



Margherita Faccio
Camilla Piantanida

Pronto soccorso naturopatico

I rimedi naturali per i disturbi più comuni



EDIZIONI ENEA

I disturbi trattati in questo libro sono:
afonia, afte, ascesso, candida, colpo
della strega, congiuntivite, diarrea,
emorroidi, febbre, ferite, herpes labiale
e genitale, mal di gola, mal d'orecchio,
mal di pancia, mal di stomaco, mal
di testa, orzaiolo, punture di insetti,
raffreddore, ragadi, rinite allergica,
scottature, sinusite, stitichezza,
torcicollo, tosse, traumatismi, vomito.

Fare Naturopatia

Margherita Faccio
Camilla Piantanida

Pronto soccorso naturopatico

I rimedi naturali ai disturbi più comuni



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: giugno 2018

ISBN 978-88-6773-068-1

Pubblicato nel 2011 da Urra-Apogeo

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta FSC

*Guardiamo alla natura per tutto ciò che ci occorre
per sopravvivere, ovvero aria, luce, cibo, bevande
e così via; è improbabile che, in questo grande
sistema che fornisce tutto, si sia stata dimenticata
la cura per le nostre malattie e per i nostri disturbi.*

EDWARD BACH

Indice

9 **Introduzione**

PRIMA PARTE

13 **Le diverse forme dei rimedi naturali**

- 17 Le tinture madri (TM)
- 29 Gli estratti secchi (ES)
- 33 I macerati glicerinati (MG)
- 43 Gli oligoelementi
- 47 Gli oli essenziali (OE)
- 57 I fitoterapici per la pelle
- 63 Le essenze floreali: i fiori di Bach
- 69 Le acque vibrazionali
- 73 Le pratiche igienico-salutiste
- 81 I rimedi alimentari

SECONDA PARTE

97 **Le schede**

- 103 Afonia
- 107 Afte
- 111 Ascesso
- 117 Candida
- 125 Colpo della strega
- 131 Congiuntivite

135	Diarrea
145	Emorroidi
151	Febbre
159	Ferite
163	Herpes labiale e genitale
169	Mal di gola
179	Mal d'orecchio
185	Mal di pancia
193	Mal di stomaco
201	Mal di testa
207	Orzaiolo
211	Punture di insetti
215	Raffreddore
223	Ragadi
229	Rinite allergica
235	Scottature
241	Sinusite
247	Stitichezza
257	Torcicollo
261	Tosse
269	Traumatismi
275	Vomito
283	Kit di base
287	Bibliografia

Introduzione

Con la nostra professione di naturopate ci succede spesso di incontrare persone che chiedono un consiglio pratico per affrontare questo o quel disturbo fastidioso, oppure che raccontano di avere nell'armadietto dei medicinali una serie di "rimedi naturali" che in realtà non sanno come e quando usare: alcuni sono stati pubblicizzati su qualche rivista, altri consigliati da conoscenti che con "quel" prodotto hanno risolto il loro stesso sintomo.

Di fatto la curiosità per ciò che è "naturale" è sempre maggiore, così come l'attenzione al proprio corpo e alla propria salute. Tutti abbiamo una scatola di medicinali per far fronte in modo autonomo ai più comuni disagi e anche i rimedi naturali possono entrare con successo in un pronto soccorso familiare.

Tuttavia c'è ancora un po' di vaghezza e spesso di confusione sul significato di "naturale". C'è chi, in modo riduttivo, lo identifica con il mondo delle erbe e delle piante; altri ritengono che "tutto ciò che è naturale non può far male"; altri ancora si spingono oltre, sostenendo che ciò che è naturale è "naturalmente" buono e addirittura superiore ai farmaci di sintesi perché privo di effetti collaterali.

In realtà non è così. Se andiamo a cercare la parola "naturale" nel dizionario, troviamo scritto: "Che deriva dalla Natura o che è conforme ai suoi principi".

Soffermiamoci un attimo sulla prima parte della spiegazione: "Che deriva dalla Natura". Dunque non solo erbe e piante sono rimedi naturali, ma anche l'acqua, la terra, i minerali, gli stessi

prodotti che raccogliamo o coltiviamo. Molti alimenti, infatti, se ben utilizzati possono diventare dei veri e propri medicinali, fatto peraltro ben noto alle nostre nonne che li utilizzavano per risolvere piccoli e grandi malanni.

Quanto all'idea che i rimedi naturali siano innocui, è bene ricordare che tutto in natura è composto di sostanze chimiche ben individuabili, che interagiscono tra loro. Dunque, non solo i medicinali farmaceutici, ma anche le molecole contenute nelle piante esercitano un'azione sulle cellule dell'organismo e provocano delle modificazioni che, se indotte a sproposito, possono essere controproducenti. Ecco perché la stessa automedicazione con questi prodotti, se comporta indubbi vantaggi, ha dei limiti precisi che, come per i medicinali da banco, è bene conoscere.

Per questo abbiamo ritenuto utile affrontare l'argomento e scrivere questo libro. Nella prima parte cerchiamo di chiarire che cosa si intende per rimedi naturali e ne presentiamo alcuni in modo più approfondito. La seconda parte è costituita da schede monografiche relative ai disagi più diffusi: li spieghiamo brevemente e indichiamo come affrontarli correttamente senza ricorrere all'uso dei farmaci convenzionali. Al termine del libro si trova uno schema riassuntivo con alcuni suggerimenti su come organizzare un pronto soccorso familiare il più possibile personalizzato. Al kit di base, uguale per tutti, in cui trovano posto i rimedi indispensabili per risolvere qualche piccolo disturbo tra i più frequenti o alcuni banali incidenti domestici, si aggiungono esempi di kit più specifici, che si arricchiscono di prodotti personalizzati sulle singole situazioni: presenza di bimbi, disturbi digestivi, debolezza alle vie respiratorie ecc.

Ma al di là dei rimedi, il desiderio che ci guida è quello di offrire alcune informazioni utili per imparare a conoscere il proprio corpo: incominciare a prestare attenzione ai segnali che manda significa migliorare la capacità di ascoltare se stessi, prendere consapevolezza dei propri punti deboli, imparare a capire quando è il momento di fermarsi. Ormai è noto a tutti che il sintomo è solo il

segnale di un malessere più profondo dell'organismo, un campanello d'allarme che ci avvisa che qualcosa si sta incrinando. Ritmi frenetici, stress, inquinamento, abitudini alimentari scorrette, stili di vita impropri alterano i delicati equilibri che permettono all'organismo di star bene, lo allontanano da "ciò che è conforme ai principi della Natura".

I disturbi di cui soffriamo sono strettamente collegati al nostro modo di essere, di vivere, di sentire; per questo diventarne consapevoli significa anche mettere in atto quei piccoli cambiamenti nella propria vita quotidiana che permettono di sentirsi più in armonia con se stessi e con l'ambiente intorno. E questo è anche il senso profondo dell'espressione "diventare medici di se stessi": non è autodiagnosi né autoprescrizione, ma gestione cosciente della propria salute.

Concludiamo, infine, con alcune precisazioni.

- Quanto scritto non è un invito a curarsi da soli, ma semplicemente un'opportunità che vogliamo offrire per conoscere possibili alternative.
- I rimedi suggeriti aiutano a risolvere situazioni di disagio passeggero e di lieve entità; in caso contrario, è il medico curante la figura di riferimento più adatta.
- Gli integratori e i consigli indicati sono stati scelti per migliorare i sintomi (raffreddore, febbre, mal di pancia ecc.), ma non sono mirati al lavoro specifico sulla persona, cosa che è possibile solo attraverso un'attenta analisi condotta da personale qualificato.
- Chi è abituato all'effetto rapido dei farmaci di sintesi potrebbe rimanere deluso dall'azione meno "energica" dei rimedi erboristici. Ciò dipende dal fatto che il medicinale costruito in laboratorio è molto diverso dal prodotto estratto dalla pianta. Il primo contiene una specifica sostanza chimica, presente anche nei rimedi naturali, ma scelta e isolata in base alla sua peculiare utilità terapeutica e concentrata in modo da risultare efficace. Il secondo mantiene tutte o buona parte delle molecole importan-

ti della pianta (dipende dal tipo di estrazione). Ne consegue che ogni principio attivo è presente in quantità nettamente inferiore rispetto al farmaco e che la sua azione terapeutica è sempre modulata e completata dalle altre sostanze. Per questo motivo, preparato chimico e rimedio erboristico agiscono in modo diverso e hanno ambiti d'azione differenti e complementari. Il farmaco, per sua natura, è più potente e rapido nel sopprimere l'evento patologico acuto, ma può non avere un'azione duratura e comporta sempre degli effetti secondari. Il derivato dalle piante sostiene il processo di autoguarigione dell'organismo: agisce sul sintomo indirettamente, supportando l'organo indebolito e correggendo lo squilibrio che gli impedisce di funzionare in modo regolare. La sua azione, quindi, è più lenta ma più profonda: per questo crea anche meno problemi dal punto di vista delle controindicazioni e degli effetti collaterali, comunque sempre possibili se non si rispettano i dosaggi consigliati.

Prima parte

Le diverse forme
dei rimedi naturali

Quando usiamo l'espressione "rimedi naturali" facciamo riferimento a un insieme di pratiche igienico-salutiste, attuate con strumenti che la Natura mette a disposizione, e di medicinali raccolti nell'ambiente che ci circonda: acqua, argilla e impacchi (forse più conosciuti dalle nostre nonne), piante sotto forma di tisane, gocce, compresse, oli essenziali ecc.

Si tratta di metodi curativi che l'uomo ha sempre utilizzato, fin dai primordi della sua storia quando erbe, terra e acqua erano gli unici prodotti a disposizione per cercare di sopravvivere. Proprio perché appartenenti alla stessa Madre Terra, rimedi naturali e uomini hanno profonde affinità e, per così dire, parlano la medesima lingua: per questo la loro azione è naturalmente fisiologica (diversamente dai farmaci di sintesi chimica) e il loro effetto terapeutico biologicamente riequilibrante.

Sono molti i prodotti che la Natura ci offre. Tra i tanti, pensando ai più comuni disagi abbiamo selezionato quelli più utili da tenere nell'armadietto di un pronto soccorso familiare.

Partiamo allora dal mondo vegetale e quindi dalla fitoterapia, che studia le piante e le loro attività curative sulla specie umana. Esistono vari tipi di fitoderivati: tisane, estratti secchi, tinture madri... Ciò che li differenzia, rendendo peculiare anche la loro azione, sono soprattutto la parte di pianta usata (e quindi la specificità delle sostanze presenti), il metodo di estrazione di queste molecole e la loro concentrazione.

Le tinture madri (TM)

Si ottengono dagli organi di una pianta fresca adulta (foglie, radici, bacche ecc.), messi a macerare per un certo periodo di tempo in una soluzione d'acqua e alcol. È il tipo di estrazione che maggiormente rispetta la composizione chimica della pianta, e il prodotto finale ne conserva tutte le proprietà caratteristiche. Per questo la sua azione è ad ampio spettro e dolce nello stesso tempo.



Modalità di assunzione

Di norma le tinture madri vanno assunte 2-3 volte al giorno, possibilmente a stomaco vuoto (o almeno 5-10 minuti prima dei pasti), diluendole in un dito d'acqua minerale naturale e trattendole per circa un minuto in bocca prima di deglutire. Questo accorgimento permette a buona parte dei principi attivi di attraversare la mucosa della bocca ed entrare immediatamente nella circolazione sanguigna. Il dosaggio suggerito si riferisce a un adulto di peso medio (circa 60 Kg) e indica il numero minimo e massimo di gocce da assumere perché l'azione sia efficace e priva di effetti collaterali. Alcune TM, opportunamente diluite, possono essere utilizzate anche esternamente per uso topico (impacchi, spennellature, irrigazioni vaginali ecc.).

Pediatria: poiché contengono molecole che agiscono sui processi biologici e l'organismo dei bimbi è in continua crescita, solo alcune TM sono consentite. Il dosaggio giornaliero si calcola fa-

cendo riferimento al peso del piccolo: si conteggiano 2 gocce per ogni chilogrammo di peso corporeo, con arrotondamento in difetto (ad esempio, per un bimbo di 11 Kg il dosaggio giornaliero sarebbe di 22 gocce: arrotondando in difetto diventano 20). Il totale delle gocce va poi distribuito in 4-5 assunzioni nell'arco della giornata (un po' prima dei pasti principali e delle merende); ogni volta le gocce vanno diluite in 2-3 dita d'acqua. Eventualmente si possono anche sciogliere in poco miele da succhiare lentamente oppure lo stesso miele può essere stemperato in acqua.

.....

CALENDULA – (Calendula officinalis; Famiglia: Asteraceae; parte usata: capolini)

Conosciuta anche con il nome di “Fiorarancio” per il caratteristico colore dei suoi petali, è una pianta erbacea molto comune, che la tradizione erboristica utilizza da sempre come pronto soccorso per varie situazioni.

Su pelle e mucose interne ha un'azione antisetica (blocca batteri, funghi protozoi), antinfiammatoria, antalgica e lenitiva. È un ottimo cicatrizzante: controlla il sanguinamento e favorisce la riformazione di tessuto sano. Per questo viene utilizzata in caso di: interventi chirurgici (anche estrazione dentaria) e ulcere gastroduodenali (per uso interno favorisce la cicatrizzazione); infiammazioni del cavo orale (afte, gengiviti, stomatiti); infiammazioni e infezioni oculari; dermatiti micotiche e infiammatorie (acne, foruncolosi, eritema solare, orticaria ecc.), dermatiti allergiche (eczema); ragadi, ferite, abrasioni, piaghe da decubito, ulcerazioni, geloni, scottature, punture d'insetti; pelle secca e screpolata (per uso esterno disinfiama, cicatrizza, ammorbidisce).

Rimedio prezioso per la donna, agisce sui disturbi e sulle infiammazioni dell'apparato riproduttivo. Sull'utero ha un'azione antispasmodica

che rilassa la muscolatura calmando il dolore contrattivo e un effetto ritmicizzante che favorisce il flusso del sangue e l'avvio delle mestruazioni; inoltre è attiva sulle infiammazioni e sulle infezioni urogenitali. È quindi un ottimo rimedio, per uso interno ed esterno, in caso di dolori mestruali, infiammazioni e infezioni vulvo-vaginali (piaghetta, leucorree, candidosi, bartolinite ecc.), infiammazioni ovariche, infiammazioni e infezioni delle vie urinarie (cistite).

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: nella fase acuta di dolori mestruali o colitici, mal di stomaco da ulcera o digestione difficile (stimola il flusso della bile), infezioni vaginali ecc. si possono assumere 40-50 gocce per 3 volte al giorno.

Uso esterno: per disinfettare ferite, abrasioni con sangue ecc. si utilizza in diluizione 1:3 (1 cucchiaino di TM e 3 di acqua sterile o soluzione fisiologica); con la stessa diluizione la TM può essere aggiunta all'olio d'oliva o di mandorle per trattare piaghe, eritemi, callosità, pelli sensibili o screpolate e anche per l'igiene dei bambini. Invece, per spennellare piccole zone (acne, brufoli infiammati, punture d'insetti ecc.) si diluisce 1:2; per sciacqui del cavo orale, impacchi sugli occhi, lavande interne la diluizione è 1:4. È opportuno ripetere le applicazioni locali più volte al giorno.

Avvertenze: in soggetti sensibili alle Asteraceae può provocare reazioni allergiche.

Controindicazioni: non utilizzare per uso interno in gravidanza.

OLEOLITO DI CALENDULA: è lenitivo, rinfrescante e riepitelizzante; ottimo su tutte le irritazioni, in particolare sulla pelle delicata del bimbo (eritema da pannolino, arrossamenti, sfoghi dietro le orecchie che possono dare origine a croste purulente ecc.).

CAMOMILLA – (Matricaria recutita; Famiglia: Asteraceae; parte usata: capolini)

Antico rimedio per molti disturbi digestivi e stati ansiosi, la Camomilla comune ha un ampio ventaglio d'azione.

Sul sistema nervoso centrale ha un effetto sedativo che le case produttrici di tisane ben conoscono. In particolare ha un'azione benefica sul sonno disturbato e sugli stati nervosi in genere. Non induce l'addormentamento, ma migliora la qualità del riposo perché calma le tensioni e favorisce la fase onirica, quella in cui si sogna: è questo il momento in cui, acquietatesi le attività cerebrali, si recuperano le energie che permettono, al mattino, di sentirsi più lucidi e attivi.

A livello periferico ha un'azione antispasmodica su stomaco e pancia; è un delicato antinfiammatorio dell'apparato respiratorio, del tratto gastrointestinale e delle vie urogenitali e un cicatrizzante delle mucose interne; inibisce lo sviluppo di funghi e batteri, causa di infezioni gastrointestinali; riequilibra la flora batterica intestinale e vaginale che, alterata, è spesso causa di gonfiore e flatulenza, ma anche di vaginiti o leucorree reiterate; è un antiemetico utile in molte situazioni di nausea e vomito. È quindi un ottimo aiuto in caso di: disturbi digestivi con digestione lenta, senso di pesantezza, mal di testa o nausea oppure pancia che si gonfia e gas intestinale; spasmi uterini da dismenorrea; spasmi gastrointestinali con componente infiammatoria (ulcere, gastrite soprattutto se supportata dalla proliferazione di *Helicobacter pylori*, colon irritabile, coliche e diarrea anche di origine infettiva come nell'enterite o nell'influenza intestinale: in questi casi aiuta anche ad abbassare la febbre perché favorisce la traspirazione); nausea e vomito da cinetosi ("mal di movimento") o stati febbrili e crisi acetoneemiche nel bimbo.

Su cute e mucose ha un'azione antisettica, antinfiammatoria, riepitelizzante e lenitiva, per cui si utilizza, per uso esterno, in presenza di:

afte e stomatiti; congiuntiviti; emorroidi; infiammazioni vaginali; dermatiti, eczemi, fissurazioni, ulcerazioni e piaghe, infiammazioni cutanee.

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: di norma si assumono 30-40 gocce per 2-3 volte al giorno, anche per 4-6 settimane.

Tensione e insonnia: 30 gocce prima dei 3 pasti principali, a cui aggiungere 40-60 gocce un'ora prima di coricarsi.

Come sintomatico per mal di pancia e diarrea da enterite o come antinfiammatorio in fase acuta: 40-50 gocce per 3 volte al giorno.

Uso esterno: per sciacqui del cavo orale, impacchi o lavaggi esterni diluire la TM al 10-20% in acqua sterile o soluzione fisiologica (circa 20-40 gocce per cucchiaino d'acqua).

Avvertenze: può creare un effetto paradossale e quindi eccitare anziché calmare; in questo caso cambiare rimedio. In soggetti sensibili alle Asteraceae può provocare reazioni allergiche.

Pediatria: si può usare la tintura madre dopo i 5-6 anni, somministrandola in tante piccole assunzioni nell'arco della giornata. Per bimbi più piccoli è preferibile la tisana, utilizzabile nel biberon dai 10 giorni in poi.

OLEOLITO DI CAMOMILLA: è lenitivo e particolarmente indicato per pelli arrossate o molto irritate e in caso di bruciori; può essere usato per trattare il cuoio capelluto in presenza di prurito o crosta latteata; è valido per la pulizia del padiglione auricolare esterno, soprattutto nei piccoli che possono soffrire di periodici eczemi. Inoltre è un miorilassante: poiché calma gli spasmi muscolari, è ottimo massaggiato sulle gambe del neonato agitato.

ECHINACEA – (Echinacea angustifolia purpurea; Famiglia: Astera-ceae; parte usata: pianta intera)

È una delle piante più note della medicina popolare, il cui uso terapeutico risale agli Indiani del Nord America. Oggi è tra i rimedi maggiormente usati al mondo per trattare la debolezza del sistema immunitario e il comune raffreddore, e studi scientifici hanno finalmente confermato le sue proprietà: è *immunostimolante* e quindi rinforza la naturale capacità difensiva dell'organismo, ma anche *immunomodulante* e in questo senso corregge le esasperazioni della difesa immunitaria (utile in caso di allergia in un programma di prevenzione); blocca la riproduzione di molti virus, batteri, funghi, parassiti; è un *antinfiammatorio* in patologie infettive, allergiche e autoimmuni e in più circoscrive il processo infiammatorio o infettivo impedendone la diffusione; è anche *cicatrizzante e riepitelizzante*.

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: utilizzato per prevenire o curare patologie da raffreddamento (raffreddore, tosse, influenza ecc.), allergie stagionali, infezioni acute e croniche (Herpes simplex e zoster, epatite virale ecc.), infezioni recidivanti del tratto respiratorio e delle basse vie urinarie.

Come sintomatico in caso di influenza o patologie infettive: 40-50 gocce per 3 volte al giorno nella fase iniziale; poi ridurre a 20-30 gocce fino alla scomparsa dei sintomi (a bassi dosaggi prevale l'azione immunostimolante).

Come prevenzione delle patologie influenzali: 20-30 gocce per 3 volte al giorno per un periodo complessivo di 2 mesi, iniziando almeno 3-4 settimane prima dell'ondata epidemica.

Uso esterno: disinfettante ad ampio spettro d'azione in caso di ferite, punture d'insetti, infezioni dermatologiche, acne, foruncolosi, verruche e papillomi, ulcere varicose, afte.

Per sciacqui del cavo orale, impacchi su ferite e infezioni, come repellente di zanzare si utilizza diluita 1:3 (1 cucchiaino di TM

e 3 di acqua sterile o soluzione fisiologica); per spennellature su brufoli infiammati, vescicole erpetiche, punture d'insetti ecc. si diluisce 1:2.

Avvertenze: sono possibili interazioni con farmaci antivirali e immunosoppressori. In soggetti sensibili alle Asteraceae può provocare reazioni allergiche.

Controindicazioni: per la sua attività immunostimolante la TM non va usata per lunghi periodi da soggetti allergici o con patologie autoimmuni.

Pediatria: si può utilizzare dai 3 anni in poi, somministrandola in tante piccole assunzioni nell'arco della giornata. Anche per i bimbi è valida come profilassi antinfluenzale.

ERISIMO – (*Sisymbrium officinale*; Famiglia: Brassicaceae; parte usata: pianta intera)

Pianta nota come “erba dei cantanti”, deve la sua fama erboristica alla specifica capacità di lenire le infiammazioni della gola, risolvendo raucedine e afonia: dal Rinascimento in poi divenne la pianta degli oratori, degli attori di teatro e dei cantanti. Studi di laboratorio confermano oggi le sue proprietà antinfiammatorie e antisettiche delle *alte vie respiratorie*, a cui si aggiunge un'azione mucolitica ed espettorante. Per questo si utilizza in caso di faringite, laringite con raucedine o afonia, infiammazione delle corde vocali, tracheite, tracheo-bronchite, sinusite in fase acuta, irritazioni delle prime vie aeree dovute a tosse, influenza o raffreddore. È attiva anche sui noduli tiroidei.

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: per infiammazioni e infezioni 20-30 gocce per 3-4 volte al giorno.

Uso esterno: come collutorio per gargarismi si utilizza diluita al 15-25% (circa 30-50 gocce per cucchiaino d'acqua).

EUFRASIA – (*Euphrasia rostkoviana*; Famiglia: Scrophulariaceae; parte usata: parti aeree)

Il fiore stesso di questa pianta infestante ne suggerisce le proprietà terapeutiche: è simile a un occhio provvisto di ciglia, tanto che gli inglesi la chiamano “Eyebright”, occhio luminoso. Infatti è una specifica *pianta oftalmica* dall'azione antinfiammatoria, antisettica, antistaminica e astringente; proprietà che sono attive anche su tutte le *prime vie aeree* e sulla *pelle*. È un rimedio prezioso in caso di: infiammazioni acute per infezioni o allergie agli occhi, ai seni paranasali, al naso, alla gola (congiuntivite, infiammazioni palpebrali come blefarite, orzaiolo, calazio; rinite virale o allergica con intensa lacrimazione e rinorrea oppure con ristagno di muco e conseguente sinusite od otite; faringo-laringite, tracheite; dermatiti e dermatosi: eczemi umidi, micosi, candidosi ecc.).

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: come sintomatico per infiammazioni e infezioni si consigliano 30-40 gocce per 3 volte al giorno. Assunto a dosaggi più bassi e per tempi lunghi è un'ottima cura preventiva nei confronti della rinite allergica.

Uso esterno: per impacchi palpebrali si diluisce al 10% (circa 20 gocce in un cucchiaino d'acqua sterile o soluzione fisiologica); per gargarismi (mal di gola) si usa la diluizione al 20% (circa 40 gocce per cucchiaino d'acqua).

Controindicazioni: gravidanza.

Pediatria: si può utilizzare dai 3 anni in poi, somministrandola in tante piccole assunzioni nell'arco della giornata.

COLLIRIO: in commercio esiste come collirio anche omeopatico in formulazioni diverse, da sola (collirio all'*Euphrasia D3*) o in associazione a Camomilla (*Euphrasia D3*). È ottimo su infiammazioni acute infettive o allergiche.

POTENTILLA – (Potentilla anserina; Famiglia: Rosaceae; parte usata: pianta intera con radici)

Conosciuta anche con il nome di “Argentina” per il colore argenteo delle sue foglie vellutate, è un'altra tipica pianta della tradizione erboristica: le sue proprietà astringenti e antinfiammatorie sulle *muose di tutto l'apparato digerente* sono note da sempre. È infatti l'*antidiarroico* per eccellenza della fitoterapia che, rispetto ai farmaci di sintesi, ha anche un'azione curativa sulle pareti intestinali. Si utilizza come sintomatico in presenza di dissenterie con spasmi dolorosi (crampi addominali e feci molto liquide), enterocoliti, gastroenteriti, dissenteria di origine virale (influenza intestinale), diarrea da intolleranze alimentari o da antibioticoterapia, morbo di Crohn o colite ulcerosa in fase attiva ecc.; dolori mestruali con spasmi uterini, vomito e diarrea; infiammazioni, anche di natura infettiva, della bocca e della gola: afte, stomatiti, glossiti, gengiviti, faringiti ecc.

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: normalmente 30-40 gocce per 3 volte al giorno.

Uso esterno: per sciacqui e gargarismi si diluisce al 15-25% (circa 30-50 gocce in un cucchiaino d'acqua sterile o soluzione fisiologica).

Pediatria: si può utilizzare dai 4-5 anni in poi. In età prescolare si consiglia di diluire in abbondante acqua (2 gocce in 1-2 cucchiaini) e far assumere in tante piccole prese nell'arco della giornata.

PROPOLI ESTRATTO IDROALCOLICO – Il nome “propoli” deriva dall’espressione latina “pro polis” che significa “a vantaggio, in difesa della città”. È infatti una sostanza prodotta dalle api a partire dalla resina raccolta sugli alberi, poi rielaborata con saliva e cera e da loro utilizzata per “sterilizzare” e sigillare l’alveare, in particolare l’entrata delle cellette destinate ad accogliere le uova. La scoperta e l’utilizzo della propoli risalgono a tempi antichissimi, ma solo di recente la scienza ne ha studiato le componenti e le loro interazioni. È un *antibiotico* naturale con proprietà antibatteriche a largo spettro, antivirali e antimicotiche; inoltre ha un’azione antinfiammatoria generale e immunostimolante (attiva la capacità di reazione dell’organismo). Si utilizza soprattutto come sintomatico.

Modalità d’uso e dosaggio

Uso interno: per infezioni delle alte vie aeree (sindromi influenzali, riniti, tonsilliti, faringiti, otiti; affezioni del cavo orale come gengiviti, stomatiti, afte, infezioni dentarie, parodontiti) si assume più volte al giorno, rispettando il dosaggio indicato nella confezione.

Per mal di gola o problemi alla bocca, si possono fare gargarismi e sciacqui prima di deglutire.

Avvertenze: anche se “naturale”, è pur sempre un antibiotico “sterilizzante” da utilizzare solo in caso di necessità. L’abuso è controproducente! Per le fasce di persone più delicate (bimbi, anziani, malati con patologie epatiche) è preferibile la formulazione senza alcol oppure l’uso di sciroppi o polveri miscelabili.

Controindicazioni: non assumere se si è allergici al polline o alla puntura delle api.

SPRAY ORALE: in commercio si trova anche sotto forma di spray decongestionanti e pastiglie o tavolette per la gola; l’azione è prevalentemente protettiva e antalgica.

ZENZERO – (*Zingiber officinale*; Famiglia: Zingiberaceae; parte usata: rizoma)

La radice di questa pianta originaria dell'Asia orientale è da millenni utilizzata come spezia alimentare, ma anche come rimedio erboristico per le sue notevoli proprietà curative che studi di laboratorio stanno confermando. Agisce efficacemente su tutto l'*apparato digerente*: stimola la secrezione dei succhi digestivi e i movimenti peristaltici di stomaco e intestino, per cui è utile quando una digestione lenta e laboriosa crea senso di pienezza e di peso allo stomaco, mal di testa o nausea postprandiale, crampi e stitichezza oppure quando c'è inappetenza e sensazione di freddo allo stomaco. È un antifermentativo intestinale, per cui migliora gonfiori e flatulenza. È efficace contro nausea e vomito, indipendentemente dalla causa. Ha un'azione antinfiammatoria sulle mucose di stomaco e intestino, per cui allevia i sintomi della gastrite e del rigurgito gastro-esofageo e protegge dalla formazione di ulcere nello stomaco. È un *antinfiammatorio* anche *articolare e respiratorio*: per questo si utilizza come sintomatico nelle sindromi influenzali con "mal d'ossa", vomito e diarrea, nelle bronchiti croniche (ha un'azione mucolitica ed espettorante) e anche nelle infiammazioni articolari e nei dolori muscolari. Inoltre ha un'*azione tonica* su tutto l'organismo.

Modalità d'uso e dosaggio

Uso interno: normalmente 20-40 gocce per 2-3 volte al giorno.

Avvertenze: sono possibili interazioni con farmaci anticoagulanti.

Seconda parte

Le schede

Nelle pagine che seguono, organizzate in forma di schede, sono presentati alcuni dei disturbi più frequenti e suggeriti taluni rimedi e pratiche igieniche per affrontarli con successo.

Per ogni disturbo vengono indicati i rimedi più adatti, selezionati tra le diverse categorie che abbiamo imparato a conoscere finora (quelli considerati prioritari sono contrassegnati da un asterisco*). Ci sono varie proposte tra cui scegliere e ognuno si orienterà in base ai prodotti che ha in casa, oppure sulla spinta di curiosità o propensioni personali.

In linea di massima è opportuno tener presente quanto segue:

- fitoderivati, oligoelementi, rimedi alimentari e pratiche igieniche agiscono direttamente sul disturbo e rinforzano la capacità di autoguarigione dell'organismo;
- acque vibrazionali e fiori di Bach riequilibrano l'energia alterata che è concausa del malanno e, a cascata, generano miglioramenti rispetto al disordine fisico;
- gli oli essenziali operano direttamente sul corpo e nello stesso tempo correggono lo stato psicologico.

Chi si avvicina per la prima volta ai rimedi naturali, leggendo le schede potrebbe avere qualche dubbio su quanti e quali prodotti utilizzare contemporaneamente ed eventualmente su come fare. Cerchiamo di risolvere le possibili perplessità.

- Tra i fitoderivati è sempre indicato il rimedio d'elezione; tuttavia, se non lo abbiamo in casa, lo si può sostituire con un altro scelto tra quelli elencati.
- Spesso si consiglia di abbinare una tintura madre, un estratto secco o un macerato glicerinato a un oligoelemento: poiché lavorano in sinergia, la loro azione si potenzia vicendevolmente e, in caso di situazione acuta, il prenderli insieme accelera il miglioramento, riducendo il tempo di assunzione dei rimedi stessi. Ma l'abbinamento non è tassativo: se in casa manca l'uno o l'altro, funzionano lo stesso!
- Può anche succedere che venga consigliata l'assunzione di più fitoderivati nell'arco della giornata. Come fare? Sappiamo che la cosa migliore sarebbe di ingerire i prodotti a stomaco vuoto e possibilmente in tempi diversi. Per quanto riguarda gli oligoelementi, per comodità si consiglia l'assunzione alla mattina appena svegli oppure alla sera prima di coricarsi; ma si possono assumere anche una decina di minuti prima dei pasti oppure 2-3 ore dopo. Se ci sono tre rimedi da prendere più volte durante il giorno, si possono distribuire prima di colazione, pranzo e cena, rispettando quest'ordine: prima l'oligoelemento (se c'è) e a distanza di 10 minuti il fitoderivato. Lo stesso intervallo sarà lasciato tra due eventuali fitoderivati: in questo caso si assume prima il macerato glicerinato e poi la tintura madre o l'estratto secco. Quanto consigliato rappresenta il modo migliore per usufruire appieno dei benefici dei rimedi, ma ognuno è libero di organizzarsi come gli è più comodo: la cosa fondamentale è farne un uso regolare, rispettare la frequenza di assunzione e il dosaggio indicati.
- Se in casa abbiamo anche le acque vibrazionali e i fori di Bach, li possiamo tranquillamente aggiungere ai rimedi fitoterapici o utilizzare insieme a qualsiasi alimento curativo o pratica igienica. Anche qui, nulla è tassativo: poiché non diminuiscono l'efficacia degli altri rimedi ma la potenziano, possono essere utilizzati se, quando e come ognuno lo desidera.

- Per quanto riguarda gli oli essenziali, spesso si suggeriscono degli abbinamenti per aumentare la gamma della loro azione. Tuttavia, se a disposizione non abbiamo tutte le essenze previste, si possono utilizzare quelle che ci sono, mantenendo però il dosaggio indicato per ognuna. Poiché agiscono in modo diretto anche sul fisico, gli oli essenziali possono sostituire i fitoderivati nelle applicazioni esterne o per fare gargarismi, oppure essere utilizzati insieme. Ognuno è libero di scegliere ciò che preferisce, rispettando però le indicazioni date.

Afonia

Si tratta di un disturbo temporaneo della laringe che causa l'impossibilità di emettere suoni. Più frequente dell'afonia è la "disfonia", un'alterazione della voce che diventa roca o velata. Tra le possibili cause ci sono: forme irritative come l'uso eccessivo della voce, l'inquinamento atmosferico, l'aria condizionata estiva, l'abitudine al fumo; forme infiammatorie di natura virale o batterica che danno luogo anche a malattie da raffreddamento, laringo-faringiti, tracheo-bronchiti.

RIMEDI D'ELEZIONE – Erisimo; impacco di ricotta

Fitoderivati e oligoelementi

ERISIMO TM*: disinfiamma laringe e faringe, qualunque sia la causa dell'infiammazione. *Per irritazioni e infezioni*: 20-30 gocce diluite in un dito di acqua e assunte 3-4 volte al giorno. Utili dei gargarismi prima di deglutire.

Spray: in commercio esiste anche uno spray a base di Erisimo estratto fluido e oli essenziali di Timo serpillino e Tea tree, acquistabile in farmacia o in erboristeria. La sua azione è soprattutto preventiva (ma anche coadiuvante nella cura del fatto acuto), utile in particolare a chi usa molto la voce o ha nella gola il suo punto debole. *Modalità d'uso*: 1-2 nebulizzazioni per 3-4 volte al giorno, in base alle necessità, eventualmente insieme all'assunzione orale della TM.

BISMUTO OLIGOELEMENTO*: ha un'azione specifica sulle mucose delle alte vie respiratorie e si aggiunge alla TM per stimolare le difese dell'organismo, accelerando il processo di guarigione. *Nella fase acuta* si possono assumere anche 2-3 fiale al giorno. Poi si riduce gradualmente seguendo il miglioramento dei sintomi.

Oli essenziali

CAMOMILLA BLU: calma ogni tipo di infiammazione delle vie aeree irritate. Miscelare 2-4 gocce in un po' di *olio di Mandorle dolci* e massaggiare più volte al giorno la gola con qualche goccia della soluzione.

Fiori di Bach

CRAB APPLE: essenza floreale che “disinfetta” e pulisce, è utile soprattutto quando l'afonia si accompagna alla sensazione sgradevole che qualcosa si sia depositato all'interno della gola.

Possibili utilizzi: 4 gocce del Fiore nell'acqua in cui si diluisce la tintura madre, 4 gocce in mezzo litro di acqua da sorseggiare nell'arco della giornata, 4 gocce nei rimedi dell'igienistica.

Acque Vibrazionali

ACQUA DI LOURDES: acqua di purificazione e disintossicazione, ha un'azione simile a quella di Crab Apple. Depura ogni parte del corpo che è a contatto con l'esterno, gola compresa.

Possibili utilizzi: si possono assumere 3 gocce pure più volte al giorno oppure si può usare nella TM, in mezzo litro di acqua, nei rimedi dell'igienistica, contando sempre 3 gocce.

Alimentazione e igienistica

L'igienismo consiglia alcune pratiche.

IMPACCO DI RICOTTA*: è decongestionante, mucolitico, reidratante e antidolorifico. Si consiglia di tenerlo appoggiato alla gola per una notte intera con l'ausilio di una sciarpa.

IMPACCO FREDDO DI ARGILLA: è decongestionante, antinfiammatorio e antidolorifico.

GARGARISMI CON ACETO DI MELE*: *rimedio di primo soccorso* per la facilità con cui si reperisce la materia prima, disinfiamma le mucose orali e della gola. Può essere associato a tutti gli altri rimedi.

ENTEROCLISMA: è consigliato quando l'afonia si accompagna a una sensazione di stanchezza e a intossicazione, anche dei pensieri! Previene l'evolversi dell'afonia in disturbi influenzali diffusi e velocizza la guarigione. Ottimo con il Fiore di Bach o l'Acqua di Lourdes.

Afte

L'afte è una piccola ulcerazione superficiale, piuttosto dolorosa, che si localizza preferibilmente sulla mucosa interna di guance e labbra, ma può presentarsi anche su lingua e palato oppure nella zona genitale. Il fastidio principale deriva dal bruciore che talvolta può rendere difficoltoso alimentarsi o semplicemente parlare. In genere guarisce spontaneamente, ma può ripresentarsi soprattutto nei momenti di maggiore stress. Ancora non è stata identificata una causa precisa. Tra i vari fattori presunti ci sono l'origine virale, la carenza di certi micronutrienti (come ferro e acido folico) oppure intolleranze alimentari e piccoli traumi locali da alterati trattamenti di ortodonzia o protesi.

RIMEDI D'ELEZIONE – Calendula TM; urina

Fitoderivati e oligoelementi

CALENDULA TM*: è antinfiammatoria e antisettica, cicatrizzante e antidolorifica. Diluire un cucchiaino di TM in 2-3 cucchiaini di acqua a temperatura ambiente e usare come collutorio per sciacqui orali: ripetere 3-4 volte al giorno.

POTENTILLA TM: può sostituire Calendula. Per disinfettare e disinfiammare la mucosa della bocca diluire 30-50 gocce per cucchiaino d'acqua e fare sciacqui.

NOCE MG: si usa a livello locale per evitare sovrapposizioni batteriche. Spennellare l'afte più volte al giorno dopo aver diluito

al 20% (1 goccia in 4-5 gocce di acqua sterile). Ottimo anche per bambini.

RAME OLIGOELEMENTO: per stimolare le difese dell'organismo, assumere 1 fiala al giorno di questo rimedio antinfiammatorio e antinfettivo fino a miglioramento dei sintomi.

Oli essenziali

Possono essere aggiunti al collutorio per potenziare l'azione della tintura madre. Questo utilizzo è consigliato agli adulti; meglio evitare sui bambini.

CAMOMILLA BLU, LAVANDA VERA, COPAIBA, TEA TREE: sono tutti oli essenziali disinfettanti e riepitelizzanti. Scegliere un'essenza e aggiungere una sola goccia al bicchiere della tintura madre. Lo stesso olio essenziale può essere utilizzato anche con i normali collutori da banco: una goccia per misurino dose.

TEA TREE: *può sostituire* Noce MG per tocature locali. Applicare una goccia pura sull'afte 2-3 volte al dì. In genere sono sufficienti poche applicazioni; nei casi più ostinati continuare per qualche giorno.

Fiori di Bach

CRAB APPLE: depura, disinfetta e previene complicanze infettive. Utile soprattutto se si è "ansiosi" di sbarazzarsi dell'afte per una sorta di disagio anche interiore. *Possibili utilizzi:* 4 gocce nel collutorio al posto degli oli essenziali; 4 gocce in mezzo litro di acqua da sorseggiare nell'arco della giornata; 4 gocce aggiunte a decotti e compresse.

Acque vibrazionali

ACQUA DI LOURDES: ha un'azione simile a quella di Crab Apple.

ACQUA DI SAN DAMIANO: agisce soprattutto come antalgico e rilassante emozionale.

Possibili utilizzi: 3 gocce di ciascuna nel collutorio o nelle miscele per gli sciacqui del cavo orale; 3 gocce nelle compresse di argilla; 3 gocce pure direttamente sull'aftha.

Alimentazione e igienistica

■ Finché è in corso l'infiammazione, cercare di *evitare* cibi acidi, salati, caldi o piccanti e *aumentare* il consumo di alimenti antinfiammatori, antiossidanti e drenanti: pesce azzurro, verdure, olio di semi di lino e di girasole, tè kukicha.

Inoltre sarebbe opportuno verificare la presenza di eventuali *intolleranze alimentari* e, se necessario, definire un piano alimentare personalizzato.

Infine si ricorda l'importanza della *prevenzione*. Quindi: adeguata igiene orale (la placca dentale può diventare terreno di proliferazione batterica) e uso costante di collutori disinfettanti (ottimi, allo scopo, Calendula TM e Noce MG); alimentazione il più possibile variata, che comprenda tutti i gruppi alimentari, vitamine e sali.

■ Si suggerisce di non toccare l'aftha con le mani sporche per evitare di infettare la mucosa.

■ L'igienismo consiglia alcune semplici pratiche:

URINA*: rimedio per eccellenza della tradizione igienistica, riesce a disinfiammare e cicatrizzare a costo zero. Si usa al posto del collutorio pura o diluita al 50%.

ACETO DI MELE PER DISINFIAMMARE: si diluisce un cucchiaino di aceto di mele in mezzo bicchiere di acqua e lo si utilizza per sciacqui e gargarismi.

FOGLIA DI SALVIA O DI MENTA: se in casa non si ha proprio nulla, per ridurre l'infiammazione porre direttamente sull'aftha una foglia di menta o di salvia pulite.

DECOTTO DI MALVA: si può usare per fare sciacqui e applicazioni locali, anche nei bambini. V. la sezione "Rimedi alimentari".

COMPRESSA DI FOGLIE DI MALVA: si usano le foglie impiegate per fare il decotto. Si strizzano appena, si avvolgono in una piccola garza e si mettono direttamente sull'afta.

COMPRESSA DI ARGILLA: si prepara, come per gli impacchi, una piccola quantità di argilla per uso interno (non quella addizionata di profumi!); se ne mette metà cucchiaino in una garza piccola e si pone direttamente sull'afta per circa un'ora. Si può ripetere l'applicazione anche più volte al dì.

Quando gli episodi di aftosi si ripetono l'organismo sta segnalando una debolezza della propria capacità di difesa. Ciò può dipendere da uno stile di vita stressante oppure da una lentezza immunitaria costituzionale o anche dalla presenza di insospettite intolleranze alimentari; in ogni caso, al di là dell'intervento sintomatico sulla singola afta, è fondamentale riequilibrare il sistema di adattamento e di difesa per evitare cedimenti più importanti. Per questo sarebbe utile rivolgersi a figure professionali qualificate e impostare un lavoro più profondo.

Ascesso

L'ascesso è il risultato dell'azione difensiva dell'organismo di fronte a un'aggressione esterna: quando un agente patogeno (ad esempio un batterio) penetra all'interno di un tessuto, il sistema immunitario si attiva per circoscrivere l'infezione nella sua zona di origine ed eliminare l'intruso. Il tessuto infettato diventa "terreno di guerra" tra cellule difensive e microrganismi invasori. I resti di questa battaglia possono raccogliersi nelle immediate vicinanze formando l'ascesso, comunemente detto "pus". I sintomi classici sono: arrossamento, gonfiore, calore, dolore e impossibilità di utilizzare normalmente la parte lesa. A questi disturbi, tipici di ogni processo infiammatorio, possono associarsi febbre, mal di testa e vago malessere.

RIMEDI D'ELEZIONE – Pompelmo ES; enteroclisma

Fitoderivati e oligoelementi

RAME OLIGOELEMENTO*: antinfiammatorio e antinfettivo sistemico, è in grado di potenziare la capacità difensiva dell'organismo. *Dosaggio*: ai primi segnali assumere una fiala al mattino e una alla sera; in fase acuta aumentare a 3-4 fiale al giorno e poi degradare fino alla scomparsa dei sintomi.

POMPELMO ES*: è un antibiotico ad ampio spettro che rinforza l'azione antisettica dell'oligoelemento. Assumere più volte al giorno seguendo le indicazioni riportate nella confezione.

PROPOLI ESTRATTO IDROALCOLICO: antibiotico apistico di grande valore, *può sostituire Pompelmo*. Anche in questo caso seguire le indicazioni scritte sulla confezione.

NOCE MG: è lo specifico riequilibrante di tutte le flore batteriche e, a cascata, del sistema immunitario. Sarebbe opportuno agguincerlo sin dall'inizio agli altri rimedi (l'infezione in atto altera l'ecosistema simbiote della zona colpita, cute o mucosa che sia, rendendola più esposta a complicanze). Oltre che per bocca (80 gocce al giorno oppure, in caso di *ascesso dentale*, 40 gocce per 2 volte al dì da usare come collutorio prima di deglutire), può essere utilizzato anche per spennellature locali su *ascessi cutanei*: diluire il prodotto in una soluzione fisiologica in parti uguali.

PYROGENIUM omeopatico 5 CH: ai primi sintomi infiammatori si assumono 3 granuli ogni ora per poi diradare con il miglioramento dei sintomi. In questo modo si blocca la formazione del pus. La sua assunzione è compatibile con quella dei fitoderivati e degli oligoelementi suggeriti.

■ *Se l'ascesso coinvolge un dente* è comunque importante rivolgersi al dentista, l'unico in grado di porre rimedio alle condizioni che lo hanno determinato ed evitare, quindi, recidive. In ogni caso, se l'infezione non migliora nell'arco di 3 giorni è opportuno rivolgersi al medico.

■ *Qualora fosse necessario ricorrere agli antibiotici di sintesi* (distruggono la flora batterica intestinale con pesanti conseguenze a livello generale), l'assunzione di Noce MG è particolarmente raccomandata. In questo caso è opportuno proseguire ben oltre i 5-8 giorni di antibioticoterapia, per almeno altre 4-6 settimane. Insieme al MG si può continuare l'assunzione di Rame, mentre si sospendono gli altri preparati.

Oli essenziali

TEA TREE: è antisettico, disinfettante e lenitivo. In presenza di *ascesso dentale* è utile fare degli sciacqui diluendo 1-2 gocce di *Tea tree* nel bicchiere di acqua insieme a Noce MG oppure miscelandole in un cucchiaino di miele biologico da lasciar sciogliere in

bocca. Il tutto per 2-3 volte al giorno. Lo stesso olio essenziale può essere usato puro in presenza di *ascessi cutanei*, sotto forma di tocature locali da ripetersi più volte al giorno.

Fiori di Bach

CRAB APPLE: pulisce e drena l'infezione. Utile in caso di ascessi, ma anche di foruncoli purulenti o cisti infiammate. *Possibili utilizzi:* 4 gocce in un bicchiere di acqua da usare per sciacqui del cavo orale prima di deglutire; 4 gocce in mezzo litro di acqua da sorvegliare nell'arco della giornata; 4 gocce addizionate ai fitoderivati oppure applicate localmente, pure o insieme a Noce MG; 4 gocce aggiunte a enteroclisma, decotti, compresse.

RESCUE REMEDY CREAM: lenisce l'infiammazione e il dolore, stimola la cicatrizzazione, previene le infezioni. È un pronto soccorso che si può utilizzare *in assenza degli altri rimedi* oppure in aggiunta. Ad esempio, si possono miscelare 20 gocce di Noce MG in 20 g di crema e applicare sulla parte più volte al giorno.

RESCUE REMEDY GOCCE: *se a disposizione non si ha proprio nulla*, si può utilizzare questo pronto soccorso anche a livello topico; 4 gocce in un po' di acqua oppure poche gocce pure applicate direttamente sulla parte, possono lenire in brevissimo tempo i sintomi più acuti. Sarebbe importante abbinare anche l'assunzione orale (v. la sezione "I Fiori di Bach").

Acque vibrazionali

ACQUA DI LOURDES: lenisce ogni problema di cute e mucose.

ACQUA DI MONTICHIARI: ha un'azione fortemente assorbente.

ACQUA DI SAN DAMIANO: agisce soprattutto come antalgico e rilassante emozionale.

Possibili utilizzi: 3 gocce di ciascuna in un bicchiere di acqua da usare per sciacqui del cavo orale prima di deglutire; 3 gocce in acqua sterile con cui imbibire una garza per applicazioni locali;

3 gocce addizionate ai fitoterapici, a compresse, enteroclisma, decotti.

Alimentazione e igienistica

■ In caso di infezione si consiglia un digiuno o un semidigiuno terapeutico, vale a dire nutrirsi di sola acqua oppure di sola frutta o verdura, oppure di mangiare vegetariano per un periodo che va da 1 a 3 giorni. Lo scopo è quello di agevolare il processo di autoguarigione. Come bevande, ottimi il tè kukicha e la tisana di Malva.

DECOTTO DI MALVA: Si può usare per fare sciacqui e applicazioni locali, anche nei bambini. V. la sezione “I rimedi alimentari”.

ACETO DI MELE: per disinfiammare, si diluisce un cucchiaino di aceto di mele in mezzo bicchiere di acqua e lo si utilizza per sciacqui e gargarismi.

■ L'igienismo consiglia alcune pratiche.

ENTEROCLISMA*: è consigliato per aiutare l'organismo a liberarsi dalle tossine che potrebbero alimentare il focolaio di infezione e disperdere le forze del sistema immunitario. È sufficiente l'enteroclisma di acqua tiepida, ma se l'infezione deriva da un'intossicazione alimentare è più efficace l'enteroclisma all'argilla. V. la sezione “Le pratiche igienico-salutiste”.

IMPACCO DI ARGILLA: si prepara, come per il cataplasma freddo, un po' di argilla per uso interno (qualità senza aggiunta di profumi); se ne mette metà cucchiaino in una garza piccola e si pone direttamente sull'ascesso per circa un'ora. Si può ripetere l'applicazione anche più volte al giorno.

COMPRESSA DI FOGLIE DI MALVA: si usano le foglie impiegate per fare il decotto; si strizzano appena, si avvolgono in una piccola garza e si mettono direttamente sull'ascesso.

Curiosità

In caso di *ascenso a un dente* che provoca dolore, per lenire il fastidio si può provare a premere un punto analgesico usato in agopuntura. Si trova sul dorso della mano, esattamente sul punto più alto del cuscinetto che si forma unendo pollice e indice. Con il polpastrello dell'altro pollice, premere in modo deciso il punto contro il secondo metacarpo (l'osso della mano) per 3-4 minuti. Si tratta la mano corrispondente alla parte dolente. Se il dolore persiste, ripetere l'operazione dopo 10-15 minuti. Questo stesso punto può essere massaggiato con una goccia dei rimedi vibrazionali precedentemente indicati (oli essenziali, Fiori di Bach, Acque).

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Margherita Faccio si è formata presso la Scuola SIMO in naturopatia. Svolge l'attività di consulente olistico. È autrice del libro *Oligoelementi e naturopatia* (Edizioni Enea).

Camilla Piantanida è osteopata e fisioterapista. Si è formata presso la Scuola SIMO in naturopatia. Insegna yoga, esercita la libera professione e svolge attività di docenza. È autrice del videocorso *Guida pratica al massaggio olistico* (Edizioni Enea).

In copertina: © runLenarun / istockphoto
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 14,90

Questo piccolo manuale fornisce indicazioni, suggerimenti e rimedi per affrontare molti dei principali disturbi attraverso pratiche e prodotti del tutto naturali e facili da reperire.

Nella prima parte introduce i principali rimedi naturopatici (fitoterapici, fiori di Bach, oli essenziali, alimentazione e igienistica, ecc.). Poi, con schede specifiche per ciascun disturbo, illustra possibili modalità di intervento secondo la naturopatia. Infine, suggerisce il kit essenziale di pronto soccorso, in modo da poter avere sempre a disposizione, a seconda delle circostanze, i prodotti che possono dare immediato sollievo.

ISBN 978-88-6773-068-1



9 788867 730681 >