



RIMEDI NATURALI PER AFFRONTARE MEGLIO L'INVERNO



L'alternarsi delle stagioni ha un ruolo molto importante. La primavera rappresenta la generazione e la rinascita, l'estate rappresenta la creazione rigogliosa e lussureggiante, l'autunno e l'inverno sono, invece, raccolta e concentrazione di questa energia, la cui conservazione è compito della stagione più fredda, in preparazione della successiva primavera. Soprattutto in autunno, occorre potenziare la capacità del corpo di tesaurizzare l'energia delle altre stagioni: raccogliere i frutti dell'estate e immagazzinarli per affrontare l'inverno.

L'inverno dovrebbe essere il momento del ripiegamento interiore, della chiusura degli interessi all'interno, del "custodire gelosamente", proprio come il seme riposa protetto e nutrito all'interno della terra, per poter poi germogliare e sbucare alla vita in primavera. Quanti problemi di salute primaverili potrebbero essere evitati, o almeno ridimensionati, da una adeguata fase di naturale "riposo" invernale!

"Si è vivi e vitali anche se in apparenza un po' meno attivi verso l'esterno, come l'acqua continua comunque a scorrere sotto la crosta dei torrenti ghiacciati in superficie..."

Il cambiamento di clima, la diminuzione delle ore di luce solare a disposizione sono tutti aspetti che rendono l'inverno un periodo difficile anche se di fatto si tratta di un importante momento di transizione per il nostro organismo. Questo processo naturale di ripiegamento, introspezione, di chiusura e pausa va supportato ed aiutato dando la possibilità al corpo di rimanere in equilibrio e di mantenere in salute gli organi a cui maggiormente questa stagione richiede forza e presenza.



APPARATO RESPIRATORIO

In inverno, i polmoni sono sicuramente l'organo che più degli altri può avere difficoltà. Naso, gola, bronchi, sono, infatti, il primo baluardo difensivo contro il freddo per cui le patologie più comuni in questo periodo dell'anno sono le malattie da raffreddamento, associate o a malattie effettivamente causate da freddo o a sindromi sostenute da reazioni allergiche. Per contrastare i primi freddi e, soprattutto, per drenare il corpo dall'accumulo di muco tipico dei raffreddamenti, la fitoterapia utilizza diversi rimedi naturali. Vediamone insieme alcuni.



Eucalipto

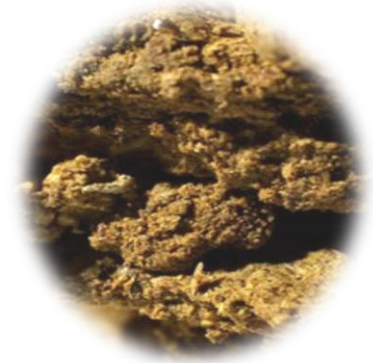
- Ai primi sintomi di raffreddore, tosse di petto o catarro, fare dei fumenti con poche gocce di **olio essenziale** in acqua bollente aiuta a liberare naso e bronchi, e sembra persino che possa bloccare il diffondersi dell'infezione, sia che siamo in presenza di un batterio o di un virus.
- Nel caso di febbre improvvisa può essere di grande aiuto l'olio essenziale di **Limone**: bastano poche gocce su un panno bagnato con cui fare impacchi freddi su fronte, nuca e polsi.

L'olio essenziale di **eucalipto** è considerato un olio essenziale con effetto balsamico freddo, un effetto cioè rinfrescante, utile per liberare il naso ridurre gli stati febbrili e migliorare l'attenzione. Insieme a **menta, issopo, timo, abete rosso e pino mugo** si possono preparare miscele indicate contro riniti, faringiti, laringiti, bronchiti, tosse, influenza e anche emicrania. Vi sono anche oli essenziali con effetto balsamico caldo cioè che diffondono note odorose calde ed avvolgenti. Di questi fanno parte **lavanda, mirto, camomilla romana, melissa officinale, zenzero e legno di cedro**.

- Possiamo anche utilizzare un olio o una **pomata balsamica** da massaggiare su torace e schiena 2/3 volte al giorno per liberare naso e bronchi e per favorire una rapida ripresa da raffreddore e influenza.



- Contro il mal di gola la natura ci mette a disposizione alcuni rimedi decisamente utili per contrastare le infezioni batteriche e virali. La **Propoli** è la sostanza naturale più utilizzata a questo scopo.



Propoli

Possiamo usare la soluzione idroalcoolica nel dosaggio di 3/4 gocce ogni 10 kg di peso corporeo da assumere due volte al giorno: al mattino al risveglio e nel tardo pomeriggio a stomaco vuoto. E' uno dei migliori antibatterici naturali. Numerosi studi hanno dimostrato che la grande maggioranza dei batteri delle prime vie aeree sono sensibili alla propoli. Essa può bloccare l'attività di questi batteri senza ucciderli ma a dosi più alte può anche distruggerli. La propoli può anche essere utilizzata assieme agli antibiotici. In tal caso essa va presa per almeno 2 settimane per sfruttarne al meglio i vantaggi. Lo scopo di questo abbinamento è soprattutto quello di combattere la riduzione delle difese immunitarie causata dagli antibiotici, che è molto spesso la causa delle recidive.



- Possiamo poi aiutarci preparando delle benefiche, calde e gustose **tisane**. Per ridurre la febbre e decongestionare le vie aeree è possibile usare un infuso di foglie di eucalipto, sambuco, issopo, salvia, timo, anice, menta piperita, altea e piantaggine.

- Per potenziare il sistema immunitario ed apportare al nostro organismo tanta Vitamina C è molto indicata anche la tisana di bacche di **Rosa Canina**. Ci aiuterà a facilitare la ripresa nelle convalescenze.



Bacca di Rosa Canina

APPARATO OSTEO-MUCOLARE

In Inverno è facile essere colpiti da mal di schiena o dolori muscolo- scheletrici, tutte le articolazioni sembrano incepparsi e creare fastidio. Nulla di più normale: è una delle tante reazioni fisiologiche all'abbassamento di temperatura e all'umidità. Quando il freddo arriva in modo repentino oppure da un ambiente caldo ci si espone per forza di cose al rigido inverno, ecco che i muscoli automaticamente tendono a contrarsi, ad irrigidirsi. Questo provoca le classiche contratture muscolari o comunque un irrigidimento involontario del corpo che alla lunga può provocare infiammazione e dolore. Ma come alleviare questi dolori? Ecco alcuni rimedi antinfiammatori naturali.



Achillea Millefolium

- Si può applicare sulla zona dolente una **pomata antinfiammatoria e antidolorifica** a base di estratti naturali di Achillea, Rosmarino, Ippocastano, Lavanda, Zenzero ed Eucalipto. Tutti estratti di piante fresche e oli essenziali puri e naturali che si concentrano in una pomata dalle qualità disinfiammanti e riscaldanti che applicata e accompagnata da un leggero massaggio sarà utile per alleviare dolori di tipo articolare, torcicollo, contratture muscolari infiammatorie della schiena.

- Un altro rimedio naturale che ci viene in dono dalla montagna è l'**Arnica**: oltre 150 sono le sostanze attive identificate nella sua infiorescenza, da sempre impiegata per alleviare contusioni, lividi, rigidità articolare e dolori muscolari. Consigliata anche agli sportivi, da applicare sulle articolazioni o i punti più deboli di collo e giunture, prima e dopo allenamenti e prove.



Arnica Montana

SECCHENZA E PROBLRMI DELLA PELLE

Nella stagione invernale la pelle delle mani e del viso tende a seccarsi e a screpolarsi a causa del freddo e degli sbalzi di temperatura. Il problema insorge perchè si trovano lontane dal cuore e quando le temperature sono rigide, arriva meno sangue e di conseguenza meno nutrimento. Tra le altre cause insorge anche l'azione della polvere, quella degli agenti atmosferici inquinanti e dei detersivi. Cosa fare?

- Le **mani** sono una parte molto importante del nostro corpo, al pari del viso, sono quelle che indicano la nostra età, sono quelle che porgiamo per presentarci, insomma le mani devono essere sempre curate perchè parlano di noi e dicono chi siamo. Per evitare che le mani perdano il loro stato di salute e che la pelle diventi screpolata, arrossata e piena di macchie consigliamo un rimedio naturale a base di Tiglio o di Calendula.



Fiori di Tiglio

L'importanza del **Tiglio** nell'uso cosmetico è legata soprattutto al suo contenuto in mucillagini, sostanze caratteristiche delle cellule vegetali alle quali è riconosciuto un utile effetto idratante ed antiinfiammatorio a livello di cute e mucose. Chimicamente si tratta di eteropolisaccaridi che risultano particolarmente idrofili. La straordinaria capacità idratante di questi polisaccaridi naturali è proprio dovuta al loro particolare comportamento in ambiente acquoso: le mucillagini sono infatti in grado di assorbire notevoli quantità di acqua generando geli fluidi (idrocolloidi) che, applicati sulla superficie cutanea, formano un film sottile, elastico, trasparente e con pH isoepidermico, in grado di cedere acqua allo strato corneo conferendo alla pelle elasticità ed idratazione

Risulta pertanto uno tra i più importanti ingredienti per la preparazione di cosmetici per pelli secche, delicate e facili all'arrossamento.



La **Calendula** è una delle piante officinali più utilizzate in campo cosmetico, soprattutto per le sue proprietà disarrossanti e lenitive e per la sua capacità di favorire la rigenerazione di epidermide e derma. Le preparazioni di Calendula sono infatti caratterizzate sia da proprietà stimolanti del metabolismo cellulare cutaneo che da attività vasoprotettrice a livello del microcircolo. I principi attivi della droga, in particolare i flavonoidi, esercitano un significativo effetto antiflogistico sulla cute sensibile ed infiammata. Stimolano inoltre la granulazione tissutale e l'epitelizzazione, accelerano il turnover epidermico e promuovono l'attività dei fibroblasti del derma favorendo la sintesi di collagene. Infine, gli estratti di Calendula migliorano l'equilibrio di idratazione dell'epidermide e stimolano l'irrorazione sanguigna a livello cutaneo, rendendo la pelle più elastica e pertanto più resistente alle irritazioni meccaniche e chimiche. I preparati di Calendula risultano quindi adatti nei cosmetici per il trattamento di pelli delicate e sensibili come anche di pelli secche e screpolate.



Calendula

- Anche la pelle del **viso**, come quella delle mani, ha bisogno di cura ed attenzioni perchè a causa del freddo, delle temperature troppo asciutte nei luoghi riscaldati ed infine dell'inquinamento può seccarsi, perdere luminosità o arrossarsi. I consigli che vi possiamo dare sono quelli di utilizzare creme molto ricche e dalle proprietà riparative come l'Aloe o il Burro di Karité.

Aloe Bardensis



Da oltre cinque millenni, l'aloe è considerata una pianta magica, capace di risolvere tutti i mali umani: **Aloe Barbadensis**, un prodigio della natura.

Le foglie dell'Aloe sono la parte impiegata; vengono raccolte in seguito ad un taglio netto alla loro base, private della cuticola esterna in modo da poterne utilizzare il gel contenuto all'interno. E' il succo, infatti, la parte importante nella lavorazione e nell'uso salutistico di questa droga.

Dal punto di vista compositivo, l'aloe gel è caratterizzato da eteropolisaccaridi, quindi carboidrati, acidi organici, vitamine, acqua. Per uso esterno gode di proprietà cicatrizzanti, vulnerarie e umettanti.



Albero del Karité

È utilizzato nella terapia di ferite difficilmente cicatrizzabili, piaghe da decubito, ma soprattutto scottature e lesioni cutanee o irritazioni in genere; è anche un importante lenitivo, come tutte le droghe a mucillagini. L'albero di karité cresce nella Savana e il frutto dell'albero racchiude al suo interno un nocciolo legnoso. Tramite la frantumazione dei suoi semi si ottiene "il regalo d'Africa" il prezioso **burro di karité**.

L'impiego del Burro di Karité nella moderna dermatologia e in cosmetologia, è dovuto alle sue proprietà cicatrizzanti, emollienti, antismagliature, antirughe, elasticizzanti, idratanti, antiossidanti, lenitive e riepitelizzanti, filmanti e protettive; ma la sua caratteristica esclusiva, il segreto che lo rende davvero unico, è l'altissimo contenuto di insaponificabili (dal 12% al 18%), sostanze indispensabili e fondamentali per il miglioramento della tonicità della pelle, ed in particolare per il mantenimento della sua naturale elasticità. Da studi recenti si è rilevato che tali sostanze insaponificabili intervengono nel processo fisiologico di produzione dei fibroblasti, cellule deputate alla formazione delle fibre di collagene e dell'elastina, che sono molto importanti per mantenere la pelle elastica e giovane.



Ricchissimo anche di vitamine A, B, E e F, per merito delle sue numerose proprietà benefiche quindi è adatto per secchezza cutanea, dermatiti, eritemi, ustioni, arrossamenti, ulcerazioni e irritazioni.

- Il freddo e il vento non perdonano neppure le vostre labbra. Al primo soffio di vento, le labbra si deteriorano in quanto contengono pochissima acqua e producono solo poco sebo, il lubrificante naturale del corpo. Inoltre alle labbra manca la melanina, un pigmento che protegge la pelle dalle aggressioni dei raggi UV. Per mantenere splendido il vostro sorriso anche in inverno, si devono curare le labbra con **burro cacao** nutrienti ricchi di oli e cere naturali come l'**olio d'oliva**, la **cera d'api** e **burro di karité** che sostituiscano il sebo in questa zona così sensibile, ed estratti naturali come ad esempio il **tiglio** che calma le irritazioni e ripara le screpolature nel minor tempo possibile.



I rimedi naturali per l'inverno che vi propone Rosa Selvatica

MISCELA RESPIRO (5 ml)

Eucalipto, Timo, Pino Silvestre, Menta, Lavanda, Limone, è questa la combinazione di OE che ci aiutano nei mesi freddi a liberare il respiro e a prevenire le malattie da raffreddamento. Dalle proprietà balsamiche, espettoranti e antisettiche, questa ottima sinergia è indicata in casi di raffreddore, bronchiti, asma, sinusiti, mal di gola, tosse, catarro, influenza.

Prezzo al pubblico: € 11,00

Inoltre potrete trovare i seguenti Oli Essenziali (5 ml):

- *Limone buccia: € 8,00*
- *Menta Piperita: € 8,00*
- *Mirto Rosso: € 8,00*
- *Eucalipto Globulus: € 8,00*
- *Timo Zygis: € 16,00*
- *Pino Silvestre: € 8,00*
- *Lavanda Angustifolia: € 9,00*
- *Zenzero: € 12,00*
- *Camomilla Romana: € 38,00*



POMATA ALL'EUCALIPTO balsamica per fronte, naso e petto

Ricchissima in oli essenziali questa crema ha un'ottimo effetto balsamico sulla respirazione. Applicata su petto, gola, narici, fronte, aiuta a liberare il respiro. L'effetto espettorante di Eucalipto e Pino sono potenziati da Timo e Menta, antisettici e stimolanti del sistema immunitario.

Prezzo al pubblico: € 13,00



DECOTTO DI ROSA CANINA (150 gr)

Il metodo più semplice è il decotto, preparato con un cucchiaino raso di bacche di rosa canina messe in infusione in una tazza di acqua bollente e lasciate macerare per circa 20 min. Bevette la tisana di rosa canina tutte le mattine. E' una "bomba" di vitamina C.

Prezzo al pubblico: € 7,00

TISANA BUON RESPIRO (40 gr)

Infuso a base di Menta piperita, Timo, Piantaggine, Sambuco, Salvia, Altea radice.

Riduce la febbre e decongestiona le vie aeree.

Prezzo al pubblico: € 4,00



ESTRATTO IDROALCOLICO DI PROPOLI (30 ml)

La Propoli proviene dal materiale resinoso che si trova sulle gemme di alcuni alberi (pioppo, betulla, ippocastano, pino...) e che le api più esperte raccolgono per igienizzare e cementare il loro alveolare.

L'estratto idroalcolico di Propoli ha una potente azione antibatterica, antivirale, immunostimolante, antinfiammatoria... E' ottima per via orale in caso di mal di gola, mal di denti, gengive infiammate, in generale per le infezioni della bocca, delle prime vie respiratorie e per proteggere lo stomaco. Per uso esterno è ottimo come disinfettante e cicatrizzante.

Prezzo al pubblico: € 13,00



POMATA ALL'ACHILLEA antinfiammatoria e antidolorifica

Gli estratti in olio di Achillea, Ippocastano e Rosmarino, in sinergia con l'OE di Zenzero, conferiscono a questa crema una potente azione stimolante la circolazione e microcircolazione rendendola così un efficace antinfiammatorio. L'Eucalipto la potenzia con le sue proprietà antalgiche, la Lavanda conferisce un delicato rilassamento dei tessuti. L'Olio di Sesamo anch'esso potente antinfiammatorio aiuta l'assorbimento in profondità di questi preziosi estratti. Olio d'Oлива e Cera d'Api hanno un'azione emolliente e protettiva.

Prezzo al pubblico: € 14,00



POMATA ALL'ARNICA antinfiammatoria per edemi e contusioni

L'energia della montagna, attraverso l'Arnica, si trasmette a noi. E' indicata in caso di contusioni, traumi, ematomi. Il Mirto Rosso è un ottimo decongestionante venoso e linfatico; Ippocastano, Rosmarino e Arancio Amaro stimolano la circolazione sanguigna, linfatica e capillare con conseguente effetto antinfiammatorio e antidolorifico. E' una crema da tenere sempre in casa e nello zaino.

Prezzo al pubblico: € 13,00



CREMA LABBRA PROTETTIVA al Tiglio

Questa ricca crema protegge le nostre labbra dagli agenti esterni mantenendole morbide e fresche. L'azione protettiva della Cera d'Api, accompagnata dalle proprietà emollienti e riparatrici di Olio d'Oлива e Burro di Karité, la rendono efficace in ogni stagione. Tiglio, Geranio e Lavanda la potenziano e arricchiscono donando protezione e rigenerazione.

Prezzo al pubblico: € 6,00



CREMA MANI AL TIGLIO

Ottima crema per la cura delle mani e dei piedi, nutre le pelli secche, sensibili, arrossate, inaridite da freddo, vento, da agenti esterni, rovinate da sostanze irritanti. L'estratto di Tiglio noto per le ottime proprietà emollienti ed idratanti e il Sambuco con la sua azione calmante, vengono veicolati da Olio d'Oлива, Cera d'Api e Burro di Karitè che rendono la pelle morbida e vellutata. L'Abete Rosso stimola la circolazione mentre la Lavanda rilassa i tessuti: in sinergia rigenerano la pelle rovinata ripristinandone la funzionalità naturale. La fresca nota del Limone, ottimo per le problematiche della pelle, rinfresca, dona un senso di benessere, leggerezza e combatte i cattivi odori. La Propoli interviene con la sua azione antiradicalica, antiossidante e dermopurificante, mentre il Benzoino stabilizza il prodotto nel tempo.

Prezzo al pubblico: € 20,00



CREMA VISO 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'Oлива e Burro di Karitè che proteggono, migliorano l'elasticità e donano sollievo alla pelle.

Prezzo al pubblico: € 20,00



BURRO DI KARITE'dall'Africa per la cura della pelle

Il nostro burro ve lo proponiamo in forma pura, grezza, non raffinato, non sbiancato, il processo di fabbricazione è svolto con metodi artigianali, dalle donne dei villaggi nel rispetto delle tradizioni locali. Le noci della pianta sono raccolte e frantumate in mortai di legno. Gli oli e i grassi vegetali vengono estratti mediante bollitura ed emulsionati manualmente. Efficace per le sue proprietà cosmetiche, nutre e protegge la pelle, ne migliora l'elasticità, protegge dai raggi UV e dona sollievo alla pelle irritata.



Prezzo al pubblico: € 11,00

POMATA ALLA CALENDULA E ELICRISO

La Calendula, piccolo, fragile fiorellino selvatico, ci dona i primi colori della primavera e tante preziose proprietà. Indicata per i problemi della pelle, eczemi, funghi, ferite, verruche, eritemi, acne, ulcerazioni, prurito, screpolature..., viene potenziata dalle proprietà antiallergiche, calmanti e cicatrizzanti dell'Elicriso. Il Limone è indicato per le problematiche infettive. La Cera d'Api con la sua ricca Propoli è ottima per infezioni e infiammazioni, il Burro di Karité per la cura della pelle e l'Olio d'Oliva lenisce e protegge.



Prezzo al pubblico: € 14,00



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 www.rosaselvatica.it

Per la Lombardia: Via Filatoio 3 int 6, 23886 Colle Brianza (LC)

Tel: 0399260042 - Cell: 3311161959