

# Salute e benessere by Anna – Vol II L'Infiammazione

scritto da [goditilavita.it](http://goditilavita.it) | 10 Gennaio 2023



**“La natura ha sempre ragione”**

## **CONSIGLI UTILI PER VIVERE IL BENESSERE CON LA FITOTERAPIA secondo Anna**

Esistono più di 270 piante usate per le loro proprietà curative ed antinfiammatorie.

Spieghiamo subito cosa è una infiammazione e quali possono essere le cause.

L'infiammazione si riferisce ad una condizione che si verifica quando il sistema immunitario reagisce ad un infortunio, irritazione, infezione ed altri cambiamenti esterni. Le infiammazione dell'apparato muscolo scheletrico, per esempio, possono insorgere a causa di un trauma dovuto ad una caduta, un danno ad un muscolo o ad un'articolazione e/o determinato magari dall'uso troppo intenso di una posizione scorretta mantenuta a lungo , di un movimento brusco o di una patologia infiammatoria locale.

Immaginiamo quindi con occhi nuovi quali altre soluzioni possono generare ulteriore benessere alle persone l'utilizzo di prodotti naturali.

**La Camomilla è una delle erbe medicinali più antiche conosciute dall'umanità e i suoi fiori essiccati contengono**

molte sostanze di origine vegetale, come terpenoidi e flavonoidi, che contribuiscono alle sue proprietà medicinali. Preparati a base di camomilla da applicare sulla superficie esterna del corpo sono utilizzati per il trattamento di: dermatiti, infiammazioni della pelle o semplicemente per avvolgere le nostre mani in un piacevole “effetto guanto” per mantenerle sempre morbide e protette.

**La Lavanda è una pianta perenne.** È un bellissimo arbusto aromatico che produce fiori viola, che contengono alti livelli di olio essenziale, riconosciuto a livello mondiale in quanto ha diversi usi medicinali ; ha una notevole azione antisettica e antimicrobica. Dopo essere stati tagliati ed essiccati, i fiori di lavanda vengono utilizzati nell'industria delle fragranze aromatiche. La crema alla lavanda è consigliata da massaggiare sulle zone dolenti, in particolare tempie, orecchie e collo per dare sollievo in caso di cervicale o mal di testa da tensione e per un buon riposo notturno le note olfattive della lavanda hanno un potere calmante e rilassante.

**La Calendula è una pianta erbacea annuale,** i cui steli presentano diverse ramificazioni, al cui termine si sviluppano fiori di colore giallo-arancio; proprio dai fiori si ricavano i principi attivi di interesse cosmetico e fitoterapico della pianta.

**La calendula è ottima per la cura e la pulizia della pelle,** per accelerare la guarigione delle ferite grazie alla produzione di fibrina. Questa azione della calendula è da attribuire ai carotenoidi, simili da un punto di vista chimico alla vitamina A.

Per uso esterno, la calendula si presta alla realizzazione di creme o impacchi contro acne, ustioni ed ulcere. Anche infiammazioni localizzate in profondità e ferite purulente risentono dei vantaggi delle applicazioni esterne a base di calendula. Recenti studi hanno evidenziato che sono soprattutto le infezioni della pelle causate da stafilococchi

a reagire bene all'applicazione di preparati a base di questa pianta. Speriamo di avervi dato qualche utile spunto per la cura ed il benessere del vostro corpo e vi aspettiamo per altri consigli.

Articolo by Anna Menichini

[Richiedi il tuo consulto GRATUITO, Clicca sull'immagine](#)



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)