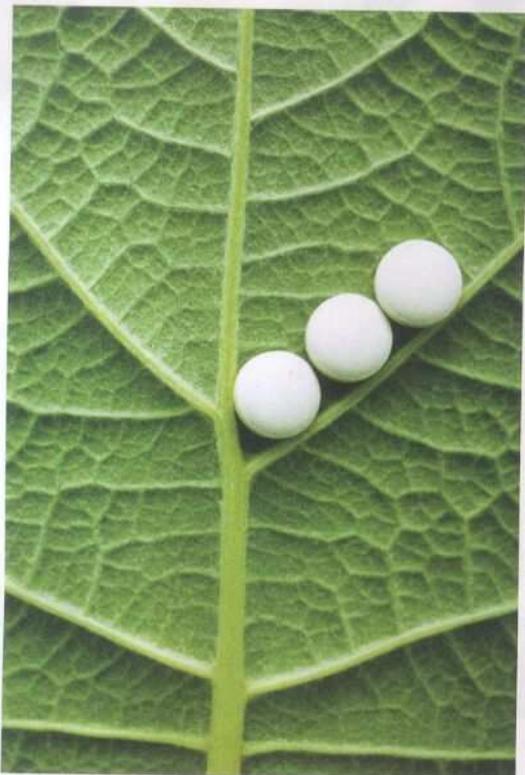


## BENESSERE VERDE



## Eco-farmacia per l'inverno

Di Grazia Pallagrosi

Naso che cola, mal di gola, febbre: i disturbi della stagione fredda si possono prevenire e curare in modo efficace con rimedi totalmente naturali

■ **Per prevenire raffreddori** e problemi delle vie respiratorie, possono essere utili 30-40 gocce di tintura madre di echinacea. Si assumono a digiuno, ogni mattina, un quarto d'ora prima di fare colazione, per tutto l'inverno. Lo stesso rimedio si può utilizzare contro influenza, febbre o mal di gola: si prendono 50 gocce tre volte ogni mezz'ora non appena si manifestano i sintomi, poi 50 gocce 4 volte al giorno per una settimana. Per i bambini e per chi non ama il sapore alcolico delle tinture madri, l'echinacea esiste sotto forma di estratto (per esempio, *Echinaid Alta Potenza Estratto Liquido Analcolico* di Esi. In farmacia ed erboristeria, 11 euro).

■ **Per combattere le infiammazioni** della gola, il miglior antibiotico naturale è la propoli, disponibile in diverse combinazioni con attivi naturali balsamici (*Epid spray orale* di Specchiasol, in farmacia ed erboristeria, 8,30 euro), o in abbinamento a un'altra sostanza antibatterica: l'estratto di semi di pompelmo (*Influnell Propoli + Semi di Pompelmo* di Biosline, perle masticabili. In farmacia ed erboristeria, 9 euro).

■ **Per liberare le vie respiratorie**, una soluzione naturale è idratare le mucose e respirare vapori balsamici. A questo scopo, in commercio ci sono spray a base di cloruro di sodio e aloe vera, che disinfettano e reidratano (*Rhinodoron* di Weleda, in farmacia ed erboristeria, 8,50 euro), oppure i comodissimi mix di oli essenziali pre-dosati da spruzzare sul fazzoletto, sul cuscino o nell'acqua bollente dei suffumigi (*Puressentiel Respirazione Spray ai 19 oli essenziali*. In farmacia, 9,90 euro).

■ **Per purificare l'aria di casa**, potete diffondere col vaporizzatore oli essenziali dal provato effetto antibatterico. Alcune formulazioni (come *Puressentiel Purificante Spray ai 41 oli essenziali*) svolgono un'azione antinfiammatoria e antistaminica, utile anche a chi soffre di allergia (in farmacia, 19,90 euro). ■

### BAGNI RILASSANTI E PROFUMATI

Il bagno caldo è una delle più antiche medicine: basta aggiungere all'acqua opportune miscele di oli essenziali per ottenere effetti benefici che vanno dalla liberazione delle vie respiratorie al rilassamento delle contratture muscolari. Per un'azione a 360 gradi c'è l'Olio 31 Just che combina le proprietà di sette essenze singole e tre miscele della linea Oli Essenziali Just. Poche gocce diluite in un detergente o in una manciata di sale marino e aggiunte nella vasca trasformano il bagno serale in un'efficace cura di benessere invernale. Info: [www.just.it](http://www.just.it)

© GETTY IMAGES