

Scelta Olistica



Notizie e approfondimenti dal mondo delle pratiche olistiche e dell'erboristeria

vividus.it vividusofficial



DIFENDIAMO LE NOSTRE DIFESE!

Sembra un paradosso, ma quando la natura “mostra i muscoli” esibendo una vitalità sorprendente – la fase vegetativa a fine aprile è inarrestabile! – le difese del nostro organismo, provate dall’inverno, non sono altrettanto performanti e pronte ad affrontare i bruschi cambiamenti di temperatura e la variabilità climatica, tipici del periodo. Questo vale soprattutto per chi vive in aree dove l’inquinamento ambientale è elevato, per chi soffre di stress ed ansia, e in generale per chi non segue uno stile di vita sano.

Un'alimentazione equilibrata è fondamentale per sostenere il sistema immunitario, ma se raffreddori, stanchezza fisica e mentale, afte ed herpes continuano a tormentarci vuol dire che le nostre difese hanno bisogno di un aiuto ulteriore. Ad esempio, del prezioso sostegno dei rimedi naturali dalle comprovate proprietà immunostimolanti.

Dalla ricerca Vividus, due integratori specifici che sostengono le naturali difese dell'organismo.

TEA TREE DEFEND è l'integratore alimentare di **Artemisia, Camomilla, Timo, Echinacea, Finocchio, Garofano, Noce e Tea Tree Oil.**

Un mix sinergico di principi attivi che favoriscono le naturali difese dell'organismo, contribuiscono alla funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio e risultano coadiuvanti per il benessere delle prime vie respiratorie.



A proposito di buone abitudini



Alzi la mano chi fa una buona colazione ogni mattina, sorseggiando con calma una bevanda calda, preferendo le fibre agli zuccheri e le vitamine ai grassi. Il primo pasto della giornata è importante per la salute perché è quello che segue il periodo più lungo di digiuno. Mangiare al mattino dà energia, permette di affrontare la giornata con vitalità e assicura l'efficienza del sistema immunitario. Diverse ricerche hanno dimostrato che chi salta la colazione ha maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattina e poi a pranzo tende ad eccedere, con le ovvie difficoltà digestive che ne conseguono. A conti fatti, una colazione nutriente è davvero una buona abitudine!

Vicki Nielsen - Fondatrice Vividus



Dedicato specificatamente ai bambini, **BIMBIOTIC** è l'integratore alimentare di **Curcuma, Echinacea, Propoli, Finocchio e mallo di Noce** che favorisce le normali funzioni del sistema immunitario e sostiene il fisiologico metabolismo energetico. Formulato come sciroppo dal gusto piacevole, per favorirne l'assunzione da parte dei più piccoli, presenta il vantaggio di essere completamente naturale: una caratteristica che i genitori sicuramente gradiscono.

Per conoscere tutti i prodotti Vividus

www.vividus.it

Per essere sempre aggiornati sulle novità Vividus

[vividusofficial](https://www.instagram.com/vividusofficial)

Per rileggere i numeri arretrati di Scelta Olistica

www.vividus.it/scelta-olistica.html

Il mondo (ri)conosciuto delle piante officinali

Approfondiamo la conoscenza dei botanicals ammessi dal Ministero della Salute italiano



Echinacea purpurea

Pianta erbacea perenne originaria del Nord America e appartenente alla famiglia delle Asteraceae, l'Echinacea purpurea è nota per la proprietà di rinforzare il sistema immunitario e proteggere le vie respiratorie. La sua scoperta si deve ai nativi americani che la utilizzavano per medicare ferite e ustioni, e ingerendola per curare tosse e malattie da raffreddamento

Fra i suoi principi attivi ci sono glicoproteine, polisaccaridi, derivati dell'acido caffeico, alcaloidi, flavonoidi e antociani. Diversi studi hanno confermato che questo

fitocomplesso agisce sul sistema immunitario, rendendolo in grado di agire più velocemente per contrastare gli agenti esterni (funzione immunostimolante). Inoltre l'Echinacea purpurea rivela una spiccata azione anti-ossidante: contrasta i radicali liberi che hanno il potere di danneggiare i lipidi, le proteine e gli acidi nucleici delle cellule.

Il Ministero della Salute italiano riconosce attualmente i seguenti effetti fisiologici:

- naturali difese dell'organismo;
- funzionalità delle vie urinarie;
- funzionalità delle prime vie respiratorie.



Matricaria Chamomilla

Conosciuta fin dai tempi remoti (nell'antico Egitto era considerata un ottimo febbrifugo) la camomilla è una pianta erbacea annua, sormontata dai tipici fiori bianchi con capolini gialli dal caratteristico profumo. Cresce spontaneamente in tutta Europa e nel nord-ovest dell'Asia.

Il principio attivo che la caratterizza è il camazulene, un sesquiterpene dalle proprietà lenitive, inoltre è ricca di flavonoidi, lattoni e sali minerali. Calmante e ricostituente, è un'ottimo rimedio per stanchezza, insonnia, disturbi digestivi, dolori mestruali o muscolari e piccole irritazioni.

Una curiosità: il nome "chamomilla" deriva dal greco e significa "mela nana", perché l'odore dei suoi fiori ricorda quello delle mele renette.

Il Ministero della Salute italiano riconosce attualmente i seguenti effetti fisiologici:

- funzione digestiva;
- regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas;
- azione emolliente e lenitiva (sistema digerente);
- rilassamento (sonno) e benessere mentale;
- funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio.

Tea Tree Oil: ideale per la salute dei capelli | #4

Avere i capelli grassi, secchi o con forfora è segno di squilibrio ormonale, di stress, di cattive abitudini alimentari e di diverse cause che comprendono anche l'uso di detergenti troppo aggressivi. Le virtù purificanti e riequilibranti del Tea Tree Oil si rivelano d'aiuto con i principali problemi che affliggono i capelli. Vediamo come.

Capelli grassi

Il Tea Tree Oil ha il potere di limitare la produzione di sebo e di riequilibrare le condizioni del cuoio capelluto. Per applicarlo, sono sufficienti 3-4 gocce di olio essenziale ogni 100 ml dello shampoo che utilizzate abitualmente. Oppure potete mescolarne poche gocce all'olio di jojoba, oliva o cocco e applicare ai capelli lasciando agire per mezz'ora prima di procedere con un normale lavaggio.

In alternativa potete utilizzare **Tea Tree Shampoo Seba-Balance Vividus**, che contiene anche rosmarino e limone.



Capelli secchi e crespi

Tea Tree Oil è ideale per restituire vitalità e salute ai capelli secchi e fragili. Aggiungete 5-6 gocce di Tea Tree Oil a un cucchiaino di olio di mandorle dolci, applicatelo con un massaggio e lasciatelo agire per 30 minuti. Quindi procedete al lavaggio. Se i vostri capelli sono molto secchi, sostituite l'olio di mandorle dolci con quello di oliva, che ha proprietà emollienti.



Capelli con forfora

Di forfora esistono due tipi: grassa e secca. In entrambi i casi, questo disturbo si manifesta con prurito e desquamazione della cute. Le proprietà purificanti e riequilibranti del Tea Tree Oil si sono rivelate efficaci per contrastarli.

Contro la forfora grassa aggiungete 2 gocce di Tea Tree Oil e altrettante di olio essenziale di limone ogni 100 ml di shampoo che utilizzate abitualmente. Massaggiate delicatamente i capelli bagnati e lasciate agire almeno un minuto prima di risciacquare.

Contro la forfora secca vi consigliamo di mescolare 2 gocce di Tea Tree Oil, 2 gocce di olio essenziale di salvia e un cucchiaino di olio di mandorle dolci. Applicare al cuoio capelluto con un massaggio accurato. Lasciate agire 15 minuti e poi lavate i capelli.

In alternativa potete utilizzare **Tea Tree Shampoo Antiforfora Vividus**, che contiene anche l'estratto di Salice bianco (salix alba).

