

Naturopatia Informa

Anche quest'anno sta per arrivare il Natale, un periodo di festa da vivere con gioia e saggezza.

Come? Gioia e saggezza non suonano quasi come sostantivi contrari? Ci proponiamo di vivere con saggezza quando dimentichiamo le mode con le loro ansie e la fretta che spesso in queste settimane si fa più presente del solito: alla ricerca dell'ultimo regalo e di come organizzare il cenone.

Cerchiamo la gioia nel piacere di passare del tempo con noi stessi e con le persone che amiamo.

Un piccolo consiglio: si sa, a Natale è bello festeggiare a tavola.

Via libera quindi a tutte le prelibatezze tipiche dei giorni di festa, ma cercate di non guastarvi la salute facendo dell'eccezione la regola: come ricordo sempre a tutti i miei cari clienti, le olive si raccolgono una volta all'anno.

Il danno è conseguenza dell'abuso e non di un piccolo strappo alla regola che può risultare piacevole.

Il Vischio

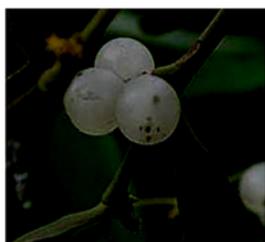
Nell'immaginario comune il vischio è la pianta sotto la quale ci si bacia per salutare l'arrivo del nuovo anno.

Lo facciamo con le persone che ci stanno a cuore poiché è segno di buon augurio.

Pochi sanno però che l'origine di questa usanza affonda le proprie radici in tempi antichi.

Il vischio era una pianta ben nota già fra le popolazioni celtiche che le davano il nome di *oloaiacet*.

Era considerata dono degli déi e capace di tenere lontano le sventure, da qui l'abitudine di metterne un ramo sulla porta di casa.



Il vischio è oggi una pianta usata largamente in fitoterapia con risultati eccellenti.

La si utilizza in qualità di vasodilatatore, ipotensore, antispasmodico

ed antitumorale.

Quest'ultima caratteristica è dovuta alla viscotossina, stimolante del timo (ghiandola del sistema immunitario).

Il vischio è disponibile in fitopreparati e se ne consiglia l'uso solo in questo tipo di preparazione (M.G., ossia macerato glicerinato).

Oli essenziali di Natale

I profumi hanno il meraviglioso potere di evocare nella nostra mente immagini e ricordi con grande vivacità.

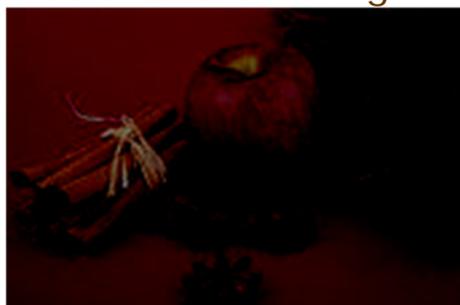
A volte capita perfino di stupirsi di fronte al fatto che un odore ci riporta a un momento, a un periodo della nostra vita anche molto lontano, fino all'infanzia, lasciando in noi uno stupore difficilmente spiegabile, come avessimo varcato la soglia del tempo.

Il senso dell'olfatto è strettamente collegato alla parte più ancestrale del nostro cervello ed è capace di risvegliare moti profondi dell'Anima. Se chiudiamo gli occhi quali profumi ci ricordano il Natale?

Sicuramente ognuno avrà il proprio bagaglio di ricordi, ma è facile immaginare che il mandarino e la cannella siano fra i profumi che maggiormente nella nostra tradizione associamo a questa festa. Queste piante ci donano ciascuna un olio essenziale straordinario, non solo per il profumo, ma anche per le innumerevoli proprietà.

L'olio essenziale di cannella possiede una spiccata azione antimicrobica.

La forza con cui si esprime questa caratteristica suggerisce una certa cautela: prima di essere utilizzata contro le infezioni, ricordate che è dermocaustica e quindi irritante sia per la pelle che per le mucose. Il suo carattere intenso la rende molto più adatta come tonico e stimolante sia a livello fisico che psicologico. E' ottima nel diffusore, regala vitalità! Se utilizzata diversamente deve sempre essere altamente diluita in percentuale ridotta in olio vegetale di mandorle o jojoba e applicata localmente può essere usata per riattivare la circolazione del sangue e drenare le tossine.



L'olio essenziale di mandarino è molto dolce e delicato, la sua

principale azione è quella calmante. Lo consiglio a coloro che a causa dell' eccessiva tensione hanno problemi come tachicardia , difficoltà a prendere sonno e tendenza all' aumento della pressione sanguigna. E ' ottimo nel diffusore per conferire allegria alla casa! Per facilitare il sonno se ne possono mettere 2 gocce su un fazzoletto e tenerlo sul cuscino. Le proprietà rilassanti lo rendono adatto anche ad un massaggio sull' addome per placare gli spasmi dovuti a tensioni psicoemotive.

Nel diffusore si sposa bene con il nostro olio essenziale di cannella, quindi per un buon e profumato Natale non esitate a godere del loro profumo!

La Pianta Amica del Sistema Immunitario : l' Echinacea

Il buon funzionamento del sistema immunitario dipende dalle nostre condizioni di salute generali, dunque anche per questo motivo è importante vivere con saggezza.

L' echinacea è una pianta originaria del Nord America. Era molto conosciuta e apprezzata dai nativi americani che la usavano per varie malattie come raffreddore e morbillo, ma anche contro le punture d' insetti.

I coloni impararono l' uso dell' echinacea che si diffuse in tutta Europa... L' attuale rinnovata sensibilità nei confronti del naturale ne ha consentito la riscoperta. Ne consiglio l' uso, di solito prolungato e costante, nei casi di basse difese immunitarie, dopo terapie antibiotiche e contro le malattie da raffreddamento.



Nell' augurarvi un felice e Sereno Natale , colgo dunque l' occasione per ricordare a tutti voi l' importanza del drenaggio emuntoriale post – natalizio. Con **drenaggio** in naturopatia si distinguono vari interventi di depurazione: la disintossicazione, la detossinazione, il

drenaggio. La disintossicazione allontana i tossici (ossia i veleni penetrati dall' esterno), la disintossicazione allontana le tossine (che sono i residui del metabolismo) ed il drenaggio consiste nell' eliminazione attraverso gli organi preposti.

