



*Le nostre gustose  
tisane*



## I rimedi naturali per depurarvi che vi propone Rosa Selvatica

### TISANA DEPURATIVA

Con Frassino, Tarassaco Gramigna, Fumaria (40 gr)

*Prezzo al pubblico: € 4,00*

### TISANA ALLA BETULLA

Diuretica, depurativa, cura i problemi renali, la gotta, la cellulite e i disturbi reumatici (30 gr)

*Prezzo al pubblico: € 4,00*

### TISANA LASSATIVA

Con Frangola corteccia, Malva, Tarassaco radice, Cicoria radice, Carvi, Menta piperita, Altea radice. (40 gr)

*Prezzo al pubblico: € 4,00*

### TE' VERDE CHUN MEE

L'ossidazione naturale delle foglie viene inibita con il calore o il vapore, mantenendone il colore verde. Gusto forte e persistente con sfumature di susina. Da bere al mattino per le proprietà depurative, dopo pasto come ottimo digestivo, pomeriggio, sera. (100 gr)

*Prezzo al pubblico: € 6,00*

### TE' PU-ERH

Subisce un processo di lavorazione unico e una post-fermentazione microbica che gli dà gusto pieno e il profumo di sottobosco. Uno spessore vellutato come texture e una sorprendente dolcezza, con note leggere di legno e liquirizia. Dalle proprietà depurative, abbassa il colesterolo cattivo. (100 gr).

*Prezzo al pubblico: € 6,80*

OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO (5 ml)

*Prezzo al pubblico: € 9,00*

ACQUA AROMATICA DI ROSMARINO (100 ml)

*Prezzo al pubblico: € 8,00*



OLIO PER CAPELLI AL ROSMARINO

*Prezzo al pubblico: € 17,00*

SHAMPOO PER CAPELLI AL ROSMARINO

*Prezzo al pubblico: € 13,00*

CREMA VISO ALL'ALOE

*Prezzo al pubblico: € 20,00*

CREMA ANTICELLULITE ALL'EDERA

*Prezzo al pubblico: € 20,00*

## ROSA SELVATICA



**Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari**  
**Produzione artigianale e vendita COSMETICI BIOLOGICI e 100% NATURALI**

Via Dei Gonzaga 183/B, 42124 Sesso, Reggio Emilia. Tel.: 0522-531226

E-mail: [rosaselvatica.cosmetici@gmail.com](mailto:rosaselvatica.cosmetici@gmail.com) [www.rosaselvatica.it](http://www.rosaselvatica.it)

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Rosa-Selvatica/216963085107389>

Per la Lombardia: Via Cappelletta 29/A Aizzuro 23881 Airuno-Lecco Tel: 0399260042

