



Consigli per vivere bene l'inverno con i rimedi naturali

(I^ parte: l'apparato respiratorio)

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 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.

L'uso degli [oli essenziali](#)



- ✓ 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.
- 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**.
- ✓ 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.

Rimedi per uso esterno

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.

[Pomata Balsamica](#) € 16



La [Propoli](#)

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.

Possiamo usare la soluzione idroalcolica 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.



Il magico lavoro delle api e la Propoli.

€ 13,50



Calde e gustose Tisane

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**.



Tisane a pezzi. € 5/65

Echinacea, Rosa Canina e Vitamina C

Per **potenziare il sistema immunitario** ed apportare al nostro organismo tanta **Vitamina C** è molto indicata anche la tintura madre immunitaria a base di Echinacea, Rosa Canina, Propoli e Timo. Ci aiuterà a facilitare la ripresa nelle convalescenze.

Tintura madre SISTEMA IMMUNITARIO

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

