

AVENA SATIVA

Avena Sativa



Il rimedio fitoterapico ricavato dai giovani getti e dalle radichette dell'**avena sativa** è davvero interessante, considerando i molteplici campi di utilizzo.

Le sue caratteristiche rispondono bene a molte necessità della vita contemporanea causate da stress ed esaurimento, insonnia, problemi metabolici.

Si rivela preziosissima anche nei casi di ipotiroidismo, che fondamentalmente è la conseguenza dell'esaurimento che si cronicizza a seguito di fasi della vita molto concitate.

L'**avena sativa** si può utilizzare come adattogeno, ricostituente, ansiolitico, antidepressivo, tonico metabolico e pancreatico, antinfiammatorio, sedativo, vitaminizzante.

La sua natura è duplice, quindi sia Yin che Yang, e gli effetti di ciò si affermano appunto nella funzione tonica e al contempo rilassante e miorilassante, contribuendo a prevenire problemi cardiaci e metabolici, a migliorare l'umore e ad aumentare finanche la libido.

PRINCIPALI EFFETTI FITOTERAPICI

Utile per calmare, rilassare e riequilibrare il tono dell'umore.

Effetto emolliente e lenitivo a livello delle mucose.

Effetto diuretico e remineralizzante.

Modula e regola infiammazioni e processi flogistici.

Azione ricostituente, stimolante e di contrasto alla fatica fisica.

Interessante effetto modulatorio sulla regolazione del testosterone.

UTILIZZO PER GLI ADULTI

Ipotiroidismo, depressione, insonnia, esaurimento, ansia, astenia, scarsa libido.

UTILIZZO PER GLI ANZIANI

Palpitazioni, prevenzione delle malattie cardiovascolari nelle persone molto ansiose, tonico antisenescente.

NOTA PSICOSOMATICA

"Ogni giorno mi sembra una sfida difficile da dover affrontare".

AVVERTENZE. Non esistono specifiche controindicazioni per l'uso dell'avena, che per altro è disponibile durante tutto l'anno. Le uniche accortezze possono esser relative a soggetti che presentino particolari sensibilità o allergie individuali alla pianta

