



Naturabolario

Olio essenziale: ottenuto con distillazione a vapore d' acqua, con mezzi meccanici (spremitura, per gli agrumi) o con il metodo dell' *enflourage* (*più raro*. E' la *quintessenza* dell' energia della pianta, molto potente quanto efficace. Si usano, a seconda della pianta, fiori, foglie, corteccia....

Il loro effetto si esplica su tutte le componenti dell' individuo: corpo, mente, anima. Gli oli essenziali non vanno in genere utilizzati puri sul corpo, ma vanno diluiti in oli vegetali, per molti è sconsigliata l' assunzione per bocca, mentre la diffusione nell' ambiente è un buon modo per utilizzarli anche ogni giorno. E' tuttavia sempre meglio consultare un esperto soprattutto nel caso dei bambini e donne nei primi tre mesi di gravidanza.

Un buon Mix Natalizio è: Mandarino o.e., Arancio Dolce o.e., Cannella o.e.

Focus: L' Arancia

Non pensiamo all' inverno come alla stagione grigia e senza colore, basterà poco per accorgersi che non è così. E per dare un po' di colore in più alle nostre case sarà sufficiente avere sempre in cucina uno straordinario dono della terra: le arance! Esse sono il frutto che nell' immaginario comune servono a curare il raffreddore e l' influenza e non solo l' associamo al periodo del Natale ma a tutta la stagione fredda. Naturalmente non è solo un mito, questo frutto davvero potenzia le difese immunitarie, ma non solo.

Tutti noi sappiamo che l' arancia è un' eccellente fonte di Vit. C , la più nota delle vitamine, ma oltre a questa sono presenti anche flavonoidi e carotenoidi

che hanno un potente effetto sulle nostre difese.

Entrando un po' di più nel merito delle funzioni di questi nutrienti è giusto dire che pensare alla vit. C come alla cura del raffreddore è davvero riduttivo.

La sua funzione primaria è quella di produrre collagene, la principale sostanza proteica del nostro organismo, la quale garantisce struttura e stabilità a gengive, tendini e tessuto connettivo.

Per capire quanto sia importante questo fattore nutrizionale basti pensare agli effetti dello scorbuto, ossia una grave carenza di questa vitamina: lentezza di guarigione delle ferite, gengive sanguinanti, maggiore esposizione alle infezioni e anche alla depressione. Il ruolo di questa vitamina nel potenziamento delle difese immunitarie è talmente straordinario che in patologie gravi come quelle oncologiche viene indicata come fondamentale una sua massiccia integrazione; il risultato è il miglioramento della funzionalità dei leucociti, l' aumento di interferone e la stimolazione dell' attività anticorpale in genere.

Decisivo da questo punto di vista è anche l' apporto di flavonoidi, le sostanze che determinano il colore del frutto stesso e che svolgono una significativa azione di contrasto ai danni provocati dai radicali liberi.

I frutti però non sono l' unico dono che possiamo utilizzare di questa preziosa pianta, molto utile è anche l' infuso di fiori e foglie che hanno proprietà sedative e stomachiche, utili quindi contro ansia, nervosismo e disturbi allo stomaco collegati in particolare a questi stati emotivi.

Per avere il medesimo effetto è utile ma anche gradevole qualche goccia di olio essenziale d' arancio nel nostro diffusore d' essenze, una dolce sferzata di allegria vi investirà e porterà uno spirito diverso in tutta la casa. Essendo festa è bene ricordare anche che è giusto concedersi qualche carezza all' anima ed al palato, via libera quindi alle scorzette d'arancia col cioccolato, ma senza esagerare!

Un ultimo piccolo suggerimento: preferite sempre le arance provenienti dall' Italia e da agricoltura biologica.



Yoga e Naturopatia

La Naturopatia si avvale di molti strumenti per trasmettere un concetto di ben-Essere che traduca il rispetto e la valorizzazione dell' energia vitale presente in ogni individuo. Quell' energia intelligente chiamata in causa in ogni fenomeno naturale di guarigione.

Lo yoga, come altre pratiche volte a favorire il corretto scorrimento di tale energia, propone una serie di posture (asana) capaci, se praticate con costanza e, se non si ha dimestichezza, sotto la guida di un insegnante

esperto, di favorire il benessere evitando un accumulo tossinico causa di disturbi cronici e degenerativi.

In questo numero di dicembre parlerò di *Shavasana*, una postura solo apparentemente semplice.

Essa richiede infatti per essere ben realizzata della capacità di rilassare completamente il corpo, di rilasciare ogni tensione, di abbandonarsi completamente, di rinunciare ad ogni controllo. E' una postura che si introduce durante o alla fine della pratica per "registrare" nella nostra parte più profonda i benefici e gli insegnamenti che la pratica stessa ha portato con sé ed è una postura fondamentale nello yoga nidra, comunemente chiamato "yoga del sonno e del sogno" perchè porta praticamente in una dimensione simile al sonno, uno stato di "dormiveglia" in cui è possibile, tra le altre cose, entrare in contatto con la propria natura più profonda e vera. Shavasana è molto indicata per chi vive in città ed è continuamente sollecitato da una realtà iperattiva, è molto utile per chi lavora molto o troppo, per poter rigenerare il corpo e la mente, senza diventare una vittima di uno stile di vita stressante.

Per praticare Shavasana occorre sdraiarsi sulla schiena, chiudere gli occhi e posizionare le braccia a circa 15 cm dal corpo, i palmi delle mani rivolti verso l'alto, le gambe leggermente divaricate, i piedi abbandonati cadono ai lati, stando al caldo e ben coperti.

Si procede facendo orbitare la coscienza nel corpo, cioè spostando la propria attenzione alle varie zone, partendo dai piedi fino alla testa, senza tralasciare nulla. Ogni volta che si espira si può lasciare andare, abbandonare, rilassare completamente una parte fino a quando il respiro diventa molto fluido e leggero, lento, mentre il corpo diventa pesante. Si può rimanere in questa postura quando si vuole per recuperare tutte le energie di cui si necessita e per scioglierla si eseguono piccoli movimenti delle dita dei piedi e delle mani, poi delle gambe e delle braccia e si fa ogni cosa il corpo richieda per "svegliarsi" dal torpore in cui è caduto.



