

Shatapattri, la rosa che bilancia il cuore

Dr.ssa Teresa De Monte



Secondo i testi ayurvedici, non è una coincidenza che la rosa sia associata al romanticismo, perché equilibra Sadhaka Pitta, il subdosha di Pitta che governa le emozioni e il loro effetto sul cuore. Sadhaka Pitta può perdere l'equilibrio più facilmente in estate, quando il clima caldo e umido aumenta tutti gli aspetti di Pitta dosha, l'operatore mente-corpo che governa il calore, la digestione e il metabolismo nel corpo.

Quindi c'è una ragione fisiologica, un perché le rose sono sempre state il regalo ideale per esprimere amore e perdono da e per migliaia di anni. Leniscono letteralmente il cuore e le emozioni. Ciò che potrebbe sorprendere è che la rosa equilibra anche la mente. Migliora il coordinamento tra Sadhaka Pitta e Prana Vata (il subdosha di Vata che governa il cervello, la testa, il torace, la respirazione, la percezione sensoriale e la mente). Altre proprietà sono ugualmente sorprendenti.

Il cuore segreto della rosa

Vi siete mai chiesti perché le rose sono apprezzate come un dono e pegno d'amore o per omaggiare una donna?

La leggenda vuole che la rosa rossa fosse il fiore preferito della dea Venere, e nel corso dei secoli la rosa non ha solo simboleggiato l'amore, ma la magia, la passione e la bellezza.

Esiste una base scientifica per spiegare questa passione per le rose. L'essenza di rosa contiene oltre 3000 sostanze biochimiche, rendendolo il più complesso degli oli aromatici. È stato apprezzato nel corso dei secoli come un modo per calmare le emozioni, lenire lo stress, raffreddare la frustrazione e coltivare l'amore.

Usi medicinali

Vecchia quanto la stessa civiltà, la rosa era conosciuta e coltivata in India 5000 anni fa. In primo luogo è stata apprezzata per il suo gusto dolce e i poteri curativi, e in seguito per la sua bellezza e fragranza.

Nell'ayurveda viene usata una sola rosa, chiamata Rosa Shatapattri, che significa "mille petali", in latino Rosa Centifolia. I petali di questa rosa sono usati per le loro proprietà rinfrescanti e nutrienti, e danno vita a un sorprendente tonico per il cuore. Secondo gli antichi testi ayurvedici Shatapattri, la Rosa Centifolia, bilancia Sadhaka Pitta, l'aspetto della fisiologia che governa le emozioni e il loro effetto sul cuore. La rosa raffredda Pitta dosha, lenendo le emozioni, equilibra il coordinamento tra mente ed emozioni. Operatore del corpo mentale Pitta governa il calore, la digestione e il metabolismo nel corpo e può perdere l'equilibrio più facilmente nei mesi estivi, quando il clima è caldo e umido. La rosa è raffreddante e rinfrescante, eppure migliora agni, il fuoco digestivo. Questa è una qualità unica che la rende equilibratrice per tutti e tre i dosha e proprio queste proprietà medicinali sono oggi valutate dai ricercatori moderni, che studiano l'effetto della rosa in grado di bilanciare gli ormoni e creare benessere generale. Parimente anche gli oli essenziali di rosa

usati in aromaterapia sono allo studio per le loro proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antiemorragiche.

Rose per la pelle

Nell'Ayurveda, la rosa è utilizzata in molti rasayanas, le formule a base di erbe che promuovono la salute e la longevità complessive, incorpora i petali di rose in diverse formulazioni ayurvediche tradizionali per la pelle. Le proprietà della rosa - rinfrescanti, idratanti e lenitive - sono concentrate nel sapone alle erbe di rosa, per creare un effetto nutriente della pelle. L'acqua di rose biologica pura è l'ideale per tonificare il viso, soprattutto in estate, spruzzandola prima o dopo l'esposizione al sole come idratare e anche prima di coricarsi, dopo una ceretta.

Con il suo aroma gradevole, l'acqua di rose bio spruzzata migliora l'umore, raffredda e tonifica. Pacifica Ranjaka Pitta (il subdosha di Pitta che governa la funzionalità epatica e il colore del sangue). Tutti questi fattori insieme migliorano la luminosità e l'aspetto della pelle. Quindi se sentiamo gli effetti surriscaldanti dell'estate - che si tratti di una leggera sensazione di irritabilità, sete insaziabile o solo una mancanza di soddisfazione - raggiungiamo la rosa più vicina, sia in fiore, sia in acqua, sia bevanda, sia profumo. Non solo ci sentiremo rinfrescati, calmi e nutriti, ma potremmo anche ritrovarci a sognare sogni di cuore.

È usata per preparare l'acqua di rose, l'aromaterapia e i tonici prodotti dalla miscelazione di pasta di rose, acqua e spezie. Impacchi freddi con pasta di rosa e sandalo sono molte volte raccomandati per raffreddare qualsiasi bruciore.

La rosa è stata a lungo un ingrediente importante nei lussuosi trattamenti di bellezza. Le applicazioni locali, come creme e impiastri, raffreddano, idratano e tonificano la pelle. Se usato nel tempo, l'essenza di rosa pacifica il calore nel sangue e quindi evita lo squilibrio della pelle, i fini capillari che macchiano e deturpano l'incarnato. Massaggiare il corpo con rose e legno di sandalo aumenta la luminosità e la bellezza della pelle.

La rosa ravviva la bellezza interiore, aiuta la pelle a irradiare all'esterno la luminosità interiore e migliora i sette dhatus (tessuti del corpo).

Rosa: istantanea dolcezza per il cuore

Si dice che i reali indiani donassero vasi di una dolce confezione di rose alla loro amata per ispirare l'amore incondizionato. Più tardi, la tradizione si è evoluta nella nostra attuale abitudine di regalare rose a San Valentino o semplicemente per dire "Ti amo".

Questa tradizionale confezione di rose si chiama crema di petali di rose spalmabile bio*. Il prodotto preparato da dozzine e dozzine di rose essicate, è un concentrato e potente tonico per bilanciare le emozioni e intensificare la felicità. Si chiama anche "Amore in vaso (Love in Jar)", perché se si è arrabbiati con qualcuno, basta prendere un cucchiaino di crema di rose spalmabile e immediatamente si inizia a pensare a pensieri più amorevoli. La diffusione organica dei petali di rosa in realtà agisce come un potente tonico per il cuore, bilanciando Sadhaka Pitta, sostiene le emozioni positive e intensifica la felicità. Quando si incontra una persona che è emotivamente insicura, sospettosa o triste senza motivo, consigliamo di gustare 1-2 cucchiaini di crema di petali di rose spalmabile prima di pensare o di arrovellare il cervello per qualche problema. Questo immediatamente pacifica Sadhaka Pitta e la persona inizia a pensare in modo più positivo. Se c'è anche solo un lieve squilibrio di Sadhaka Pitta o semplicemente per rinfrescare il corpo durante l'estate, si può portare olio di rose o una miscela come O.E. per Pitta in un medaglione porta aromi, oppure possiamo usare l'O.E. terapeutico del cuore felice come aromaterapia durante il sonno. Il tè biologico Pitta contiene anche rose e aiuta a bilanciare Sadhaka Pitta, a raffreddare il corpo, a lenire la mente e a calmare le emozioni. La diffusione organica del petalo di rosa può anche essere aggiunta al latte o può essere aggiunta ai lassi dolci per preparare una deliziosa bevanda estiva. * in commercio si trova la marmellata di rose prodotta in Bulgaria, l'acqua di rose leggermente alcolica di tradizione siriana, tunisina, giordana.

Ricette

Lassi dolce ai petali di rose (crema di petali di rose spalmabile)

ingredienti

- 3 parti di acqua
- 1 parte di yogurt appena fatto
- 1 cucchiaino colmo di crema di petali di rose spalmabile

Indicazioni

1. Miscelare tutto per un rilassante drink estivo o per pacificare Pitta tutto l'anno.

Latte con petali di rose (crema di petali di rose spalmabile)

ingredienti

- 1 tazza di latte
- 1 cucchiaino di crema di petali di rose spalmabile

Indicazioni

1. Far bollire il latte e lasciarlo raffreddare prima di aggiungere crema di petali di rose spalmabile.
2. Bollire il latte lo rende più digeribile, ma va fatto raffreddare per non distruggere le delicate proprietà della rosa.
3. Gustare la bevanda prima di andare a letto per aiutare a bilanciare Sadhaka Pitta e produrre un sonno più riposante, più dolce e più profondo.

Dissetarsi con petali di rosa

Il dissetante ai petali di rosa è economico, semplice da realizzare e ha molti vantaggi. Funziona rapidamente, perché inaliamo l'aroma della rosa mentre la beviamo, iniettando ogni cellula del nostro corpo con essenza di rosa. Questa bevanda può anche lenire l'iperacidità, è un buon drink da sorseggiare prima di andare a letto o quando Sadhaka Pitta è sbilanciata, il che può farci dormire male e svegliarci prima di esserci riposati completamente. Chiunque si senta costantemente irritato potrebbe beneficiare di questa bevanda due volte al giorno. Questa miscela può anche supportare la memoria, perché migliora il coordinamento tra cuore e mente e la nutre con il suo sapore e aroma gradevoli. È una bevanda salutare per persone di tutte le età, dai bambini agli anziani. Per le donne si consiglia di sorseggiare questo drink prima e durante le mestruazioni in quanto può aiutare a stabilizzare le emozioni. Ha anche un effetto a lungo termine, perché la diffusione dei petali di rosa organici ravviva tutti i tessuti del corpo ravvivando il processo di rigenerazione cellulare e in particolare rigenera i tessuti riproduttivi (shukra). Infine, poiché la rosa è una delle migliori fonti di fibre solubili in acqua, la diffusione organica dei petali di rosa e qualsiasi bevanda che la contiene aiuta a pulire l'intestino e ad alleviare la costipazione occasionale.

Ingredienti

- 2 tazze di latte
- ½ cucchiaino da the di finocchio
- 1 semi di baccello di cardamomo (schiacciati ma non in polvere)
- 1 pezzettino di radice di liquirizia
- 1 cucchiaino da the di crema di petali di rose spalmabile

Indicazioni

1. Far bollire il latte e gli altri ingredienti, ad eccezione di crema di petali di rose spalmabile, per cinque minuti. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.
 2. Mescolare il cucchiaino di crema di petali di rose spalmabile.
- Sorseggiare il latte durante tutto il giorno. Se si è intolleranti al lattosio, usare acqua al posto del latte.