



# Rosa Mosqueta

## Magazine



✿ *Oli essenziali: le proprietà curative della Lavanda*

✿ *Antibiotici naturali: 10 erbe con proprietà antibatteriche*

✿ *Le origini della Fitoterapia*





## *La Lavanda* *Gli oli essenziali*

L'olio essenziale di lavanda è uno degli oli essenziali più usati, perché è tra i più delicati. Non è irritante per la cute. Ha proprietà calmanti e rilassanti. L'olio essenziale di lavanda è il simbolo dell'aromaterapia e non ha controindicazioni (salvo eventuali allergie proprio a questa pianta).

Il consiglio dell'aromaterapia è di utilizzare olio essenziale di Lavanda officinalis, che è considerato una vera e propria panacea. Ad esempio, l'olio essenziale di lavanda calma i nervi, distende i muscoli, è antidepressivo, scioglie le contratture muscolari, facilita il sonno, è antisettico e antibatterico, favorisce la digestione. Se siete indecisi su quale olio essenziale acquistare, scegliete l'olio essenziale di lavanda. E' davvero multiuso e probabilmente non ve ne serviranno altri per i comuni problemi della vita quotidiana.



Ecco alcuni dei principali utilizzi dell'olio essenziale di lavanda nella vita quotidiana.

### **Aromaterapia**

Aromaterapia con l'olio essenziale di lavanda, ecco come fare. Vi basterà versare nella vaschetta del diffusore di oli essenziali (ad esempio in un diffusore a candela) un po' d'acqua e una goccia di olio essenziale di lavanda per ogni metro quadrato della stanza in cui vi trovate. In questo modo la fragranza dell'olio essenziale di lavanda si spargerà nell'ambiente donandovi relax.





## Sonni tranquilli

Per dormire meglio e per trascorrere notti serene, provate ad appoggiare sul comodino o vicino al cuscino un fazzolettino imbevuto con olio essenziale di lavanda. Altra idea è quella di preparare un cuscinetto imbottito di fiori di lavanda essiccati, a cui aggiungere qualche goccia di olio essenziale. Lo potrete sistemare vicino al cuscino o sul comodino. Questo rimedio è adatto anche per i bambini, come spiega l'esperta nel nostro video.

## Punture di insetti

Tra i vari rimedi naturali a cui ricorrere in caso di punture di insetti troviamo proprio l'olio essenziale di lavanda. L'olio essenziale di lavanda è così delicato da poter essere utilizzato anche puro, ma per comodità ne potete versare una o due gocce in un cucchiaino di gel di aloe vera per facilitarne l'applicazione sulla pelle.

## Sali da bagno e per il pediluvio

Se volete dedicarvi un bagno o un pediluvio rilassante potete ricorrere all'olio essenziale di lavanda, che vi aiuterà a sciogliere le tensioni. Calcolate di versare nel catino per i pediluvio 2 cucchiaini di sale grosso e 4 gocce di olio essenziale di lavanda e di poter arrivare ad 1 bicchiere di sale grosso e a 10-15 gocce di olio essenziale di lavanda per l'acqua della vasca da bagno.

## Deodorante ecologico

Con l'olio essenziale di lavanda potete preparare un deodorante ecologico a base di bicarbonato di sodio da applicare sulla pelle con un piumino da cipria. Vi basterà mescolare con un cucchiaino 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio e 4 gocce di olio essenziale di lavanda. Conservate in un barattolino e utilizzatelo al momento del bisogno applicandolo sulla pelle come se fosse un talco. Per un deodorante ancora più profumato, potete aggiungere 2 gocce di olio essenziale di geranio.



# *Antibiotici naturali:*

## *10 erbe con proprietà antibatteriche*

Le erbe aromatiche che utilizziamo normalmente in cucina non sono soltanto dei semplici condimenti, ma dei veri e propri antibiotici naturali.

La natura ci offre tutti i medicinali e i rimedi di cui abbiamo bisogno per prevenire e trattare i disturbi più comuni, a partire dal raffreddore e dal mal di gola. Le erbe aromatiche e officinali vengono impiegate in erboristeria e dalla medicina naturale sotto forma di oli essenziali, infusi, tisane e preparati curativi. Scopriamo insieme le più importanti.

### Rosmarino

Tra le erbe aromatiche più comuni dotate di proprietà antibatteriche troviamo il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*).



Viene utilizzato sotto forma di infuso curativo, oltre che di condimento. Il suo olio essenziale è tra i più potenti antibiotici naturali. E' adatto soprattutto per il trattamento delle malattie da raffreddamento e può essere utilizzato fresco o secco come condimento anche ogni giorno. Inoltre, secondo i più recenti studi scientifici, il rosmarino migliora la memoria.

Leggi anche: [Rosmarino: il suo profumo può migliorare la memoria](#)

*erbe aromatiche.jpg*

### Timo

Il timo (*Thimus vulgaris*) presenta proprietà antibatteriche e antispasmodiche. E' utile nel trattamento della tosse e delle infiammazioni della gola, per via della sua azione antisettica. Calma la tosse e il raffreddore. Può essere utilizzato come condimento. Il suo olio essenziale è utile per pediluvi aromatici e per i suffumigi.

### Lavanda

La lavanda (*Lavandula officinalis*) viene impiegata a scopo curativo soprattutto sotto forma di olio essenziale. Ha proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e antifungine. Migliora i disturbi digestivi e agisce in modo efficace contro il mal di testa, oltre che in caso di infezioni. Viene utilizzata in aromaterapia e per i massaggi.

### Echinacea



L'echinacea è una pianta erbacea perenne nota per le proprietà antibatteriche e per la capacità di rafforzare il sistema immunitario. Il suo impiego, sotto forma di infuso, di decotto o di integratore naturale, è utile per prevenire le malattie da raffreddamento, oltre che per il loro trattamento. Le applicazioni dell'echinacea includono bronchite, sinusite, infezioni respiratorie, infezioni del tratto urinario, infezioni causate da lieviti e problemi alle ghiandole linfatiche.

## 🌿 Menta

La menta (*Mentha piperita*) è nota per la spiccata capacità di contrastare batteri, virus e funghi. Le sue applicazioni avvengono soprattutto sotto forma di oli essenziali, infusi e preparati erboristici. E' utile contro raffreddore, punture di insetti, congestione nasale, colite, mal di stomaco, nausea e febbre.

## 🌿 Eucalipto

E' tra le erbe fondamentali nella cura delle malattie respiratorie e da raffreddamento. Ha proprietà antibatteriche ed espettoranti. E' utile in caso di raffreddore, febbre, sinusite, tosse, influenza e artrite. Viene utilizzato sotto forma di olio essenziale e nelle preparazioni erboristiche per la cura naturale della salute.

## 🌿 Camomilla

La camomilla ha proprietà antibatteriche, antimicotiche e antiulcerose, che l'hanno resa uno dei rimedi naturali più popolari per il lavaggio delle ferite. E' adatta per lenire le irritazioni agli occhi e gli arrossamenti, sotto forma di infuso freddo. Viene utilizzata per la preparazione di colliri e di infusi calmanti e rilassanti. Contrasta la nausea e i dolori di stomaco. L'olio essenziale di camomilla è molto prezioso in caso di scottature solari.

## 🌿 Salvia

La salvia (*Salvia officinalis*) ha proprietà antibatteriche e antimicotiche. Può essere utilizzata per la preparazione di collutori per disinfettare il cavo orale e per effettuare gargarismi utili a calmare il mal di gola. L'infuso di salvia aiuta la digestione. E' efficace nel trattamento di gengiviti e faringiti.





*pinate\_medicinali.jpg*

## ✿ Coriandolo

Il coriandolo è un antibiotico naturale, una vera e propria arma verde contro i batteri più resistenti. Secondo le più recenti ricerche, l'olio di coriandolo può essere utilizzato per curare infezioni e tossinfezioni alimentari. Sarebbe anche una potente arma contro lo stafilococco aureo meticillino-resistente. Le foglie di coriandolo hanno inoltre proprietà chelanti e sono utili per disintossicare l'organismo dai metalli pesanti.

## ✿ Prezzemolo

Il prezzemolo ha proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antiossidanti. E' indicato in caso di disturbi renali e della vescica. Può essere assunto, in accompagnamento ad altre erbe curative, sotto forma di centrifugato o di infuso. Viene utilizzato per stimolare la diuresi e la depurazione dell'organismo dalle tossine.



*erbe\_296214257-e1467987145601.jpg*





# Lisa Mosqueta

## Magazine



✿ *Oli essenziali: le proprietà curative della Lavanda*

✿ *Antibiotici naturali: 10 erbe con proprietà antibatteriche*

✿ *Le origini della Fitoterapia*



# *La Lavanda*

## *Gli oli essenziali*

L'olio essenziale di lavanda è uno degli oli essenziali più usati, perché è tra i più delicati. Non è irritante per la cute. Ha proprietà calmanti e rilassanti. L'olio essenziale di lavanda è il simbolo dell'aromaterapia e non ha controindicazioni (salvo eventuali allergie proprio a questa pianta).

Il consiglio dell'aromaterapia è di utilizzare olio essenziale di Lavanda officinalis, che è considerata una vera e propria panacea. Ad esempio, l'olio essenziale di lavanda calma i nervi, distende i muscoli, è antidepressivo, scioglie le contratture muscolari, facilita il sonno, è antisettico e antibatterico, favorisce la digestione. Se siete indecisi su quale olio essenziale acquistare, scegliete l'olio essenziale di lavanda. E' davvero multiuso e probabilmente non ve ne serviranno altri per i comuni problemi della vita quotidiana.



Ecco alcuni dei principali utilizzi dell'olio essenziale di lavanda nella vita quotidiana.

### **Aromaterapia**

Aromaterapia con l'olio essenziale di lavanda, ecco come fare. Vi basterà versare nella vaschetta del diffusore di oli essenziali (ad esempio in un diffusore a candela) un po' d'acqua e una goccia di olio essenziale di lavanda per ogni metro quadrato della stanza in cui vi trovate. In questo modo la fragranza dell'olio essenziale di lavanda si spargerà nell'ambiente donandovi relax.





## Sonni tranquilli

Per dormire meglio e per trascorrere notti serene, provate ad appoggiare sul comodino o vicino al cuscino un fazzolettino imbevuto con olio essenziale di lavanda. Altra idea è quella di preparare un cuscinetto imbottito di fiori di lavanda essiccati, a cui aggiungere qualche goccia di olio essenziale. Lo potrete sistemare vicino al cuscino o sul comodino. Questo rimedio è adatto anche per i bambini, come spiega l'esperta nel nostro video.

## Punture di insetti

Tra i vari rimedi naturali a cui ricorrere in caso di punture di insetti troviamo proprio l'olio essenziale di lavanda. L'olio essenziale di lavanda è così delicato da poter essere utilizzato anche puro, ma per comodità ne potete versare una o due gocce in un cucchiaino di gel di aloe vera per facilitarne l'applicazione sulla pelle.

## Sali da bagno e per il pediluvio

Se volete dedicarvi un bagno o un pediluvio rilassante potete ricorrere all'olio essenziale di lavanda, che vi aiuterà a sciogliere le tensioni. Calcolate di versare nel catino per i pediluvio 2 cucchiaini di sale grosso e 4 gocce di olio essenziale di lavanda e di poter arrivare ad 1 bicchiere di sale grosso e a 10-15 gocce di olio essenziale di lavanda per l'acqua della vasca da bagno.

## Deodorante ecologico

Con l'olio essenziale di lavanda potete preparare un deodorante ecologico a base di bicarbonato di sodio da applicare sulla pelle con un piumino da cipria. Vi basterà mescolare con un cucchiaino 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio e 4 gocce di olio essenziale di lavanda. Conservate in un barattolino e utilizzatelo al momento del bisogno applicandolo sulla pelle come se fosse un talco. Per un deodorante ancora più profumato, potete aggiungere 2 gocce di olio essenziale di geranio.



## *Antibiotici naturali: 10 erbe con proprietà antibatteriche*

Le erbe aromatiche che utilizziamo normalmente in cucina non sono soltanto dei semplici condimenti, ma dei veri e propri antibiotici naturali.

La natura ci offre tutti i medicinali e i rimedi di cui abbiamo bisogno per prevenire e trattare i disturbi più comuni, a partire dal raffreddore e dal mal di gola. Le erbe aromatiche e officinali vengono impiegate in erboristeria e dalla medicina naturale sotto forma di oli essenziali, infusi, tisane e preparati curativi. Scopriamo insieme le più importanti.

### **Rosmarino**

Tra le erbe aromatiche più comuni dotate di proprietà antibatteriche troviamo il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*).



*erbe aromatiche.jpg*

Viene utilizzato sotto forma di infuso curativo, oltre che di condimento. Il suo olio essenziale è tra i più potenti antibiotici naturali. E' adatto soprattutto per il trattamento delle malattie da raffreddamento e può essere utilizzato fresco o secco come condimento anche ogni giorno. Inoltre, secondo i più recenti studi scientifici, il rosmarino migliora la memoria.

Leggi anche: [Rosmarino: il suo profumo può migliorare la memoria](#)

### **Timo**

Il timo (*Thymus vulgaris*) presenta proprietà antibatteriche e antispasmodiche. E' utile nel trattamento della tosse e delle infiammazioni della gola, per via della sua azione antisettica. Calma la tosse e il raffreddore. Può essere utilizzato come condimento. Il suo olio essenziale è utile per pediluvi aromatici e per i suffumigi.

### **Lavanda**

La lavanda (*Lavandula officinalis*) viene impiegata a scopo curativo soprattutto sotto forma di olio essenziale. Ha proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e antifungine. Migliora i disturbi digestivi e agisce in modo efficace contro il mal di testa, oltre che in caso di infezioni. Viene utilizzata in aromaterapia e per i massaggi.

### **Echinacea**



Lechinacea è una pianta erbacea perenne nota per le proprietà antibatteriche e per la capacità di rafforzare il sistema immunitario. Il suo impiego, sotto forma di infuso, di decotto o di integratore naturale, è utile per prevenire le malattie da raffreddamento, oltre che per il loro trattamento. Le applicazioni dell'echinacea includono bronchite, sinusite, infezioni respiratorie, infezioni del tratto urinario, infezioni causate da lieviti e problemi alle ghiandole linfatiche.

## 🌿 Menta

La menta (*Mentha piperita*) è nota per la spiccata capacità di contrastare batteri, virus e funghi. Le sue applicazioni avvengono soprattutto sotto forma di oli essenziali, infusi e preparati erboristici. È utile contro raffreddore, punture di insetti, congestione nasale, colite, mal di stomaco, nausea e febbre.

## 🌿 Eucalipto

È tra le erbe fondamentali nella cura delle malattie respiratorie e da raffreddamento. Ha proprietà antibatteriche ed espettoranti. È utile in caso di raffreddore, febbre, sinusite, tosse, influenza e artrite. Viene utilizzato sotto forma di olio essenziale e nelle preparazioni erboristiche per la cura naturale della salute.

## 🌿 Camomilla

La camomilla ha proprietà antibatteriche, antimicotiche e antiulcerose, che l'hanno resa uno dei rimedi naturali più popolari per il lavaggio delle ferite. È adatta per lenire le irritazioni agli occhi e gli arrossamenti, sotto forma di infuso freddo. Viene utilizzata per la preparazione di colliri e di infusi calmanti e rilassanti. Contrasta la nausea e i dolori di stomaco. L'olio essenziale di camomilla è molto prezioso in caso di scottature solari.

## 🌿 Salvia

La salvia (*Salvia officinalis*) ha proprietà antibatteriche e antimicotiche. Può essere utilizzata per la preparazione di collutori per disinfettare il cavo orale e per effettuare gargarismi utili a calmare il mal di gola. L'infuso di salvia aiuta la digestione. È efficace nel trattamento di gengiviti e faringiti.



slide1.jpg



*pinate\_medicinali.jpg*

## ✿ Coriandolo

Il coriandolo è un antibiotico naturale, una vera e propria arma verde contro i batteri più resistenti. Secondo le più recenti ricerche, l'olio di coriandolo può essere utilizzato per curare infezioni e tossinfezioni alimentari. Sarebbe anche una potente arma contro lo stafilococco aureo meticillino-resistente. Le foglie di coriandolo hanno inoltre proprietà chelanti e sono utili per disintossicare l'organismo dai metalli pesanti.

## ✿ Prezzemolo

Il prezzemolo ha proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antiossidanti. E' indicato in caso di disturbi renali e della vescica. Può essere assunto, in accompagnamento ad altre erbe curative, sotto forma di centrifugato o di infuso. Viene utilizzato per stimolare la diuresi e la depurazione dell'organismo dalle tossine.



*erbe\_296214257-e1467987145601.jpg*