

# I rimedi naturali per i geloni



Il freddo, l'umidità, gli sbalzi di temperatura: il risultato sono i tanto odiati geloni. Vediamo quali sono i rimedi naturali per lenire arrossamento e dolore, dovuti a questo tipico disturbo invernale.

## Cosa sono i geloni

I geloni si manifestano con l'arrossamento della pelle, che può addirittura assumere una sfumatura bluastra, e con prurito e dolore, oltre al gonfiore: si tratta di un'**alterazione cutanea** dovuta al contatto con il freddo e dalla forte umidità.

I più colpiti da questo problema sono **donne e bambini**, dato che entrambi tendono a soffrire di problemi circolatori, oltre che **fumatori** e persone che soffrono di **malattie del connettivo**; anche terapie a base di farmaci vasocostrittori, come i beta-bloccanti o alcuni antidepressivi, è un fattore di rischio per i geloni. Addirittura secondo le ultime ci sarebbe un legame con dei disturbi dell'apparato endocrino o carenze di vitamina B1, PP, A e P.

Le zone più interessate da questi mini-congelamenti sono **mani e piedi**, ma anche il viso, il naso, i padiglioni auricolari e le orecchie possono essere aree da geloni.

## Come prevenire

Prevenire questa alterazione è possibile. Bastano pochi semplici passi:

- esporsi il meno possibile al freddo, vestendosi in modo adeguato, ed **evitare gli sbalzi di temperatura**;
- usare guanti, cappelli e **tessuti termici**, oltre che calzature calde con soles **impermeabili**;

- non usare scarpe o guanti troppo stretti, che bloccano la circolazione e facilitano il congelamento;
- fare **bagni caldi e freddi** ogni giorno, in modo da tonificare il sistema circolatorio;
- avere un'**alimentazione** sana e ricca di vitamine, o nei casi più gravi assumere integratori vitaminici

## I rimedi naturali

Se però i geloni sono già spuntati, la prima cosa da fare è **scaldare la parte**, ma sempre **in modo molto graduale**, per non aggravare ancor di più la situazione. E poi ti suggeriamo qualche idea naturale.

### La calendula

Il rimedio naturale più conosciuto in caso di geloni è la calendula, un fiore dalle importanti proprietà curative.

Vediamo come preparare una **pomata** da applicare direttamente sulla parte interessata: lascia a macerare per cinque giorni 10 grammi di fiori, all'interno di un barattolo di vetro contenente 50 gr. di olio d'oliva; conservalo esposto al Sole, ricordandosi di agitarlo di tanto in tanto, in modo da mescolare il contenuto.

Quando la pomata sarà pronta puoi applicarla, più volte al giorno, sull'area a rischio o già arrossata.

### L'Aloe Vera

Il [Gel di Aloe Vera](#) è perfetto per contenere l'infiammazione, soprattutto nei giorni successivi ai primi trattamenti. Il suo **potere lenitivo e riparativo** sarà di grande aiuto.

Applica il Gel sulla zona più volte al giorno, quotidianamente. [Lo trovi qui!](#)

### La salvia

Le foglie di salvia hanno **proprietà antinfiammatorie**, prevengono le infezioni e sono perfette per il contatto con la pelle: in caso di geloni è possibile preparare facilmente un **decotto alla salvia**.

Fai bollire una pentola di acqua con una manciata di foglie di salvia: trasferisci poi il decotto in una bacinella. Non appena tiepido, immergi le parti arrossate e rimani così fino a quando l'acqua non sarà diventata fredda.

Come vedi in natura esistono tanti elementi in grado di aiutarci a prevenire e curare tanti disturbi. [Visita il nostro sito](#) per conoscere tutti i nostri prodotti Bio e VeganOk.

E non dimenticare i guanti!