



Consigli per vivere bene l'inverno con i rimedi naturali

(II^ parte: l'apparato osteomuscolare)

Inverno è per molti di noi sinonimo di freddo, buio, interiorità. Siamo nel tempo in cui la Terra è più lontana dal Sole, la luce si fa fioca e scarsa. Dentro di noi un seme misterioso sta creando nuovi orizzonti di vita e per farlo ha bisogno di buio e tranquillità. E' il momento adatto per entrare nel nostro essere più profondo e ritrovare la nostra luce interiore.

Dovremmo approfittare dell'inverno per tornare all'essenziale, depurando il nostro corpo e il nostro spirito da tutto ciò che è superfluo, inutile o addirittura dannoso.

Molti malesseri "di stagione" derivano dai nostri ritmi di vita artificiali, sganciati da quelli naturali. Sarebbe salutare fare una pausa per dedicarsi ad attività di crescita personale, di riflessione quali la meditazione, la lettura o esercizi di rilassamento.

Bisogna confrontarsi con il proprio intimo, andare in profondità, sfuggire la superficialità e lo sperpero, ma anche l'immobilismo e la paura, stare in serena concentrazione di fronte alla realtà propria e del mondo.

Ma come aiutare il nostro corpo a superare bene la stagione fredda? Quali sono i rimedi naturali che Madre Natura ci offre?



Rimedi naturali per l'apparato OSTEO-MUSCOLARE

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 consigli e rimedi antinfiammatori naturali.



CONSIGLI UTILI PER TUTTI



EVITA LA DISPERSIONE DI CALORE:

- utilizza un abbigliamento caldo
- tieni al caldo la zona del collo
- tieni caldi i piedi
- tieni calda la zona dei reni

APPORTA CALORE DALL'ESTERNO:

- evita i cibi e le bevande rinfrescanti
- non fare mai mancare minestre, tisane, cibi caldi
- utilizza alimenti riscaldanti quali pepe, cannella, zenzero ...



COLORI E PROFUMI:

- anche i colori e i profumi ci possono scaldare

QUALI I RIMEDI NATURALI E COME UTILIZZARLI

Apporta **CALORE**
localmente nei seguenti
modi:

- applica del sale caldo;
- applica la borsa dell'acqua calda;
- fai un bagno caldo (magari utilizzando oli essenziali caldi);
- effettua massaggi con oli a base di estratti scaldanti:
CANNELLA, ZENZERO, PEPE



Riattiva la **CIRCOLAZIONE**
locale nei seguenti modi:

- fai dei massaggi con oli essenziali di ROSMARINO: riattiverai la circolazione venosa;
- fai dei massaggi con oli essenziali di ARANCIO: riattiverai la circolazione linfatica.



Agisci
sull'**INFIAMMAZIONE** nel
seguente modo:

- Effettua massaggi con estratti di ACHILLEA, ZENZERO e LAVANDA;



Agisci sul **DOLORE** nel
seguente modo:

- Effettua massaggi con estratti di ROSMARINO ed EUCALIPTO;



SCOPRI L'UTILIZZO DELLE POMATE E DELLE TINTURE MADRI A BASE DI ERBE

Pomata Antinfiammatoria e Antidolorifica



Achillea Millefolium

Applica 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.



Pomata all'Achillea € 16

Pomata all'Arnica



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.



Pomata all'Arnica € 16

Tintura Madre Antinfiammatoria

Con Zenzero, Echinacea, Rosmarino, Spirea e Alloro

Azione antinfiammatoria e antireumatica. Indicata in caso di dolori e infiammazioni articolari e muscolari quali mal di schiena, cervicale, tendiniti, sciatica ecc..., problemi reumatici, stati infiammatori diffusi all'organismo.

Tintura madre antinfiammatoria

50 ml/100 ml € 21 / € 40



ROSA SELVATICA

Azienda Agricola e Laboratorio Fito-Cosmetico delle Dott.sse Ferrari

Produzione artigianale e vendita **COSMETICI BIOLOGICI** e **RIMEDI ERBORISTICI**

100% NATURALI

E-mail: info@rosaselvatica.it www.rosaselvatica.it

