

Ciao

ultimamente mi capita sempre più spesso di sentire le persone dirmi:
“Mi è tornato l’herpes”, oppure “Ho di nuovo la cistite”.

Esatto: sempre la gola, sempre la vescica, sempre l’herpes nello stesso punto. E ogni volta si pensa al freddo, allo stress, alla stagione, al contagio, ma quasi mai si guarda al fatto che il corpo sta ripetendo uno schema, e quando uno schema si ripete significa che c’è una vulnerabilità strutturale che molto probabilmente non è stata rinforzata.

Quando un disturbo si ripresenta nello stesso distretto, quello che osserviamo clinicamente è una combinazione di tre fattori: una barriera locale meno efficiente, una risposta immunitaria che reagisce ma non consolida, e un terreno che tende a riattivare lo stesso copione ogni volta che viene sollecitato. Nel caso dell’herpes, ad esempio, il virus resta silente nei gangli nervosi e si riattiva quando l’equilibrio tra sistema immunitario e sistema nervoso si altera; nella cistite recidivante la mucosa vescicale diventa più sensibile e meno resiliente; nella gola "sensibile" le mucose respiratorie perdono elasticità e capacità di difesa.

È proprio qui che entra in gioco la **Rosa canina**, che non è semplicemente “ricca di vitamina C”, ma è una pianta che lavora in modo specifico sulla qualità del terreno e sulla prevenzione delle recidive.

La sua vitamina C è naturalmente complessata con bioflavonoidi che ne migliorano l’assorbimento e la stabilità, e questo dettaglio cambia completamente l’efficacia biologica: non stiamo parlando solo di un antiossidante generico, ma di una sostanza che partecipa alla sintesi del collagene, quindi alla struttura delle mucose, alla resistenza dei capillari e alla compattezza dei tessuti.

Quando le mucose sono più integre, la probabilità che un disturbo si riattivi diminuisce. Quando lo stress ossidativo viene modulato, la risposta immunitaria diventa più competente. Quando il terreno è più solido, il sintomo non trova lo stesso spazio di prima.

Un altro aspetto interessante riguarda il suo effetto immunomodulante: la Rosa canina non spinge il sistema verso una risposta eccessiva, ma lo accompagna

verso una risposta più organizzata, e questo è fondamentale nei quadri recidivanti, dove spesso l'infiammazione è intensa ma poco efficace.

Ma come possiamo sfruttare tutte queste proprietà?

Ti propongo innanzitutto questo **infuso** che suggerisco quando l'obiettivo è lavorare sulle recidive, soprattutto in caso di herpes ricorrente, cistiti periodiche o gola "sensibile".



Infuso “Spezza Cicli”

Ingredienti

1 cucchiaio di Rosa canina frantumata
1 cucchiaino di Echinacea radice
1 cucchiaino di foglie di Uva ursina (in caso di cistite) oppure Timo (in caso di gola)
250 ml di acqua

Preparazione

Porta l'acqua a ebollizione, aggiungi Rosa canina ed Echinacea e lascia in infusione coperto per 10–12 minuti. Negli ultimi 5 minuti inserisci Uva ursina o Timo a seconda del distretto da sostenere. Filtra e bevi tiepida per cicli di 10–15 giorni nei periodi in cui sai che il tuo punto debole tende a riattivarsi.

Qui la Rosa canina lavora sulla struttura e sull'assetto antiossidante, l'Echinacea accompagna la modulazione della risposta immunitaria, mentre la pianta specifica sostiene il distretto fragile.

Quando però parliamo di recidive, non possiamo ignorare il ruolo del sistema nervoso, perché herpes, cistite come del resto qualsiasi altro sintomo, sono fortemente influenzati dallo stress e dall'iperattivazione neurovegetativa. Se il sistema simpatico resta in allerta costante, il corpo consuma risorse e abbassa la soglia di resilienza.

Per questo affianco spesso una **miscela aromatica** mirata alla regolazione neuro-immunitaria.



Miscela aromatica “Stabilità”

In un flacone da 10 ml di olio vegetale di Jojoba inserisci:

- 1 goccia di Olio essenziale di Rosa
- 3 gocce di Olio essenziale di Lavanda
- 2 gocce di Olio essenziale di Incenso

Applica una piccola quantità della miscela sul plesso solare o sui polsi una volta al giorno nei periodi di vulnerabilità.

La Rosa lavora sulla componente emotiva che spesso precede le recidive, la Lavanda modula la reattività del sistema nervoso, l'Incenso sostiene i processi infiammatori e la centratura. Quando il sistema nervoso si regola, anche la frequenza delle riattivazioni tende a ridursi.

Quando un disturbo torna sempre nello stesso punto, lo leggo come un messaggio molto chiaro: quel distretto è il tuo “anello debole” e finché non lo rinforzi, il corpo continuerà a riproporre lo stesso copione appena arriva un calo

di sonno, un picco di stress, un cambio di ritmo, un'alimentazione un po' più disordinata o un momento di vulnerabilità.

E proprio perché le recidive sono quasi sempre multifattoriali, la differenza la fa l'inquadramento: quali abitudini stanno togliendo risorse, come stai mangiando nei periodi critici, quanta energia stai consumando rispetto a quanta ne recuperi, come dormi quando "sei presa bene" e come dormi quando inizi a perdere colpi, come reagisce il tuo sistema nervoso nei giorni pieni, come si muove l'infiammazione di base, quali segnali anticipano l'episodio (anche piccoli, che di solito si ignorano), e che cosa cambia nel tuo corpo quando provi a intervenire in modo più mirato.

È questo insieme, e non il singolo rimedio, che spiega perché alcune persone si ammalano "sempre lì" e altre, con lo stesso stress, invece no.

Se vuoi capire qual è il tuo punto debole e soprattutto perché si riattiva, sul mio sito www.elisagaltineri.it trovi i miei percorsi e la Valutazione Approfondita Integrata, che per me è sempre l'inizio: mettiamo insieme sistema immunitario, infiammazione e stato del sistema nervoso, e poi li traduciamo in scelte concrete su abitudini da migliorare, alimentazione, movimento, sonno e gestione dello stress, così da costruire una strategia che rinforzi il distretto nel quotidiano e non solo quando il problema esplode.

Se ti va, parti da lì, perché è il modo più semplice per trasformare una recidiva in una direzione chiara.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

👉 Valutazione In
Studio

👉 Percorso In Studio

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)