



il libro completo dei
**rimedi
naturali**

alimentazione • cure naturali
omeopatia • disturbi e rimedi



GIUNTI DEMETRA

Rimedi naturali



Realizzazione editoriale a cura di EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze

I testi sono tratti dai seguenti volumi: P. Bressan, R. Chiej Gamacchio, Manuale pratico di omeopatia; E. Buzzacchi, Argilla per la salute e il benessere; R. Chiej Gamacchio, Curarsi con la natura; Combinazioni alimentari; Curarsi con le erbe e con le piante; S. Del Principe, L. Mondo, Oli essenziali gli aromi della salute; S. Di Massa, V. Perrone, Fiori di Bach per curare; Erbe che curano; Istituto Palatini (a cura di), Oli essenziali per la cura del corpo. Aromaterapia e fitoterapia; La piccola bibbia della cucina vegetariana; L.M. Ledwon, Aloe la pianta che cura; A.M. Mauri, Curarsi con frutta e ortaggi; A.M. Mauri, Oligoelementi minerali per la salute e il benessere; F. Nocentini, M.L. Peruzzi, Il grande libro dei Fiori di Bach; W. Pedrotti, I cereali proprietà, usi e virtù; W. Pedrotti,

Tisane semplici per vivere meglio; P. Pigozzi, Il cibo cura!; P. Pigozzi, Il grande libro delle terapie naturali; P. Pigozzi, Rimedi semplici e naturali, tutti editi da Giunti.

Fotografie (riferimento alle pagine dell'edizione cartacea): Archivio Giunti; © Corbis: pp. 16, 19, 25, 28, 61, 157, 160, 166, 173, 236, 244, 255, 275, 309, 313, 324, 347, 375, 383, 401, 412, 419, 442, 446, 467, 506, 519, 541, 554, 561, 573, 585, 598, 610, 615, 622, 635.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

www.giunti.it

© 2006, 2008 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze

Via Dante, 4 - 20121 Milano

ISBN 9788844040178

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus
Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Rimedi naturali




Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia come di un piano dietetico spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere puramente informativo e non terapeutico. Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

Prima di utilizzare qualsiasi pianta

trattata nel testo, si leggano attentamente le eventuali avvertenze che la riguardano. Molte erbe, infatti, sono controindicate per determinati soggetti o situazioni; altre possono risultare in tutto o in parte tossiche o velenose. Per cui si faccia molta attenzione al tipo e alla parte da impiegare (stelo, foglie, rizoma, radici, fiori, rami, corteccia ecc.) e al come usarla (fresca, essiccata ecc.). Dosi e norme di impiego devono essere sempre scrupolosamente rispettate. In presenza di eventuali reazioni negative, di controindicazioni derivanti dall'impiego, di incertezza, si ricorra sempre al consiglio di una persona qualificata.

Legenda


 Alimenti consigliati

 Fitoterapia

 Omeopatia

 Idroterapia

 Oligoterapia

 Floriterapia

 Aromaterapia

 Argilla

CH = diluizione centesimale di
Hahnemann

DH = diluizione decimale di Hahnemann

a.l. = a piacere

SOMMARIO



PARTE PRIMA

Cure naturali

■ **Alimentazione**

Necessità dell'organismo e

principi nutritivi

I minerali più importanti per
l'organismo

Malattie e alimentazione

Che cos'è un alimento
naturale

Combinazioni alimentari

Linee guida per la
composizione dei pasti

Verdura & Frutta

Le virtù dei cereali



Fitoterapia

Guarire con le erbe

Principi attivi e piante

I vari preparati

Le tisane e la loro
preparazione

Le piante principali



▼ **Omeopatia**

Che cos'è l'omeopatia

Diluzione e succussione

Come scegliere un rimedio

omeopatico

💧 **Idroterapia**

Che cos'è l'idroterapia

La terapia Kneipp

Come funziona l'idroterapia

Tecniche e metodi

Altre pratiche e terapie con l'acqua

✦ **Oligoterapia**

Che cos'è l'oligoterapia

Perché gli oligoelementi

Come si presentano e si assumono gli oligoelementi

I minerali “maggiori” nell’organismo umano

Oligoelementi: funzioni e caratteristiche



🌸 Floriterapia

I principi fondamentali della floriterapia

Edward Bach e la grande scoperta

I fiori di Bach: come e quando

Il Rescue remedy

I 38 fiori di Bach e le loro
proprietà



Aromaterapia

Che cos'è l'aromaterapia

Come somministrare gli oli essenziali

Le basi idrosolubili

Bagni parziali

Quando assumere gli oli essenziali

❖ **Argilla**

Curarsi con la terra

La composizione dell'argilla

Le proprietà dell'argilla

Scambio ionico

I diversi tipi di argilla

Come si usa l'argilla



PARTE SECONDA

Disturbi e rimedi

A

Abrasionne

Acetone

Acidità di stomaco

Acne

Adenoidite

Afonia

Afta

Alcolismo

Alitosi

Allattamento

Allergia

Alopecia

Amenorrea

Anemia

Anoressia-Bulimia

Ansia

Arteriosclerosi

Artrite

Artrite reumatoide

Artrosi

Ascesso

Asma



B

Balbuzie

Bronchite

C

Calcoli biliari

Calcoli delle vie urinarie

Callo

Calvizie

Cancrena

Candidosi

Capelli fragili

Cefalea

Cellulite

Cerume

Cistite

Colesterolo

Colite

Congiuntivite

Contusione

Convalescenza

Convulsioni

Couperose

Crampi muscolari

Crosta lattea



D

Decifit di attenzione

Depressione

Dermatite

Diabete mellito

Diarrea

Digestione difficile

Dimagrimento

Disintossicazione

Dislipidemia

Dismenorrea

Distorsione

Diuresi

E

Eczema

Edema

Eiaculazione precoce

Eemicrania

Emorroidi

Enuresi

Epatite

Epilessia

Epistassi

Eritema solare

Ernia discale

Esaurimento



F
Faringite
Febbre
Ferita
Fibromatosi uterina
Frattura
Frigidità

G

Gambe pesanti

Gastrite

Geloni

Gengivite

Glaucoma

Gotta

Gozzo

Gravidanza



H

Herpes genitale

Herpes labiale

Herpes zoster

I

Impetigine

Impotenza

Inappetenza

Indigestione

Influenza

Insolazione

Insonnia

Insufficienza epatica

Insufficienza renale

Insufficienza respiratoria

Invecchiamento

Ipertensione arteriosa

Ipertrofia prostatica

Ipotensione arteriosa

Ipotrofia muscolare

Isteria

Ittero



L

Laringite

Leucorrea

Linfatismo

Lombalgia

Lussazione

M

Mal d'auto

Mal di denti

Mal di gola

Mal di orecchie

Mal di pancia

Mal di stomaco

Mastite

Mastodinia

Memoria

Menopausa

Mestruazioni

Meteorismo

Metriti, endometriti, salpingite

Mialgia

Micosi



N

Nausea

Nefrite

Nervosismo

Nevralgia

Nevrite

O

Obesità

Occhi

Orchite

Orticaria

Orzaiolo

Osteoporosi

Otite

P

Palpitazioni

Pateruccio

Pediculosi

Pertosse

Piaga

Pleurite

Prostatite

Prurito

Punture di insetto



R
Rachitismo
Raffreddore
Ragadi anali
Ragadi della bocca
Renella
Reumatismi

Rughe

S

Salute cagionevole

Sciatica

Seborrea

Singhiozzo

Sinusite

Smagliature

Sonnolenza

Spasmo esofageo

Stipsi

Strappi muscolari

Stress

Sudorazione

Svenimento

T

Tabagismo

Tic

Timidezza

Tonsillite

Torcicollo

Tosse

Tossicodipendenza

Tracheite

Tromboflebite



U

Ulcera gastroduodenale

Unghie fragili

Uricemia

Uretrite

Ustione

V

Vaginite

Varici

Vermi intestinali

Verruche

Vertigine

Vitiligine

Vomito

Indice dei fiori e delle piante



Alimentazione



Necessità dell'organismo e principi nutritivi

Uno dei dettami riconosciuti come fondamentali per alimentarsi bene è quello di cambiare spesso ciò che si mangia. Bisogna provare tutto e variare molto, cambiare menù possibilmente tutti i giorni per garantire all'organismo quella varietà di sostanze nutritive di cui necessita. In questo modo si rischia anche meno di sbagliare o di radicare errori

nella dieta. La ripetitività nutrizionale significa in definitiva limitato e monotono apporto nutrizionale.

L'organismo, per svolgere il ciclo delle reazioni chimiche (metabolismo) alla base della sua attività vitale, ha necessità plastiche, energetiche e regolatrici. I principi nutritivi assolvono le necessità degli organismi esplicando tutte e tre queste funzioni.

● **NECESSITÀ PLASTICHE**

Necessità di sostituire quotidianamente le parti usurate delle cellule e, nel periodo dello sviluppo, di formarne di nuove per l'accrescimento dei vari tessuti corporei. La funzione plastica (o costruttrice) viene espletata da tutti i principi nutritivi, e in particolare dalle proteine che, essendo componenti fondamentali delle cellule, contribuiscono in modo determinante alla formazione, allo sviluppo, al mantenimento e alla riparazione dei tessuti.

● **NECESSITÀ ENERGETICHE**

Necessità di utilizzare continuamente

energia per svolgere le varie attività fisiologiche (respirazione, circolazione ecc.), mantenere la temperatura corporea a livelli costanti (37 °C circa) e compiere le diverse attività muscolari (lavoro).

La funzione energetica viene esplicata da glucidi (zuccheri e amidi), lipidi e protidi. Questi principi alimentari vengono ossidati a livello cellulare, grazie al processo della respirazione, liberando energia chimica.

Nei processi ossidativi legati a sviluppo di energia, l'innesco viene effettuato da opportuni enzimi.

Le proteine, che hanno essenzialmente funzione plastica, danno anche un apporto energetico sia diretto che

indiretto.

● **NECESSITÀ REGOLATRICI**

Necessità di componenti che coordinino le varie funzioni, facendo sì che le attività cellulari si compiano in modo equilibrato e armonico.

La funzione regolatrice viene esplicata essenzialmente da acqua, vitamine ed elementi minerali.

Le principali funzioni svolte nell'organismo dall'acqua sono:

- a) *trasporto di sostanze nutritive;*
- b) *partecipazione alle reazioni metaboliche;*
- c) *regolazione della temperatura*

corporea.

L'acqua di cui l'organismo dispone può essere di origine esogena o endogena: l'acqua esogena proviene dalle bevande e dagli alimenti; l'acqua endogena si forma all'interno delle cellule, dal catabolismo (decomposizione) dei glucidi, dei lipidi e dei protidi.

SOSTANZE E ALIMENTI

CARBOIDRATI O GLUCIDI

- Pane, pasta e farinacei, zuccheri, dolci, patate, cereali, frutta, sciroppi, spremute, marmellate, gelati, alcolici (vino, birra,

liquori).

LIPIDI

- Olio, burro, lardo, strutto, pancetta, margarina, mascarpone, salumi e insaccati, formaggi e latticini, anitra, oca, montone, cervello, interiora, gallina, castrato, uova, caviale, aragosta, anguille, pesci da frittura.

MINERALI

- Calcio: pane e farina bianchi, latte e suoi derivati, cereali, broccoli, trippa.
- Ferro: carne, pesce, cereali, legumi, interiora, cacao, prugne,

fichi.

- Potassio: pane integrale, legumi secchi e freschi, asparagi, cavoli, patate, spinaci, banane, uova, latte, pesce, cacao e cioccolata.

PROTEINE

- Carne, pesce, uova, legumi secchi, latte e suoi derivati.

VITAMINE

- B1: carote, spinaci, crescione, broccoli, cavoli, peperoni, pomodori, albicocche, arance, cachi, melone, banane, cocomero.
- B2: lievito, latte, cuore, fegato, rognone, tè, mandorle, verdure a

foglia verde.

- B6: latte, uova, fegato, carni suine, lievito, mais.
- B12: fegato, carne, pesce, uova, latte e suoi derivati.
- C: agrumi, cavolini di Bruxelles, cavoli, broccoli, cime di rapa, fragole, patate, peperoni, prezzemolo, pomodori, rosmarino e kiwi.
- D: olio di fegato di merluzzo, fegato, burro, margarina, aringhe, sardine, uova.

L'acqua endogena quindi mette in moto

il meccanismo che presiede alla nutrizione della cellula.

L'acqua esogena circola invece all'esterno delle cellule provvedendo ad allontanare le sostanze da essa espulse (anidride carbonica, sostanze tossiche ecc.) e quindi a disintossicare l'organismo.

Le necessità plastiche e regolatrici richiedono uno scambio di materia con l'esterno che viene denominato ricambio (o metabolismo) materiale; le necessità energetiche vengono soddisfatte con una continua trasformazione, denominata ricambio (o metabolismo) energetico dell'energia chimica contenuta negli alimenti, in varie forme: energia vitale,

termica, elettrica.

I minerali più importanti per l'organismo

I minerali sono elementi inorganici indispensabili per i processi metabolici. Si distinguono in due gruppi: i microelementi, che comprendono un cospicuo numero di minerali presenti nell'organismo in

concentrazioni molto basse e la cui richiesta alimentare è assai ridotta, e i macroelementi, presenti invece in quantità apprezzabili, che rappresentano la quota più considerevole del contenuto di minerali dell'organismo. I macroelementi più importanti sono:

● **CALCIO**

Rappresenta circa il 40% della quantità totale di minerali presenti

nell'organismo ed è quindi il più abbondante. È importante per la formazione e la solidità delle ossa e dei denti ma è anche essenziale per la trasmissione degli impulsi nervosi, per la contrazione delle fibre muscolari e per la coagulazione del sangue. La quantità giornaliera raccomandata varia dagli 800 ai 1.200 mg.

La carenza di calcio provoca arresto della crescita, rachitismo, osteomalacia e convulsioni. Latte, yogurt, formaggi sono la maggior fonte del calcio biodisponibile.



● FERRO

È il componente essenziale dell'emoglobina, la proteina del sangue che si occupa di trasportare l'ossigeno ai vari tessuti.

La sua carenza (anemia) si manifesta con un senso di fatica diffuso, sintomo che si accentua negli allenamenti stressanti. Può causare anemia ipocromica.

Il ferro si trova nella sua forma più biodisponibile nelle carni, nelle uova, nelle fragole e nei salumi in genere.

● FOSFORO

Combinato con il calcio dà forma alla struttura ossea e dentaria, riveste un ruolo importante nei processi di

calcificazione ossea, nell'eccitabilità neuromuscolare e nella costituzione delle strutture nervose. Esso è anche presente nelle molecole che trasportano l'energia (ATP).

La carenza di fosforo può causare debolezza, demineralizzazione delle ossa e perdita di calcio.

Tutti i prodotti animali, dal pesce ai salumi, contengono elevate quantità di fosforo; da notare che 100 g di parmigiano contengono il triplo del fosforo contenuto in 100 g di pesce.

● **MAGNESIO**

È importante perché è coinvolto nell'attività muscolare, nell'attivazione

di vari enzimi e nella sintesi delle proteine. La sua carenza provoca blocco della crescita, disturbi del comportamento e spasmi.

Le migliori fonti di magnesio sono i crostacei, le uova, le carni, i legumi e i vegetali integri.

● **POTASSIO**

È importante in quanto facilita la contrazione muscolare e regola il bilancio idrico e l'equilibrio acido-basico.

La sua carenza può portare debolezza muscolare e paralisi.

Le fonti elettive di potassio sono soprattutto le leguminose, la carne e la

frutta.

● SODIO E CLORO

Regolano il bilancio idrico dell'organismo e l'equilibrio acido-basico.

La carenza di questi due elementi provoca crampi muscolari, apatia mentale, diminuzione dell'appetito.

Si segnalano come costituenti enzimatici altri minerali come fluoro, iodio, zolfo, selenio, zinco, cromo e rame. La carenza di questi elementi provoca: riduzione della capacità di metabolizzare il glucosio (cromo), deterioramento dei denti (fluoro), ipotiroidismo (diminuzione del metabolismo, iodio),

anemia (rame), arresto della crescita e ipogonadismo (zinco), sintomi di carenza relativi alla carenza di amminoacidi solforati (zolfo).

Attenzione: chi segue un regime alimentare vegetariano può incorrere in una carenza di ferro o di calcio.

Gli sportivi è bene che controllino periodicamente i livelli ematici di calcio, potassio, sodio, ferro.

Malattie e alimentazione

Molte delle malattie e dei

disturbi che colpiscono il nostro corpo dipendono da cosa e da come mangiamo. Vi è ormai un ampio accordo nel mondo scientifico sul fatto che le malattie cronicodegenerative (che costituiscono oggi la principale causa di malessere e di morte: si pensi al cancro, all'infarto miocardico, all'ictus cerebrale, alle patologie articolari, al diabete...) siano in rapporto

con lo stile alimentare adottato dalle popolazioni industrializzate. In estrema sintesi, potremmo così delineare le principali caratteristiche di questo modello nutrizionale.

● **ECESSO CALORICO**

Rispetto al fabbisogno medio il sovrappeso e l'obesità che ne derivano sono strettamente collegati ad altre situazioni morbose come il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcuni tumori, le patologie dello scheletro e delle

articolazioni.

● **PROBLEMI EMOTIVI**

Stati di ansia e di insoddisfazione, carenze affettive, insicurezze vengono spesso compensati con l'assunzione voluttuaria di cibo.

FABBISOGNO ENERGETICO

Il fabbisogno energetico giornaliero dipende da:

- **PESO IDEALE:** aumenta col peso.
- **ETÀ:** aumenta durante lo sviluppo, diminuisce durante la vecchiaia.

- **SESSO:** è maggiore nel maschio per il suo più elevato metabolismo basale.
- **ATTIVITÀ FISICA:** aumenta con l'attività fisica, che può essere leggera, moderata, pesante, pesantissima.
- **CONDIZIONI FISIologiche:** aumenta nella gravidanza e durante l'allattamento.
- **CLIMA:** aumenta al di sotto dei 15 °C e oltre i 30 °C.

● **FRETTA NEL MANGIARE**

Ingoiare troppo velocemente il cibo, non

masticando adeguatamente, impedisce al senso di sazietà di svolgere con efficienza e solerzia il suo lavoro.

● **SCADIMENTO QUALITATIVO DEL CIBO**

Legato ai metodi di produzione e di trasformazione industrializzata, comporta la necessità di aumentarne il consumo, quasi a poter compensare in questo modo le effettive necessità di vitamine di minerali e di enzimi.

● **CARENZA DI FIBRE GREZZE**

La loro carenza è correlata a malattie come l'infarto, l'ipertensione arteriosa, il diabete, i tumori dell'intestino, la

stitichezza, le varici, le emorroidi, le emorragie cerebrali... Eppure, nonostante queste certezze, la maggior parte dei cereali è ancor oggi consumata in forma raffinata, povera di fibre. Carne, uova e formaggi – cibi ricchi di proteine e di grassi animali, ma assolutamente privi di fibre – compaiono invece più volte al giorno sulla tavola.

Occorre ricercare un maggior apporto di legumi e di semi oleosi (noci, mandorle, nocciole) in sostituzione delle proteine animali, ed è necessario garantire un consumo regolare di cereali in forma integrale al posto di quelli raffinati.

● **ECESSO DI PROTEINE E DI GRASSI ANIMALI, DI ZUCCHERO E DI SALE**

Questo modello alimentare è legato a filo doppio all'incremento notevolissimo che le malattie cardiocircolatorie, quelle metaboliche e gli stessi tumori hanno avuto negli ultimi decenni.

MOTIVI E VANTAGGI

CAUSE DELL'INTOSSICAZIONE:

- Stress.
- Aria e acqua inquinate.

- Scarso movimento.
- Assunzione di troppi cibi concentrati e acidificanti.
- Scarsa assunzione di cibi acquosi e alcalinizzati.
- Errate associazioni alimentari.

VANTAGGI DALLA
DISINTOSSICAZIONE:

- Ci si sgonfia.
- Si facilita la perdita di peso.

**Peso forma e
disintossicazione**

Se l'obesità è oggi sempre più un grave problema, che ha trovato condizioni ottimali di diffusione nella società del benessere, la fatica a mantenere il peso forma è meno grave ma continua ad essere comune a molti. Il peso forma si perde ingerendo troppe calorie, ma anche mangiando male, cioè in maniera scombinata.



C'è un nesso molto importante, di cui poco si dice,

tra accumulazione di scorie tossiche e adipe. Una digestione difficile e lunga produce un surplus di tossine. Il cibo che fermenta e imputridisce lungo il tubo digerente libera gas e acidi tossici cui non sempre l'organismo riesce a far fronte. Se le tossine non vengono eliminate in breve tempo, vengono immagazzinate soprattutto nei tessuti adiposi

di cosce, natiche e giro vita (il nostro corpo è così saggio da tenerle lontane dagli organi interni). Nel tentativo di neutralizzare l'aumento di acidità che accompagna queste situazioni, si verifica una ritenzione di liquidi che inevitabilmente si traduce in gonfiore e peso in più. Un accumulo di scorie tossiche crea dunque i presupposti per un aumento di peso.

LA MASTICAZIONE

Mangiare adagio, masticando bene, permette al meccanismo della sazietà di regolare e limitare le quantità di cibo che ingeriamo.

La sazietà dipende da stimoli complessi: meccanici, chimici, termici, che si integrano nel cervello provocando una sensazione di benessere a un certo momento del pasto. Questo meccanismo ha bisogno di un po' di tempo per entrare in funzione, ed è proprio questo intervallo di tempo che fa la differenza: in 5 minuti la quantità di calorie

ingerita masticando correttamente è di circa 100, mentre mangiando in fretta con masticazione sommaria possiamo raggiungere 300-400 calorie. Una cattiva e frettolosa masticazione è corresponsabile quindi dei problemi di sovrappeso.

Anche per chi ha problemi di tipo opposto, cioè di eccessiva magrezza, ha significato parlare di corrette associazioni alimentari. Non solo per i generali riflessi positivi sulla

salute e il funzionamento dell'organismo, ma anche per una ragione relativa al peso ideale.

L'assimilazione dei cibi è favorita notevolmente da una migliore digestione: le particelle non digerite saranno ridotte al minimo, e un utilizzo completo degli alimenti riequilibrerà il peso corporeo.

Alcune malattie comuni in rapporto agli errori

alimentari

Si propone qui un breve elenco di errori alimentari e loro più frequenti conseguenze: resta ovvio il fatto che tutte le malattie riconoscono anche altre cause e non solamente quelle alimentari.

● **CIBI POVERI DI SCORIE**

Stitichezza, riassorbimento di scorie tossiche, affaticamento epatico e renale, appendicite, colite, difficoltà digestive,

cattivo assorbimento di sostanze nutritive, diverticolosi e diverticolite del colon, emorroidi, vene varicose, flebiti, trombosi, ragadi anali, dolore nella defecazione, stitichezza, ipercolesterolemia, arteriosclerosi e ipertensione, calcoli alla cistifellea, ritardo del senso di sazietà, obesità.

● **ECCESSI DI GRASSI ANIMALI E PROTEINE ANIMALI**

Stitichezza e sue complicazioni, eccesso di calorie, obesità, malattie cardiocircolatorie, ipercolesterolemia, tumori della mammella, del colon, della prostata, insufficienza renale, iperuricemia e gotta.

● **ECESSO DI SALE RAFFINATO**

Ipertensione, emorragia cerebrale, insufficienza renale, infarto, carenza di oligoelementi, difficoltà metaboliche, indebolimento organico, maggiore sensibilità alle malattie, diabete, carie.



● **ECCESSO DI CIBI**

STERILIZZATI

Impoverimento flora batterica intestinale, maggiore sensibilità a patologie.

● **ECCESSO DI RESIDUI CHIMICI**

NEI CIBI

Insufficiente impegno depurativo del fegato e dei reni, intossicazione, indebolimento organico, mutazioni genetiche, possibili tumori.

● **ECCESSO DI CALORIE**

Cancro al seno, all'utero, all'intestino, arteriosclerosi, obesità, diabete, ipertensione, calcoli alla cistifellea,

artrosi.



Alcune norme per una

corretta igiene dell'alimentazione

1) Utilizzare cibi idonei, ossia non inquinati, opportunamente cotti (nel caso lo richiedano), preparati in modo appetitoso (nell'aspetto e nel gusto), evitando l'abuso di condimenti grassi e di tutto ciò che ritardi la digestione.

2) Suddividere la razione alimentare quotidiana nel maggior numero di pasti

(colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda, cena), che risulteranno così meno abbondanti e non impegneranno eccessivamente la digestione.

3) Consumare i pasti a ore fisse in modo da instaurare un automatismo nella comparsa dell'appetito e nell'espletamento delle varie funzioni fisiologiche.

4) Alimentarsi senza fretta,

preoccupazioni o ansie: tali stati psichici influenzano negativamente la secrezione dei succhi gastrici.

5) Masticare ripetutamente (si dice infatti da sempre che la prima digestione avviene in bocca) in modo che la triturazione del cibo da parte dei denti e l'azione della saliva rendano più facile il compito dello stomaco.

6) Lavarsi i denti dopo i pasti

per evitare spiacevoli conseguenze (alitosi, carie ecc.) della fermentazione dei residui alimentari.

7) Dopo pranzo cercare il più possibile di riposare o passeggiare lentamente. Qualsiasi sforzo fisico e mentale richiama infatti, nei muscoli e nel cervello, abbondanti quantità di sangue sottraendole allo stomaco e all'intestino, le cui attività

risulterebbero così
notevolmente ridotte.

Che cos'è un alimento naturale

Occorre chiarezza per
districarsi nella miriade di
prodotti che recano sulla
confezione la dicitura
“naturale” o “integrale”.

Un alimento naturale,
innanzitutto, è un alimento
integrale (o integro) e integrali

sono quegli alimenti che non hanno subito raffinazione, che sono cioè completi e integri così come la natura li ha prodotti. Si presenta cioè come in natura, completo di tutte le parti commestibili. Sono alimenti integrali la frutta e le verdure fresche, i legumi, i cereali completi di crusca e di germe, il sale marino integrale, l'uovo, la frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle...) ecc.

Questi alimenti possono essere mangiati e assimilati dall'organismo con poche e semplici manipolazioni (per esempio la cottura con acqua) oppure crudi.

Gli alimenti non naturali, invece, sono spesso impoveriti di vitamine, di sali minerali, di fibre grezze, di enzimi e di flora batterica a causa delle manipolazioni che subiscono per la loro preparazione e il

loro confezionamento.

Sono alimenti non naturali per esempio la farina bianca (tipo 00), i legumi in scatola, la frutta sciroppata e tutti i cibi che sono in genere prodotti con questi ingredienti. Nel caso dei cereali la raffinazione consiste nel togliere uno o più strati della loro parte esterna.

Aggiungere della crusca alla farina raffinata non serve a ottenere una farina integrale. E

appare chiara l'inutilità di operazioni molto frequenti nell'industria alimentare o nel commercio come, per esempio, integrare con vitamine liposolubili gli oli di semi rettificati (cioè deodorati, deacidificati, decolorati) per poterli etichettare come oli "dietetici vitaminizzati".

Un prodotto naturale, poi, deve anche provenire da coltivazioni biologiche.

L'agricoltura biologica si caratterizza per l'impiego di concimi organici e di preparazioni naturali (decotti e macerati di erbe, alghe e minerali polverizzati...) al posto dei concimi chimici, dei diserbanti e degli anticrittogamici, tutte sostanze tossiche per l'organismo. La maggior parte dei residui dei velenosi pesticidi usati in agricoltura si deposita proprio

sugli strati più esterni del chicco.

Anche i prodotti animali (carne, latte e derivati, uova, miele) possono essere ottenuti con metodi biologici: escludendo forzature nella crescita (ottenute attraverso la somministrazione di ormoni) e anche l'eccessiva somministrazione di farmaci.

La distribuzione degli alimenti prodotti con criteri biologici è

oggi abbastanza capillare e quindi non è più difficile reperire cibi puliti, anche se a prezzi a volte più alti.

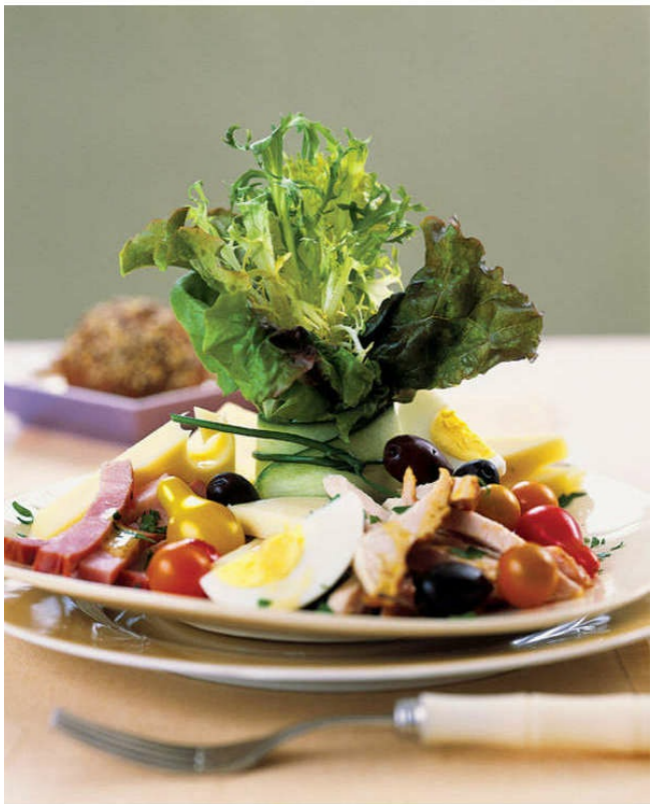
Combinazioni alimentari

Molte persone pensano che migliorare la propria alimentazione significhi semplicemente ridimensionare o eliminare il consumo della carne, sostituire i cereali

raffinati con quelli integrali, eliminare lo zucchero a favore del miele, non consumare cibi artificiali o denaturati... Tutto questo è indispensabile. Eppure molte volte i gonfiori addominali, le digestioni lunghe e difficili, la stitichezza, i bruciori di stomaco, le emorroidi continuano imperterriti ad affliggere lo sfortunato (e spesso volenteroso) paziente. Oltre a

ricercare una buona qualità e a ridimensionare la quantità dei cibi ingeriti, è fondamentale associarli in maniera corretta. Combinare correttamente gli alimenti che introduciamo nel nostro corpo è infatti il primo passo per ristabilire un sano e corretto equilibrio alimentare. Lo sforzo, che pare difficile all'inizio ma poi immediato dopo un po' di "pratica", deve essere quello di abbinare

all'interno dello stesso pasto
alimenti che stiano bene
assieme, che richiedano cioè
modalità digestive analoghe.



Quanti sono i vantaggi? Molti, sia per il nostro benessere psicofisico che per la nostra linea. Incominciare intanto con un solo piatto forte a pasto (un solo primo oppure un solo secondo) e accompagnarlo con una gran quantità di verdure crude e cotte nella maniera più varia è un buon inizio.

Cosa succede associando scorrettamente gli alimenti?

- Prolungamento della digestione: fino a 5 ore nello stomaco e oltre 70 ore nel tratto gastrointestinale.
- Deterioramento del cibo ingerito per fermentazione e putrefazione.
- Scomposizione incompleta dello stesso, con permanenza di particelle non digerite.
- Moltiplicata produzione di scorie tossiche.
- Assimilazione solo parziale dei nutrienti.
- Spreco di energia dell'organismo, costretto a prolungare per ore la sua funzione più impegnativa.

- Sviluppo di disturbi e malesseri (aerofagia, acidosi, flatulenza, stanchezza e il classico torpore del dopo pranzo) fino al verificarsi di disturbi persistenti e cronici.

Cosa succede se il cibo è combinato correttamente?

- Completa assimilazione e utilizzo dei nutrienti.
- Aumento di benessere fisico e psichico, migliore equilibrio.
- Maggior efficienza ed energia: l'organismo è meno impegnato nella fatica digestiva.

- Migliore assimilazione e rafforzamento delle difese.
- Minor produzione di tossine e loro veloce smaltimento.
- Raggiungimento e mantenimento del proprio peso forma.

Le regole per la giusta combinazione

Quando il pasto è troppo complesso — si pensi a un normale pranzo, usualmente composto da un primo piatto di cereali, un secondo piatto di

proteine cui spesso seguono la frutta e magari anche un dolce – la digestione è lunga, difficoltosa e incompleta.

I residui di cibo non ben digerito innescano facilmente nell'intestino dei processi fermentativi e putrefattivi durante i quali si sviluppano gas e altre sostanze tossiche. La diffusione nel corpo di questi prodotti coincide con l'indebolimento delle difese

organiche e richiede successivamente un impegno notevole degli organi di depurazione, fegato e reni innanzitutto. La temperatura addominale interna aumenta in modo eccessivo, a motivo della congestione sanguigna necessaria per superare l'ostacolo digestivo, e favorisce così il proliferare di germi patogeni.

Tutti gli elementi fin qui

ricordati sono all'origine non solo di disturbi riferibili propriamente alla funzione digestiva – dalla cefalea alla sonnolenza postprandiale, dalla bocca impastata alle eruttazioni acide, dai gonfiori addominali alla stitichezza e alla diarrea... – ma anche di patologie che colpiscono organi apparentemente “slegati” dall'addome come il naso (raffreddori), la gola

(tonsilliti, faringiti), l'orecchio (otiti), l'apparato genitale e urinario (vaginiti, cistiti).

● **NON MESCOGLARE**

CARBOIDRATI E PROTEINE

All'interno dello stesso pasto non vanno consumati carboidrati e proteine: è meglio destinare i primi al pranzo e i secondi alla cena o viceversa. I motivi sono:

1) I carboidrati complessi (cereali e derivati, patate...) necessitano di enzimi, acidità delle secrezioni gastriche e tempi di elaborazione diversi rispetto alle proteine.

2) Quando questi principi nutritivi sono presenti insieme nello stomaco inizia il primo conflitto.

3) I carboidrati semplici (contenuti in miele e frutta) in pratica non dovrebbero sostare nello stomaco; le proteine invece sì, e a lungo.

● **NON MESCOLORE PROTEINE E PROTEINE**

Non bisogna abbinare nemmeno proteine e proteine: addio dunque, se già non l'abbiamo fatto, a uova e legumi, a carne e formaggi insieme. I motivi principali sono:

1) La digestione delle proteine è particolarmente laboriosa.

2) La loro struttura e composizione in amminoacidi è molto diversa (quella dei legumi piuttosto che quella della carne, quella del formaggio piuttosto che dell'uovo).



3) Per sciogliere i legami all'interno delle diverse molecole proteiche e liberare gli amminoacidi costituenti

sono necessari processi chimici differenziati e complessi.

4) Gli amminoacidi non liberi non vengono assimilati e risultano perciò inutilizzabili.

● **NON MESCOLORE**

CARBOIDRATI E CARBOIDRATI

Sarebbe meglio evitare anche carboidrati e carboidrati, e questa è l'unica regola "morbida".

I motivi sono:

1) L'elaborazione degli zuccheri complessi inizia già in bocca, per proseguire a lungo nello stomaco e infine nell'intestino.

2) I carboidrati semplici devono invece

raggiungere velocemente l'intestino tenue, dove vengono trasformati in glucosio e quindi assimilati.

3) Introducendo più tipi di carboidrati complessi (patate, cereali, pane ecc.), è facile oltrepassare il fabbisogno specifico di questi alimenti.

Linee guida per la composizione dei pasti

Prima colazione

Senza essere monotona e ripetitiva, potrebbe servire per

compensare eventuali carenze o eccessi dell'alimentazione del giorno precedente.

Possibili alternative sono:

– yogurt naturale

(eventualmente con l'aggiunta, al momento del consumo, di frutta fresca);

– frutta fresca di stagione;

– latte o caffè di cereali o altri infusi graditi accompagnati da cereali integrali (pane, biscotti, muesli...).

| ALIMENTI | ASSOCIAZIONE OTTIMALE | ASSOCIAZIONE TOLLERABILE | ASSOCIAZIONE DA ESCLUDERE |
|---------------------------|---|--|---|
| Carni, pesce, uova | Tutti gli ortaggi, tranne alcuni amidacei | Piccole quantità di pane | Tra di loro e con la frutta |
| Latte | – | Con il pane | Tutti gli alimenti e la frutta in genere |
| Formaggio | Verdure o ortaggi | Con il pane e la zucca | Tutte le proteine e la frutta |
| Yogurt | – | Frutta acida | Altri elementi proteici |
| Legumi | Verdure e ortaggi non amidacei | Con i cereali | La frutta e altri alimenti proteici |
| Cereali | Verdure o ortaggi | Frutta dolce e altri alimenti proteici | Frutta, pane |
| Frutta acida | Altra frutta acida, frutta oleosa | Preparazioni di carni, pesci e con lo yogurt | Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti |
| Frutta semiacida | Altra frutta semiacida | – | Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti |
| Frutta dolce | Altra frutta dolce | Alcune preparazioni (torte) con i cereali | Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti |
| Frutta oleosa | Frutta acida, verdure e ortaggi | – | Altri tipi di frutta e alimenti proteici |
| Ortaggi e verdure | Tra loro e con proteine, grassi e glucidi | – | Frutta non oleosa |
| Patate | Ortaggi e verdure eccetto i legumi | Uova, carne | Frutta, cereali, latte e formaggi |
| Pomodori | Ortaggi, verdure, alimenti proteici | Carboidrati | Latte, formaggi frutta semiacidula |

GLI ALIMENTI RIVITALIZZANTI

Sono alimenti da usarsi non tanto per il loro apporto nutrizionale (si assumono infatti in modestissime quantità e, in genere, in modo non continuativo), ma soprattutto per la caratteristica capacità di stimolare la forza vitale organica.

Il lievito di birra e i prodotti delle api (miele, polline, pappa reale) esplicano infatti un'azione preventiva e terapeutica che va ben al di là del contenuto, pur cospicuo, di amminoacidi essenziali, di vitamine, di sali minerali, di oligoelementi.

Costituiscono veri e propri
medicamenti e per questo vanno
usati in dosi e con frequenze
opportune.

La loro necessità si rivela
maggiore oggi che qualche anno fa:
infatti nel passato la qualità del
cibo (animale o vegetale che
fosse), la qualità dell'aria, i ritmi
di vita e il tipo di lavoro
permettevano una maggior
assunzione di vitamine e di sali
minerali nonché un maggiore
scambio energetico fra uomo e
natura. Il vantaggio maggiore
dall'uso di questi alimenti-
medicamenti lo traggono

principalmente i bambini, gli anziani, gli ammalati e i convalescenti, le donne in gravidanza e durante l'allattamento, gli sportivi e coloro che si sottopongono a sforzi fisici e psichici notevoli.

CARATTERISTICHE DI ALCUNI MIELI MONOFLORA

- *Miele di abete*: antisettico polmonare e delle vie respiratorie.
- *Miele di acacia*: adatto per poppanti e bambini con mucose infiammate.
- *Miele d'arancio o di agrumi*: ha proprietà antispasmodiche e

sedative.

- *Miele di castagno*: ricostituente, rimineralizzante.

- *Miele di timo*: in caso di infezioni respiratorie.

- *Miele di eucalipto*: in caso di infezioni respiratorie (specie con tosse).

- *Miele di rosmarino*: in caso di insufficienze epatiche, colecistopatie.

- *Miele di tiglio*: in caso di eccitabilità nervosa, insonnia.

Metà mattino

Frutta fresca, specialmente quando i ragazzi frequentano la scuola. Si eviterà, in questo modo, di impegnare troppo a lungo l'apparato digerente, mantenendo intatto l'appetito per il momento del pranzo.

Pranzo

Dopo un antipasto di verdure crude miste, si consiglia un piatto di cereali, condito con

sughi di verdure o con la classica salsa di pomodoro. Si eviterà, in particolare, di associare ai cereali un condimento a base di carne.

Metà pomeriggio

In relazione alla stagione, ci si potrà servire di frutta fresca, fichi secchi, datteri, castagne, patate dolci, pane e miele, noci e nocciole...

Cena

Potrà essere riservata al consumo di un cibo proteico, badando di alternare alimenti di origine animale con altri di provenienza vegetale. La scelta – l'una esclude l'altra, per i motivi già ricordati – potrà essere fatta tra uova cotte senza grassi, formaggi preferibilmente freschi, frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, pinoli), legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave,

piselli, soia), pesce non fritto, carne bianca (pollo, coniglio, tacchino). Naturalmente, anche nel pasto serale andrà garantita la presenza di contorni di verdure crude ed eventualmente anche cotte. Il pane integrale – prodotto con farina biologica, lievitato con pastella acida naturale e cotto in forme rotonde di almeno 1 kg di peso – può accompagnare a piacere il

pasto.

Verdura & Frutta

Data l'estrema varietà del contenuto in principi alimentari, la frutta può essere suddivisa in:

1) FRUTTA ACIDULA: contiene circa il 15% di zuccheri; fornisce un apporto calorico di circa 60 Cal (limoni, meloni, albicocche, arance, mele, ciliegie).

2) FRUTTA ZUCCHERINA: contiene dal 15% al 75% di glucidi, fornisce un apporto calorico compreso tra 70 e 370

Cal (castagne secche) e comprende frutta fresca, sciroppata e secca (cachi, fichi freschi e secchi, banane, datteri, castagne).

3) FRUTTA OLEOSA: caratterizzata da un elevato contenuto in lipidi (50-65%) e protidi (10-20%) oltre che da un discreto quantitativo di glucidi (15-20%); ha carattere acidogeno in quanto gli elementi acidi prevalgono sui basici. L'apporto calorico si aggira mediamente intorno alle 600-650 Cal (mandorle, noci, nocciole, pinoli, pistacchi).

Gli ortaggi forniscono un patrimonio calorico e glucidico paragonabile a quello della

frutta acidula e possono essere classificati in funzione della parte della pianta che costituiscono:

1) **RADICE:** carota, rapa, barbabietola, ravanello.

2) **BULBO:** aglio, cipolla, porro.

3) **TUBERO:** patata, patata americana, manioca.

4) **FUSTO:** sedano, asparago, finocchio.

5) **FOGLIA:** indivia, lattuga, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, verza, bieta, spinaci.

6) **FIORE:** broccolo, cavolfiore,

carciofo.

7) FRUTTO: pomodoro, melanzana, peperone, zucca, cetriolo, zucchini.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Il valore nutritivo della frutta e degli ortaggi è dato dall'apporto in principi alimentari e da numerosi altri principi attivi (oli essenziali, flavonoidi, pectine, alcaloidi, tannini) utili per stimolare il funzionamento di alcuni

organi. In molti casi gli stessi composti chimici isolati, purificati e somministrati non sortiscono i medesimi benefici effetti in quanto manca l'azione sinergica degli altri componenti vegetali.

Le più comuni e fondamentali azioni terapeutiche sono:

- **AZIONE VITAMINIZZANTE**

I vegetali freschi e crudi forniscono il massimo apporto vitaminico.

- **AZIONE MINERALIZZANTE O**

TONICA

Viene esercitata soprattutto dai sali di calcio – l'azione del calcio viene a volte neutralizzata dalla contemporanea presenza di acido ossalico, come per esempio negli spinaci, bietole, barbabietole –, ferro, rame, cobalto (costituente della vitamina B12), manganese e zinco (che sono indispensabili alla crescita).

● AZIONE DIURETICA E

DISINTOSSICANTE

La prevalenza del potassio (idrofobo) facilita l'eliminazione dei prodotti del metabolismo azotato e l'eccesso di cloruri.

● **AZIONE ALCALINIZZANTE**

Dovuta ai sali alcalini formati da metalli alcalini (potassio, sodio, calcio) e acidi deboli (citrico, tartarico, malico): durante il metabolismo vengono trasformati in carbonati e bicarbonati che costituiscono una salvaguardia nei confronti degli alimenti proteici e risultano particolarmente utili nelle acidosi acute (come stati febbrili, malattie postoperatorie) e in malattie croniche (gota, reumatismo).

L'azione alcalinizzante dei composti organici è notevolmente più efficace rispetto a quella delle acque minerali, in quanto la prima viene esercitata a livello cellulare, mentre la seconda

viene essenzialmente esercitata a livello dello stomaco.

ALCUNI CONSIGLI

- Evitate il consumo di frutta e verdura fuori stagione: la maturazione avviene nel periodo dell'anno durante il quale il nostro organismo è in grado di trarre il massimo vantaggio dal loro consumo. Inoltre le piante selezionate e fortemente stimolate nel loro ciclo vegetativo perché producano anche in periodi normalmente dedicati al riposo biologico, sono necessariamente

più deboli, più facilmente preda di parassiti e quindi sottoposte più frequentemente a trattamenti disinfestanti.

- Evitate cotture inopportune: l'azione del calore altera infatti la composizione dei vegetali, riducendo o eliminando del tutto vitamine e sali minerali; anche gli enzimi e la flora batterica saranno inattivati.

- Evitate manipolazioni profonde, come affettare, grattugiare, spremere molto tempo prima del consumo. L'ossigeno e la luce sono infatti due potenti agenti ossidanti, in grado cioè di rendere

inattive sostanze come le vitamine.

- Consumate la frutta da sola, lontano dai pasti.

● **AZIONE APERITIVA E DIGESTIVA**

È determinata sia dagli acidi organici che dalle essenze costituite, da un punto di vista chimico, principalmente da esteri e aldeidi.

Anche i pigmenti, che sono responsabili delle colorazioni caratteristiche dei diversi vegetali (verdi = clorofilla; gialli = carotenoidi, xantofille e flavoni; rossi = antocianine) e che assumono

colori diversi in funzione del pH e degli ioni metallici presenti nel cibo, contribuiscono a stimolare i centri ipotalamici dell'appetito attraverso la percezione visiva.

● **AZIONE LASSATIVA**

È esercitata dalla fibra che stimola la peristalsi intestinale: è bene tuttavia precisare che i vegetali (crudi e soprattutto cotti) contenenti elevate dosi di tannino (mirtilli, mele cotogne, nespole, lamponi) posseggono proprietà astringenti.

● **AZIONE ANTIPUTREFATTIVA**

È dovuta agli acidi organici (citrico,

tartarico, malico, ascorbico) i quali, oltre a conferire il gradevole sapore acidulo che stimola l'appetito e la secrezione dei succhi digestivi, deprimono appunto i processi putrefattivi batterici. La concentrazione degli acidi organici diminuisce col progredire della maturazione dei vegetali.

Controindicazioni

Frutta e succhi di frutta sono poco tollerati nelle gastropatie acute, nelle coliti fermentative e nelle litiasi renali.

Alcuni acidi organici (ossalico,

citrico, lattico) hanno la proprietà di far precipitare gli ioni calcio: ingerendone quantità eccessive (per esempio troppi limoni o spinaci) possono quindi esercitare un'azione decalcificante.

Spinaci, bietole e barbabietole a causa del loro elevato contenuto in acido ossalico, sono controindicate nelle calcolosi renali, epatiche,

vescicali e nelle emofilie.

Quando e come

Per utilizzare in modo ottimale il contenuto in principi alimentari e attivi, frutti e ortaggi andrebbero consumati:

1) Subito dopo il raccolto, perché molti principi, soprattutto le vitamine, si riducono col trascorrere del tempo. Usare quindi i vegetali di stagione.

2) Crudi, per evitare con la cottura la perdita di sostanze termolabili quali le vitamine B, C, A, E. La cottura andrebbe riservata ai casi in cui sia indispensabile modificare il gusto e aumentare la digeribilità dei cibi, limitando i tempi di esposizione al calore e l'aggiunta di acqua.

3) Non eccessivamente lavati, per evitare la perdita di sostanze idrosolubili quali sali

minerali e vitamine B e C. Il lavaggio tuttavia è indispensabile per allontanare i pericoli di intossicazione che provocano gli additivi chimici. Inoltre, nei casi in cui necessiti l'asportazione della buccia o il sezionamento (carote grattugiate, macedonie, insalate di pomodori), è bene effettuare l'operazione poco prima dell'utilizzazione per evitare i fenomeni di

ossidazione della vitamina C.

Le virtù dei cereali

Le graminacee in grado di fornire farine sono dette cereali. Nella loro forma integrale, quindi non raffinati, vantano una composizione discretamente equilibrata in proteine, zuccheri, grassi, sali minerali, pur essendo caratterizzati dalla notevole presenza di amido.

Contengono inoltre varie vitamine, tra cui quelle del gruppo B (B1, B2 ecc.) e PP. Con la raffinazione, e quindi la produzione di farine bianche, si perde la fibra grezza, o crusca (cellulosa, emicellulosa, lignina), di cui sono ricchi i cereali integrali. I cereali e le farine raffinati, ricchi di valori calorici, risultano pertanto poveri di molti elementi che sono contenuti negli strati

esterni dei chicchi o nel germe. Si consiglia quindi di utilizzare il più possibile prodotti provenienti da coltivazioni controllate e non sottoposti a lavorazioni industriali. Si faccia attenzione al “finto” integrale: cibi cioè, come pane e pasta soprattutto, venduti per tali ma composti invece da miscele di farine bianche e crusca.





Amaranto

Proprietà Astringente, diuretica,
emostatica, nutriente.

✓ Il consumo di questo cereale apporta al nostro organismo un'alta percentuale di proteine (di alto valore biologico e

ben assimilabili), sali minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio), amminoacidi essenziali (lisina).

✔ La ricchezza di ferro e magnesio ne fanno un alimento particolarmente adatto in fase di crescita, nella pubertà e, più in generale, per le donne.

✔ Come il mais e il miglio, l'amaranto non contiene glutine ed è quindi indicato in fase di svezzamento (pappe a base di farina) e per la dieta delle persone intolleranti a tale sostanza.

✔ Il decotto forte dei chicchi (bollire 30 g in un litro di acqua per 20 minuti, quindi filtrare) è utile in caso di menorragie e diarrea, oltre che per

lenire ulcere in gola, stomaco e intestino.

Un decotto più blando (15-20 g per litro di acqua) può essere utilizzato per fare lavande in caso di leucorrea.

✔ I chicchi di amaranto sono piccolissimi e di colore rosso. Si cucinano soli o in combinata con altri cereali dei quali migliora il sapore, la consistenza e, soprattutto, il valore nutritivo.

✔ L'amaranto può essere consumato in chicchi e come farina. Si trova anche in fiocchi in alcuni tipi di müsli e in molte merendine energetiche.

✔ Le foglie fresche di questo cereale

possono essere mangiate alla stregua di spinaci (hanno un alto contenuto di vitamina A e C e di ferro).

FUOCO E ACQUA

Alcuni cereali integrali, come miglio e grano saraceno, possono anche essere tostati prima della cottura in acqua. In questo modo i chicchi rimangono ben separati l'uno dall'altro, risultano più digeribili e accrescono le loro proprietà.

Non tutti i cereali necessitano dell'ammollo in acqua (è facoltativo per esempio per avena,

grano tenero, riso e segale); per altri (farro, grano duro, orzo) i tempi variano dalle sei ore e più fino alle 48 ore del mais. Il risultato è una cottura più omogenea dei chicchi e in tempi più brevi. Si parla naturalmente sempre di prodotti non raffinati.



Avena

Proprietà Nutriente, ricostituente, diuretica, riscaldante (aumenta la produzione di calore corporeo), stimolante l'organismo (anche la tiroide, quindi il metabolismo).

✔ Ricca di cellulosa, proteine, sali minerali (contiene molto calcio e ferro, oltre a fosforo, magnesio ecc.), fibre, grassi insaturi e acidi grassi essenziali.

✔ Aiuta in caso di ansia, depressione, superlavoro intellettuale, stanchezza psichica.

✔ Favorisce l'eliminazione del colesterolo nocivo e previene l'arteriosclerosi; ha azione diuretica e la ricchezza di crusca la rende preziosa per l'intestino pigro e in caso di emorroidi.

✔ La presenza nei chicchi di un ormone della crescita, unito all'alta percentuale di calcio e fosforo, la rende alimento adatto ai giovani in fase di sviluppo, ma

anche durante gravidanza, allattamento e svezzamento.

✓ L'avena è utilizzata nella preparazione di molti prodotti per la cura del corpo. Sulla pelle esplica infatti un'azione detergente (marcata ma al contempo delicata), emolliente, idratante, lenitiva, protettiva.

✓ La farina di avena è un alimento prezioso nelle convalescenze, durante l'allattamento, nello svezzamento (spesso unita a quella di orzo e frumento) e se si soffre di bruciori e difficoltà digestiva. Con la farina si fanno cataplasmi (bollire per 3 minuti in poco aceto) contro i dolori, mentre a fini cosmetici si usa per preparare maschere

nutrienti per la pelle del viso.

✓ Il decotto dei chicchi (bollire 300 g in un litro d'acqua per 20 minuti, quindi filtrare) ha una spiccata azione disintossicante ed è inoltre consigliabile per difficoltà renali, debilitazione, emorroidi, stitichezza, tosse. Aggiunto all'acqua del bagno ha azione emolliente e rinfrescante.

✓ Il cataplasma caldo dei chicchi (abbrustoliti e avvolti in un telo) aiuta a contrastare lombalgie, dolori intercostali e dolori reumatici.

✓ Oltre che in chicchi, l'avena può essere acquistata anche in fiocchi, come farina e crusca. Con la farina si

preparano pane e prodotti da forno.

Avvertenze Qualche raccomandazione: se si soffre di nervosismo e si è soggetti eccitabili, è consigliabile alternare il consumo di chicchi e farina di avena con cereali quali orzo e riso, che hanno proprietà più rilassanti. Tale avvertenza non vale se si usano i fiocchi di avena. Poiché molto calorica, va inoltre introdotta con moderazione nelle diete mirate a un calo di peso corporeo. I soggetti più sensibili possono avere difficoltà a digerirla (è ricca di cellulosa) e presentare fenomeni di intolleranza.



Farro

Proprietà Antianemica, lassativa, ricostituente, rinfrescante, antiossidante.

✓ Il suo valore nutrizionale è simile a quello del grano tenero: contiene proteine, grassi insaturi, vitamine (A, C,

gruppo B) e acido fitico, sali minerali (calcio, cobalto, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, rame, selenio, sodio), fibre. Come il mais è povero di amminoacidi essenziali, ma questa carenza viene facilmente compensata dall'accostamento con condimenti proteici (legumi).

✔ La sua marcata azione antiossidante (selenio e acido fitico ostacolano la formazione dei radicali liberi) lo rende un alimento particolarmente adatto a persone sottoposte a stress intellettuali, in menopausa e anziane.

✔ La ricchezza di fibre lo rende utile nelle diete dimagranti (trasmette velocemente un senso di sazietà e

facilita la mobilità intestinale).

✔ La ricchezza di carboidrati, ferro e calcio lo fa consigliare come alimento per gli sportivi, i convalescenti, gli anemici e per chi soffre di osteoporosi.

✔ Pur contenendo glutine, è a volte tollerato da chi invece deve evitare il consumo di frumento.

✔ Per potenziare le sue virtù si consiglia di consumarlo germogliato.

✔ Oltre ai chicchi, interi, macinati o spezzati, si trovano in vendita crusca, semolino, cuscus, farina, molti tipi di pasta, malto. Viene usato per la preparazione di pane e prodotti da forno, birra, preparati per l'infanzia. I

chicchi torrefatti e macinati si utilizzano per un surrogato del caffè.

CONSIGLI PER LA COTTURA

È preferibile evitare recipienti d'alluminio, teflon e antiaderenti. Le pentole in ghisa e in acciaio inossidabile con fondo pesante, o in terracotta non trattate sono particolarmente adatte a una cottura ottimale.

Le quantità d'acqua variano a seconda del cereale, del tipo di pentola e delle modalità di cottura (es. pentola a pressione).

Finita la cottura, spegnere la

fiamma e lasciar riposare il cereale per qualche minuto prima di servirlo o mescolarlo al condimento.

Prima dell'uso i chicchi vanno sempre accuratamente lavati e sciacquati per privarli di polvere ed eventuali impurità.



Frumento

Proprietà
rinfrescante,
antianemica.

Rimineralizzante,
antinfiammatoria e

✓ Il consumo di frumento integrale fornisce all'organismo proteine, grassi

(pochi e prevalentemente insaturi), vitamine, minerali (tra cui calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, potassio), enzimi.

✔ Da inserire nella dieta quotidiana in caso di deperimento organico, eccessiva stanchezza (fisica o psichica) ed esaurimento nervoso, oltre che in tutte quelle fasi della vita in cui al nostro organismo è richiesto uno sforzo particolare (gravidanza, allattamento, crescita e pubertà, menopausa).

✔ L'assunzione abituale di frumento, chiamato comunemente anche grano, contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e stimola l'attività epatica.

✔ La crusca, cioè il rivestimento esterno del chicco, è ricca di fibre, stimola la peristalsi intestinale, se introdotta nella dieta con costanza e per lungo tempo permette di risolvere problemi di cattiva digestione. Contenere il consumo in caso di colite cronica.

✔ La crusca trova impiego anche in alcune applicazioni di cosmesi casalinga, come maschera di bellezza o, mettendola in un sacchetto di garza, aggiunta all'acqua del bagno dimostra proprietà emolliente, depurativa e antinfiammatoria.

✔ Il germe, all'interno del chicco integrale, racchiude le sostanze nutritive più preziose (proteine, vitamine, enzimi,

sali minerali) e il consumo di germogli di frumento permette di sfruttarle appieno.

✔ Dalla spremitura a freddo dei chicchi si ricava l'olio di germe di grano, che svolge una marcata azione antiossidante, protettiva, nutriente, emolliente della pelle. Tale olio (che ha un odore molto penetrante) si usa esternamente in piccole quantità, solo o miscelato con olio di mandorle, per massaggiare pelli secche e screpolate e per prevenire la formazione delle rughe. Come integratore nella dieta se ne assumono 2-3 cucchiaini al giorno.

✔ In commercio è possibile acquistare frumento e grano kamut in chicchi,

fiocchi, farina, semola e semolino, sotto forma di cuscus e bulgur, oltre che ovviamente come pasta, pane e prodotti da forno. Il consumo può anche riguardare il malto, la crusca, il germe macinato ed essiccato o l'olio da esso estratto.

Avvertenze Prima di introdurlo nella dieta dei bimbi è importante verificare un'eventuale intolleranza al glutine. Se questa è lieve si può ripiegare sul grano kamut, cereale d'alto valore nutritivo, che non produce le reazioni allergiche del frumento. Trattandosi di un cereale molto energetico, va assunto con moderazione dagli ipertesi.



Grano saraceno

Proprietà Energetica, fortificante,
rimineralizzante, ricostituente,
riscaldante, rivitalizzante, depurativa.

✓ È un alimento molto equilibrato e
particolarmente ricco di sostanze

proteiche. Contiene vitamine (gruppo B, E, P), sali minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, rame) e amminoacidi essenziali (lisina e triptofano) in genere scarsi negli altri cereali.

✔ Queste virtù, unite alla ricchezza di calcio e di vitamine del gruppo B, lo rendono idoneo alla dieta di sportivi, convalescenti, durante la gravidanza e l'allattamento e, in generale, nel periodo dello sviluppo.

✔ Un consumo regolare permette di mantenere in efficienza e prevenire affezioni degli apparati cardiocircolatorio, renale e sessuale, in quanto le sue proprietà agevolano l'eliminazione dei liquidi in eccesso,

rivitalizzano l'organismo e il suo chicco contiene rutina, un glicoside che protegge e rinforza i vasi sanguigni.

✔ Per la cosmesi casalinga, la farina può essere usata come detergente: macinata molto finemente e mescolata con acqua sino a ottenere una pappetta, si usa per la pulizia del viso e del corpo lasciando la pelle morbida e levigata. È applicabile anche sul cuoio capelluto.

✔ Rispetto a quelli dei cereali, i chicchi di grano saraceno sono teneri e richiedono cottura più breve.

✔ Il grano saraceno si può acquistare in chicchi, come crusca e farina. Quest'ultima si usa per la preparazione

di pane, pasta e per alcuni prodotti per l'infanzia.

QUASI UGUALE...

Considerato solitamente un cereale, conosciuto anche come grano nero, il saraceno in realtà non è una graminacea; appartiene infatti alla famiglia delle poligonacee, ma è affine ai cereali per contenuto e uso.

Pianta erbacea piuttosto robusta, con minime esigenze colturali, che ne permettono la crescita anche in terreni molto poveri, il grano saraceno ha un ciclo biologico

molto breve (primavera-estate) che ne consente la crescita anche in zone pedemontane e montane. Poiché nella sua crescita soffoca facilmente le erbacce e le coltivazioni non possono essere forzate con fertilizzanti (farebbero sviluppare eccessivamente le foglie a scapito del seme), consente una coltivazione priva di interventi con prodotti di sintesi chimica.



Mais

Proprietà Diuretica, emolliente, energetica, colagoga (stimola le funzioni di fegato e bile), nutritiva, ricostituente.

✓ Il mais, noto anche con il nome di granturco, contiene carboidrati, proteine

(ma di qualità inferiore rispetto a quelle di altri cereali), grassi prevalentemente insaturi, vitamine (la varietà gialla presenta la provitamina A o carotene, che ha azione antiossidante) e molti sali minerali (soprattutto ferro, fosforo, magnesio e potassio).

✔ È particolarmente attivo sulla tiroide, di cui rallenta il metabolismo, ed è adatto in caso di nervosismo e facile eccitabilità. Rafforza cuore e apparato circolatorio, oltre che muscoli e ossa.

✔ Può essere inserito senza problemi nella dieta dei diabetici (è tra l'altro ricco di cromo, elemento che aumenta la tolleranza al glucosio) ed è privo di glutine, quindi adatto a chi dimostra

intolleranza verso questa sostanza e in fase di svezzamento.

✔ Oltre che a scopo alimentare, la farina di mais integrale si usa anche come rimedio cosmetico: usata per preparare una polenta e poi lasciata raffreddare può essere stesa sul viso come maschera idratante.

✔ Dal germe che sta all'interno del chicco si estrae, grazie a un procedimento di semplice torchiatura, un olio ricco di vitamina E. Questo, consumato crudo, è utile per combattere il colesterolo nocivo e l'arteriosclerosi. Ai fini cosmetici tale olio è un ottimo idratante per pelli secche.

✔ Il decotto dei chicchi è depurativo e diuretico e si usa per curare le affezioni conseguenti a una scarsa attività urinaria e a infiammazioni della vescica. Inoltre, con l'aggiunta di miele, è benefico in caso di catarro, raffreddore e raucedine.

✔ Molto marcata è anche l'azione diuretica del decotto degli stimmi (o barbe) di mais: si usa per risolvere affezioni della vescica, cistite, coliche renali, gotta, renella e, in generale, per mantenere in salute i reni.

✔ In erboristeria si utilizzano gli stili della pianta, raccolti in luglio-agosto in fase di fioritura o dopo la fecondazione in agosto-settembre. Essiccati completamente al sole si conservano in

recipienti di vetro o di ceramica. Negli stili è contenuta la droga che ha proprietà diuretiche, sudorifere, depurative, ipotensive, antiinfiammatorie.

✔ È sempre più facile trovare in vendita pannocchie fresche di mais, altrimenti si può ricorrere ai chicchi precotti in scatola. Oltre ad amido, semola e farina – e di conseguenza pasta e prodotti da forno – si trova l'olio, lo sciroppo (usato come dolcificante), pop-corn (mais soffiato), fiocchi (anche come chips). Il mais viene adoperato inoltre per la produzione di whisky e birra.



Miglio

Proprietà Depurativa, equilibrante, eupeptica, lenitiva, nutritiva, ricostituente, rinfrescante e vitalizzante.

✓ Apporta all'organismo carboidrati (amido), grassi, proteine (presenti in

misura maggiore rispetto a frumento, mais e riso), vitamine (in particolare A e gruppo B), sali minerali (ferro, fluoro, fosforo, magnesio, silicio) e amminoacidi che stimolano la produzione di cheratina.

✔ Consigliato in caso di affaticamento fisico e psichico, in fase di convalescenza, gravidanza e allattamento, nei problemi digestivi e in presenza di ulcera gastrica.

✔ Ricco di acido salicilico, migliora le funzioni di milza e pancreas, supporta l'organismo durante lo sviluppo e rafforza capelli, ciglia, denti e unghie.

✔ Il chicco di miglio non contiene

glutine (è quindi adatto alla dieta di chi è intollerante a tale sostanza) e non richiede ammollo in acqua prima di essere cucinato.

✔ Si acquista in chicchi, da solo o mescolato ad altri cereali, come farina e fiocchi.

CONTENUTO PERCENTUALE IN FIBRA DEI CEREALI E DERIVATI

| | |
|----------------------|-------|
| Biscotti secchi | 2,64 |
| Biscotti con crusca | 5,21 |
| Biscotti integrali | 6,01 |
| Biscotti con fibra | 28,01 |
| Cereali da colazione | 6,52 |

| | | |
|---------------------|-------|-------|
| Crackers grassi | senza | 3,32 |
| Crusca di grano | | 42,44 |
| Farina frumento 00 | | 2,42 |
| Farina di riso | | 1,00 |
| Farina di segale | | 14,27 |
| Farro | | 6,75 |
| Fiocchi d'avena | | 8,29 |
| Grano saraceno | | 6,04 |
| Orzo perlato | | 1,87 |
| Pane tipo 00 | | 3,18 |
| Pane integrale | | 6,51 |
| Pane tipo "rosetta" | | 3,09 |
| Pasta semola cruda | | 2,70 |
| Pasta semola cotta | | 1,54 |

| | |
|-------------------------------|------|
| Pasta semola integr. cruda | 6,40 |
| Pasta semola integr. cotta | 3,02 |
| Riso brillato crudo | 0,97 |
| Riso brillato cotto | 0,20 |
| Riso integrale | 1,92 |



Orzo

Proprietà Antidiarroica, diuretica, emolliente, galattagoga (stimola la produzione del latte), rinfrescante e vasocostruttrice. È inoltre disintossicante, rimineralizzante

(rinforza l'apparato scheletrico), sedativo, tonico (fegato, cuore, sistema nervoso).

✔ Particolarmente nutritivo, è ricco di amido, proteine, zuccheri, sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, silicio) e vitamine (A, B1, B2); è invece povero di sodio.

✔ La marcata azione rinfrescante lo rende un valido sostegno nella cura di infiammazioni d'intestino, reni, apparato respiratorio.

✔ La facile digeribilità ne fa un cibo adatto per bambini, persone anziane, deperite e ammalate (esercita una certa azione ricostituente), mentre la presenza

di fosforo lo consiglia a chiunque svolga attività intellettuale, sia nervoso o sottoposto a stress. Inoltre, è utile in caso di cistite, intestino pigro e colite, pressione bassa, stati febbrili.

✓ Il decotto di chicchi (noto anche come acqua d'orzo: bollire 20 g di orzo integrale o 40 g di orzo perlato in un litro d'acqua sino a ringonfiamento dei chicchi; poi filtrare e bere) è consigliato in caso di anemia, cistite, difficoltà digestive, febbre, nefrite e, in generale, nei processi infiammatori interni ed esterni. Inoltre, concilia il sonno. Tiepido può essere usato per fare gargarismi contro le irritazioni della gola oppure per impacchi

decongestionanti da applicare su occhi arrossati, orzaioli e irritazioni cutanee.

✓ La tradizione popolare suggerisce cataplasmi caldi preparati con la farina d'orzo per far maturare ascessi e foruncoli e per calmare i dolori reumatici. I chicchi e la farina si utilizzano anche per preparare maschere per il viso nutrienti e idratanti.

✓ Il malto d'orzo, molto digeribile, si consiglia durante la convalescenza, in situazioni di debolezza fisica, di infiammazione degli apparati digerente e urinario, di nervosismo. L'infuso (un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente) agevola la secrezione del latte, contrasta il raffreddore, ed è digestivo.

✓ L'orzo tostato è usato come sucedaneo del caffè: data l'assenza di caffeina è una bevanda nutriente e per nulla eccitante.

✓ Oltre che in chicchi (orzo mondo e orzo perlato), questo cereale si reperisce in commercio sotto forma di: farina (anche in preparati per l'infanzia); fiocchi; pane e prodotti da forno. A base d'orzo ci sono poi bibite sostitutive del latte, birra, caffè e malto.

Avvertenze Essendo molto proteico, qualche precauzione nel suo consumo deve essere osservata da chi soffre di problemi renali. Può provocare fenomeni di meteorismo.



Riso

Proprietà Emolliente, energetica,
nutritiva, rilassante, antiallergica,
astringente, rinfrescante, stomachica.

✓ Apporta all'organismo carboidrati,
proteine, vitamine (in particolare gruppo

B), elementi minerali (calcio, ferro, fosforo, ma poco sodio), oligoelementi, enzimi.

✔ Facilmente digeribile (è privo di glutine e i suoi enzimi attivano la digestione), è consigliabile quando si ha necessità di alleggerire l'attività di stomaco e fegato.

✔ Utile in caso di ipertensione, insufficienza renale e cardiaca, saltuari problemi intestinali (colite, diarrea, fermentazioni) e gastroenterici, eccessiva presenza di urea nel sangue, nervosismo, stitichezza.

✔ Non esistono controindicazioni, nemmeno per i diabetici poiché i suoi

amidi con la digestione si trasformano in destrosio, non in glucosio.

✓ Il decotto dei chicchi, detto acqua di riso (40 g per ogni litro d'acqua; sobbollire per 30 minuti. Filtrare, bere il liquido), è un rimedio in caso di diarrea ed enteriti.

✓ Per uso esterno e cosmetico: farina e amido di riso in forma di cataplasmi o per aspersioni, che hanno proprietà assorbenti, detergenti, disinfiammanti, emollienti e lenitive. La polvere di riso, ricavata dalla macinazione finissima dei chicchi, è utilizzata per il trucco del viso.

✓ Moltissimi i tipi di riso

commercializzati. Alla categoria del riso integrale appartengono anche il riso parboiled, selvaggio e orientale. I chicchi del riso parboiled (il migliore dal punto di vista nutritivo dopo quello integrale) sono sottoposti a un particolare trattamento al vapore, che ne conserva il contenuto di sali minerali e vitamine e li rende più resistenti alla cottura. Il riso selvaggio è un riso integrale con chicchi neri, lunghi e un sapore molto marcato. Hanno una certa diffusione anche varietà orientali, come il basmati o il jasmine, dal chicco lungo e dal profumo intenso.

Ciascuna delle quattro categorie in cui si suddividono le varietà di riso “bianco” hanno definite caratteristiche del chicco

e quindi particolari attitudini in cucina: • RISO COMUNE (Originario, Balilla ecc.) ha chicchi piccoli e tondeggianti che sfarinano facilmente con la cottura • RISO SEMIFINO (Martelli, Vialone Nano ecc.) ha chicchi medi e tondeggianti • RISO FINO (Vialone, Ribe ecc.) ha chicchi allungati a pasta dura ed è adatto alla cottura a vapore o in bianco • RISO SUPERFINO (Arborio, Carnaroli, Roma ecc.) ha chicchi grossi e molto allungati, è considerato il più pregiato.

✓ Il riso oltre che in chicchi può essere consumato anche sotto forma di malto, fiocchi, amido, farina e semolino. Vi sono poi bibite a base di riso, sostitutive del latte.



Segale

Proprietà Antisclerotica, depurativa, energetica, ricostituente, stimolante.

✓ È un alimento con notevoli proprietà nutrizionali: contiene carboidrati, proteine, sali minerali (ferro, calcio,

fosforo), vitamine (gruppo B, E) ed è ricco di fibra e di lisina, un amminoacido essenziale carente negli altri cereali.

✔ La ricchezza di fibre la rende utile per tutte quelle manifestazioni di stitichezza conseguente alla sedentarietà, oltre che nelle diete mirate a una riduzione del peso corporeo (è tra l'altro meno calorica degli altri cereali). La crusca di segale assorbe infatti molta acqua a livello dello stomaco e poi dell'intestino: come conseguenza facilita un immediato senso di sazietà e l'evacuazione delle feci.

✔ Le persone che fanno poco movimento e che soffrono di ipertensione trarranno

beneficio anche dalla proprietà della segale di stimolare la circolazione del sangue (lo fluidifica) e di contrastare i processi di invecchiamento dei vasi sanguigni. Questa capacità stimolante è esplicitata anche nei confronti del fegato.

✔ La presenza di fosforo e la ricchezza di proteine la rendono adatta a chi è sottoposto a stress intellettuali, ai convalescenti, a chi si trova in periodi della vita faticosi (come gravidanza, allattamento, menopausa, anzianità).

✔ Il particolare sapore dei chicchi, acuto e lievemente acidulo, può essere mitigato mescolandolo ad altri cereali (riso e miglio per esempio). Essi mantengono una certa consistenza anche

dopo la cottura e allenano la masticazione.

✓ Il decotto dei chicchi macinati è rinfrescante ed emolliente, utile a risolvere le costipazioni più ostinate.

✓ La farina di segale è molto ricca di crusca, quindi i prodotti derivati quali pane e pasta possono avere effetto leggermente lassativo.

✓ Con la farina si prepara anche un cataplasma caldo (stemperare 250 g di farina in mezzo litro d'acqua, portare a ebollizione, distribuire tra due teli e porre sulla zona interessata) che attenua ascessi, infiammazioni, contusioni e patercelli.

✔ Può essere acquistata in chicchi, in fiocchi, come crusca, farina, pasta e prodotti da forno. Si può trovare anche un ottimo pane biologico a base di segale non ottenuto dalla farina ma dai chicchi grossolanamente macinati e mescolati a quelli di altri cereali.

Avvertenze Consigliabile controllarne il consumo in presenza di problemi renali e se il proprio organismo ha la tendenza a trattenere i liquidi.



Fitoterapia



Guarire con le erbe

La fitoterapia è un metodo terapeutico che cura le malattie utilizzando gli estratti naturali di piante fresche o essiccate. Questi principi attivi – disponibili sotto forma di decotti, tisane, infusi, gocce e aromi – vengono sfruttati dalla moderna farmacologia per una serie ampia di problematiche, da quelle più blande a patologie più complesse, che

coinvolgono per esempio l'apparato cardiocircolatorio e il sistema nervoso.

Curarsi con le erbe vuol dire impostare una cura seguendo una ben determinata metodologia, in base alla prescrizione del medico e alla stretta collaborazione dello specialista. Attenzione quindi: non basta un libro di “ricette”, per quanto serio, per risolvere ogni problema di salute, ma è

vero che molti consigli possono contribuire a migliorare alcune problematiche, risolvere piccoli malesseri e disturbi, e rendere in generale le cure più tollerabili all'organismo, specie per quelle indisposizioni o malattie leggere che normalmente tendiamo a trascurare.

Ricordiamo inoltre che, se la salute non è solo assenza di

malattie, la fitoterapia, pur
risolvendo problemi
contingenti del momento, va
considerata in un'ottica di più
ampio respiro: quella della
prevenzione.

Perché porti frutto e non
divenga essa stessa motivo di
apprensione la fitoterapia deve
essere gestita dall'esperienza e
dalla conoscenza. Ogni pianta
può agire, positivamente o
negativamente, su un

organismo attraverso gli elaborati chimici prodotti dalla pianta stessa. Alcuni elementi del fitocomplesso, infatti, potrebbero comportarsi nei confronti di alcune persone come degli allergeni potenti. Verso queste persone la pianta assumerebbe una valenza negativa, si comporterebbe praticamente come una pianta da scartare ai fini della propria salute. E ancora, altri elementi

del fitocomplesso potrebbero causare effetti secondari tali da far sconsigliare l'uso fitoterapico.

Qualunque pianta medicinale dovrà dunque essere valutata non solo negli specifici fini curativi, ma anche per quanto riguarda la sua possibilità di somministrazione nei confronti del singolo soggetto; e ciò è di esclusiva spettanza di un sanitario che assommi alle

conoscenze di medicina anche quelle della fitoterapia. È il caso di precisare la differenza che intercorre tra fitoterapia ed erboristeria, dove l'erborista si procura le erbe officinali, le prepara e le vende in forma non medicamentosa.

Le antiche civiltà

L'insieme delle conoscenze che permettono di impiegare i diversi vegetali a scopo

terapeutico è antica quanto l'uomo.

Nelle tavolette di argilla della cultura assiro-babilonese e nei geroglifici dell'antica civiltà egizia si ritrovano citazioni dell'utilizzo delle piante a scopo terapeutico e veri e propri trattati sull'impiego delle piante medicinali.

Le conoscenze scientifiche erano patrimonio esclusivo dei sacerdoti, e la fitoterapia non

faceva eccezione. La Bibbia è costellata di riferimenti alle proprietà terapeutiche dei vegetali. I greci Aristotele e Ippocrate, come tutti i grandi filosofi, medici e matematici del tempo, promossero e favorirono nelle loro Scuole lo studio della botanica.

Nell'ambito della civiltà romana gli scritti di Dioscoride e di Galeno determinarono per secoli (e per certi versi,

limitarono) gli sviluppi dell'arte del curare.

Durante il Medioevo furono i monaci a perpetuare la tradizione fitoterapica, anche perché spesso la regola conventuale imponeva la cura e l'assistenza agli ammalati. I monasteri divennero dei veri e propri centri di cultura medica e di ricerca scientifica e anche la fitoterapia ne trasse vantaggio.

La fitoterapia oggi

L'utilizzo delle piante medicinali è passato da un fase empirica e “popolare” a una fase in cui predominano la ricerca e la sperimentazione scientifica.



L'opportunità di isolare i principi attivi più importanti delle piante ha fatto balenare la possibilità di trasformare in farmaci di sintesi l'enorme

ricchezza fitoterapica presente in natura. Numerose esperienze hanno confermato che responsabile dell'efficacia terapeutica della pianta medicinale non è il "principio attivo", bensì un insieme di sostanze (conosciute e sconosciute) che, in sinergia tra loro, concorrono al raggiungimento del miglior risultato terapeutico. Questo insieme è definito

come fitocomplesso, e tutte le più moderne preparazioni fitoterapiche che oggi abbiamo a disposizione contengono questo prezioso aggregato. Oltre al decotto e all'infuso – classiche e conosciute modalità con cui, nell'ambito domestico, si estraggono dalle piante medicinali i principi terapeutici – l'odierna fitoterapia mette a disposizione anche altre preparazioni: gli oli

essenziali, le tinture madri e i macerati gliceridi, o gemmoderivati, costituiscono un campo di ricerca e di sperimentazione terapeutica quanto mai interessante e ricco di risvolti positivi.

Principi attivi e piante

Dal complesso metabolismo vegetale vengono prodotti principalmente due tipi di sostanze: i glucidi o zuccheri,

e i protidi o proteine. I glucidi subiscono a loro volta profonde trasformazioni dando origine ad altri composti, come per esempio i lipidi o sostanze grasse. Dall'azione metabolica delle piante si ottengono come risultato anche una serie di prodotti "secondari", spesso importanti in campo fitoterapico. Tali composti sono gli alcaloidi, i glucosidi, i tannini, gli oli essenziali.

Di importanza vitale sono anche gli antibiotici naturali, le vitamine e gli oligoelementi (microelementi presenti in piccole tracce negli estratti secchi delle piante).

Per meglio capire l'importanza di questi composti e la loro azione fitoterapica, ne diamo di seguito una veloce descrizione.

● **GLUCOSIDI**

Formati dall'unione di un glucide con

una genina (che è il prodotto catabolico di escrezione della pianta). La presenza del glucide riesce a neutralizzare la possibile tossicità della genina, dando origine a un “glucoside non tossico”.

Sono composti da dosarsi con particolare attenzione poiché possono risultare tossici. Tra i principali ricordiamo la salicina e la digitossina.

● **ALCALOIDI**

Prodotti azotati del metabolismo vegetale. Per molti versi restano ancora sconosciute le funzioni alle quali presiedono. La loro peculiarità è di essere localizzati nelle zone più disparate della pianta. Il principale

effetto esplicato dagli alcaloidi è a carico del sistema nervoso, con azioni stimolanti o sedative. Tra i principali composti appartenenti a questa categoria ricordiamo la nicotina, la teina e la papaverina.

● **OLI ESSENZIALI**

Anche questi composti sono un prodotto residuo del metabolismo vegetale e si possono diversificare in essenze vegetali e resine. Le prime, di tipo volatile, si presentano all'esterno della pianta sottoforma di essudati; le seconde, composti terpenici, si trovano disciolte negli oli essenziali, che evaporando lasciano residui collageni

sulle superfici della pianta. Gli oli essenziali sono dotati di spiccate qualità antisettiche e sono quindi molto usati in fitofarmacia.

● **TANNINI**

Composti fenolici derivanti dal metabolismo vegetale; di colore scuro, si riconoscono per il caratteristico gusto allappante. Vengono impiegati per le loro qualità astringenti e disinfettanti.

● **VITAMINE**

Si trovano nelle parti verdi dei vegetali, possono essere idrosolubili o liposolubili. Il corpo umano le usa sintetizzandole nell'attività metabolica.

Tra le principali ricordiamo la vitamina A con azione antixerofthalmica, il gruppo B con azione antipellagrosa, la vitamina C con azione antiscorbutica.

● SALI MINERALI

Le piante ci forniscono anche un'ampia gamma di sali minerali, che presiedono, nell'attività metabolica, a importanti processi osmotici e di scambio. Essi si dividono in "macro" e "micro" elementi in base ai quantitativi presenti negli estratti secchi delle piante ed entrambi i gruppi sono indispensabili alla vita umana. I macroelementi sono: calcio, fosforo, potassio e azoto; i microelementi: ferro, cobalto, zinco,

manganese, litio ecc.

I vari preparati


1) Decotto


Si effettua normalmente su quelle droghe che presentano principi attivi difficili da estrarre, perché contenuti in parti legnose o coriacee della pianta, o che abbisognano di un calore prolungato per poter passare in soluzione.


L'estrazione per decozione si effettua facendo bollire la pianta o parte di essa in acqua per un tempo determinato, e quindi lasciandola macerare per un ulteriore periodo prima di procedere al filtraggio.



☞ *Mettete al fuoco una quantità d'acqua superiore a quella necessaria per la dose terapeutica (la bollitura infatti ne disperderà una certa quota sotto forma di vapore) e aggiungete le erbe scelte. In genere si utilizzano 2-5 g di droga ogni 100 g di acqua;*

 fate raggiungere gradatamente la temperatura di ebollizione e proseguite per il tempo necessario (in genere da 5 minuti per fiori, sommità fiorite, piante intere e foglie, a 10-20 minuti per corteccia, radici, legno);

 spegnete il fuoco e attendete, con la pentola coperta, 10 minuti perché si completi l'infusione;

 lasciate decantare il liquido; filtrate con carta o con tela a trama fine, e bevete a seconda della prescrizione. È bene bere subito il decotto dato che i principi attivi sono spesso volatili.

L'ebollizione a cui giunge

l'acqua per preparare il decotto comporta sempre la perdita dei principi attivi volatili, quelli cioè a basso punto di ebollizione. Ne risulta quindi che il decotto ottenuto non possiederà mai totalmente tutti i principi attivi iniziali della droga. L'operazione di filtraggio è altrettanto importante, dovendo trattenere non solo le scorie coriacee della droga, ma anche

mucillagini o depositi di sostanze amorfe che vengono portate in soluzione con l'ebollizione. Si lascia quindi sempre decantare il liquido ottenuto prima del suo uso, procedendo poi al filtraggio.

2) Enolito

Medicinale a base vinosa, preparato per lenta macerazione di erbe, piante, radici e fiori in vino rosso, e

successiva filtrazione.

Può essere ottenuto per macerazione di droghe nel mosto in ebollizione o per aggiunta di estratto fluido al vino.

3) Estratto fluido

L'estratto fluido è stato formulato e accettato nella prassi farmaceutica in tempi relativamente recenti. Rispetto agli estratti molli e secchi,

gode di una proprietà che lo rende estremamente utile: a ogni grammo di estratto fluido corrisponde infatti un grammo di droga. In altre parole: tutti i principi attivi contenuti in una quantità precisa di vegetale da esaurire sono presenti nella stessa quantità di estratto fluido ottenuto.

Con l'estratto fluido si può dunque avere in ogni momento a disposizione qualunque

droga con una purezza e una titolazione ben definite, impensabili nelle droghe allo stato fresco. L'estratto fluido infatti non è deperibile in tempi brevi, né modificabile, se non lentamente, da agenti esterni. Tramite questi estratti, che possono essere usati sia puri sia come base di composti medicamentosi, si potrà ottenere omogeneità di prodotto e di

confezionamento.

4) Estratto molle/estratto secco

Gli estratti molli e gli estratti secchi sono concentrazioni differenti che portano l'estratto alla consistenza del miele nel primo caso e della polvere nel secondo. Tali estratti presentano aspetti positivi o negativi in funzione del metodo estrattivo (a freddo

o a caldo). In ogni caso la dosabilità e la conservabilità risultano salvaguardate.

5) Infuso

Nella maggior parte dei casi si tratta di una soluzione medicamentosa particolarmente indicata se si utilizzano fiori e foglie. Si impiega con le parti più delicate e aromatiche delle erbe. È preferibile, salvo casi

particolari, usare droghe leggermente disseccate, che esaltino in tal modo – per diminuzione dei succhi – i composti principali. Tale metodo permette, al contrario della decozione, di trattenere una buona parte dei principi volatili che altrimenti andrebbero perduti; di contro non permette l'estrazione di quelli che necessitano di un calore elevato e continuo.


Foglie di menta, fiori d'arancio e di camomilla, semi di finocchio e di anice ecc. cedono le loro proprietà terapeutiche con relativa facilità se coperti semplicemente da acqua molto calda.

☞ *Fate riscaldare l'acqua fino al primo bollore;*

☞ *spegnete il fuoco;*

☞ *versate l'acqua sopra la quantità indicata di erbe medicinali, contenute possibilmente in un contenitore di*

terracotta o di vetro (per evitare la formazione di tannati di ferro);

 *coprite subito in modo che si ottengano condensazioni dei vapori ricchi di principi volatili che ricadranno nel liquido di infusione. Attendete per 5-15 minuti o più, secondo prescrizioni;*

 *filtrate e bevete.*

Le dosi delle erbe essiccate variano a seconda del tipo e dell'uso, normalmente però il rapporto è di 5 g di droga ogni 10 cl di acqua. Per dolcificare utilizzate miele e bevete subito

l'infuso, dato che le sostanze attive sono spesso volatili e si disperdono facilmente con il vapore.

6) Macerato

Procedimento elaborato che richiede generalmente un lungo tempo di preparazione. Le droghe vanno poste a riposare in acqua fredda per periodi che variano da un giorno a più settimane a

seconda del tipo di droga utilizzato. Il macerato andrà poi filtrato con cura. Come solvente per la macerazione possono essere impiegati acqua, vino, alcol e olio. Tutte le operazioni sono da eseguire a freddo.

7) Macerato glicerico

I macerati glicerici, o gemmoderivati, sono estratti ottenuti dalle parti dei vegetali

costituite da tessuti in rapida e vigorosa moltiplicazione: gemme, giovani getti, radichette, scorza delle radici, semi freschi, scorza dei giovani fusti. Questi tessuti vegetali sono ricchi di ormoni, di enzimi, di proteine e di acidi nucleici DNA e RNA, tutte sostanze molto attive dal punto di vista biologico.

SEMPRE CON CAUTELA

La virtù medicinale che caratterizza una pianta è correlata al tipo e alla quantità di principio attivo in essa presente. I principi attivi a piccole dosi possono essere utilizzati a scopo terapeutico ma possono risultare molto pericolosi in quantità eccessive o comunque non idonee all'organismo o, ancora, nel caso in cui il soggetto per sua caratteristica non sia compatibile con determinate sostanze. L'impiego delle erbe può essere una buona terapia in tutti i piccoli disturbi quotidiani che non rappresentano uno stato di malattia

per l'individuo. In caso di disturbo grave, di vera malattia, si faccia sempre riferimento a un medico prima di assumere qualsiasi tipo di prodotto, anche se naturale.

La macerazione avviene per 21 giorni, in una miscela di alcol e glicerina. Seguono le fasi della filtrazione e della spremitura. Il prodotto viene poi diluito nella proporzione di 1:10 (alla prima decimale hahnemaniana) e questo spiega la particolare sigla (1

DH) che contrassegna questi preparati, che vengono citati anche come gemmoterapici.

8) Oleolito

Estratto oleoso delle droghe.

9) Oli essenziali

Sono sostanze volatili contenute nelle foglie, nei fiori, nei frutti e in altre parti delle piante. Sono prodotti molto concentrati, ricavati generalmente per distillazione

in corrente di vapore. In alcuni casi (come le essenze degli agrumi) il metodo adottato è quello della spremitura delle bucce.

10) Tintura madre

Le tinture madri vengono preparate mettendo a macerare in alcol etilico le piante fresche per un tempo di solito non inferiore ai 21 giorni. Quindi si filtra; il

residuo vegetale viene spremuto e il liquido che ne risulta è aggiunto al precedente. Il grado alcolico della preparazione, se necessario, viene aggiustato ed è compreso, in genere, tra i 45° e i 65°. L'alcol opera una buona estrazione dei principi attivi e la qualità della tintura è anche garantita dal fatto che la materia prima è costituita da piante appena raccolte. Si

chiama “madre” perché costituisce il materiale di partenza per ottenere, con diluizioni successive, i rimedi omeopatici. Se i prodotti sono ottenuti dalla macerazione in solventi diversi dall’acqua e dall’alcol, questi vanno sempre specificati.

11) Semplice

Questo il nome che si dà a droghe, erbe, piante ecc. da

cui vengono estratti, con modalità diverse, un insieme di principi.

12) Sciroppo

Preparazione gradevole e correttiva di droghe non appetibili. Può essere preparato con infusione o decozione delle droghe; filtraggio e aggiunta di zucchero secondo precisi rapporti ponderali; oppure

disciogliendo una quantità di estratto fluido in sciroppo semplice (soluzione di acqua e zucchero).

IL FIENO DI MONTAGNA

Il fieno, specialmente quello di alta montagna, costituisce una vera e propria miscela fitoterapica. I fiori di fieno (cioè quel residuo che resta sul fondo dei fienili, costituito dalla parte sommitale delle diverse piante) sono impiegati nella terapia di molteplici affezioni. Oltre che

nella patologia artroreumatica, l'utilità dei sacchetti di fiori di fieno è buona anche nelle bronchiti e nelle tossi, specialmente se accompagnate da molto catarro, e perfino per diminuire il dolore e gli spasmi muscolari nel corso di coliche epatiche e renali.

Le erbe che compongono questa miscela terapeutica, del tutto naturale, sono principalmente le seguenti:

| | |
|----------|--|
| ACONITO | analgesico, sedativo, favorisce sudorazione |
| ARNICA | stimolante del sistema nervoso, antidolorifico, antitraumatico |
| ACHILLEA | antispasmodico, diuretico, stimolante generale |

| | |
|-------------------|---|
| BARDANA | depurativo, sudorifero, diuretico |
| BRIONIA | diuretico, antireumatico |
| CELIDONIA | antispasmodico, stimolante del fegato |
| COLCHICO | antigottoso, analgesico, diuretico, antiasmatico |
| MELISSA | antispasmodico, stimolante sudorifero |
| ORIGANO | sedativo, antispasmodico, espettorante |
| SAPONARIA | depurativo, diuretico, sudorifero |
| TIMO | stimolante generale, antispasmodico, balsamico, diuretico, sudorifero, revulsivo, antireumatico |
| VERATRO BIANCO | antispasmodico, sedativo, analgesico |

13) Succo

L'estrazione dei succhi

avviene sulla droga fresca e ricca in contenuto acquoso. Il succo, estratto con diversi sistemi, contiene i sali minerali e le vitamine che la pianta possiede e tutte le altre sostanze che possono essere ricavate mediante pressione. Tuttavia però il succo ottenuto non potrà avere tutti i principi attivi della pianta.

Nell'uso familiare i succhi possono essere ricavati con

una sbollentatura veloce della droga fresca e con la successiva pressione su di essa con apparecchi opportuni, come piccoli torchi. Meglio ancora usare le moderne centrifughe che permettono un recupero pressoché totale del succo contenuto.

MISURE PER DROGHE SECCHHE

GROSSOLANAMENTE SMINUZZATE

Una manciata

30-40 g

| | |
|---------------|--------|
| Un pugno | 8-10 g |
| Un cucchiaino | 5 g |
| Un cucchiaino | 2 g |
| Un pizzico | 2-3 g |

MISURE PER LIQUIDI

RIFERITE ALL'ACQUA

| | |
|---------------------------|--------------|
| Un cucchiaino | 4-5 ml/g |
| Un cucchiaino | 10-12 ml/g |
| Un bicchierino da liquore | 30-35 ml/g |
| Una tazzina | 60-70 ml/g |
| Un bicchiere | 100-120 ml/g |
| Una tazza | 120-150 ml/g |

Le tisane e la loro

preparazione

Con “tisana” si intende quel tipo di procedimento che estrae la sostanza attiva dal vegetale. Va preparata seguendo scrupolosamente le indicazioni date, prestando attenzione al tipo di pianta, alla parte di essa utilizzata (stelo, foglia, fiore, radice, ramo, corteccia ecc.) nelle quantità e modalità definite.

Per quanto riguarda la

concentrazione è importante non esagerare né in eccesso né in difetto per evitare che si presentino effetti indesiderati e inattesi, come pure che non si presentino affatto.

I principi attivi della droga talvolta sono in alcuni specifici organi della pianta, in altri casi in tutta la pianta. Per poter usufruire delle loro proprietà è necessario estrarli e le tisane sono appunto dei preparati che

sfruttano l'effetto solvente dell'acqua a caldo o a freddo. I procedimenti per la preparazione delle tisane sono fondamentalmente tre: infusione, decozione e macerazione. Essi estraggono le sostanze attive secondo le caratteristiche della parte della pianta presa in considerazione. Quindi, le piante aromatiche non vanno bollite perché il calore porterebbe con sé le

loro proprietà curative. La stessa cosa vale per i fiori che, salvo le dovute eccezioni, sarà bene trattare con procedimenti di infusione o macerazione. La decozione è invece adatta per le parti dure delle piante (radici, stelo, corteccia), che dovrete far bollire per 5-6 minuti.



Quando bere le tisane

Per una maggiore efficacia delle sostanze contenute nelle tisane, si consiglia di seguire lo schema seguente che da consigli circa i momenti migliori della giornata per la loro assunzione:

- **MATTINO A DIGIUNO**

Depurativi, lassativi e purganti, diuretici, cicatrizzanti dello stomaco e dell'intestino, vermifughi.

- **PRIMA O DOPO I PASTI (ORE 10 o 16)**

Protettori del fegato, antireumatici, antisettici, antitosse, antigottosi, cardiotonici, coadiuvanti nelle cure del ciclo mestruale.

- **VENTI MINUTI PRIMA DEI PASTI**

Ricostituenti, antiacidi, rimineralizzanti.

- **DOPO I PASTI**

Digestivi, sedativi, antiacidi, anti fermentativi e coadiuvanti dell'espulsione dei gas intestinali.

- **PRIMA DI CORICARSI**

Sedativi, lassativi, cardiotonici, prodotti per migliorare la circolazione.

Alcuni consigli pratici

Affinché le tisane risultino maggiormente efficaci occorre seguire alcune indicazioni circa la loro preparazione:

- Non utilizzate casseruole smaltate o di metallo nudo.
- La cura per mezzo delle piante richiede il rispetto di regole ben precise, affinché possa essere garantita una buona riuscita. Una cura “naturale” può coprire un arco di tempo che va da qualche giorno a qualche settimana; per cure che richiedono più tempo è bene interporre intervalli di 4-5 giorni.

Continuare una cura quando non è più necessario equivale ad affaticare inutilmente l'organismo.

- Una tisana curativa va bevuta preferibilmente prima dei pasti e a stomaco vuoto – salvo altre indicazioni – in dosi frazionate nella giornata.

- Evitate di addolcire la tisana con zucchero scegliendo piuttosto del miele vergine integrale.

- La maggior parte delle tisane dovrebbe essere bevuta calda, ma quelle amare sono più accettabili se ingerite fredde. Per rendere graditi preparati di sapore poco piacevole potrete ricorrere a correzioni con erbe quali angelica, anice verde, basilico, menta, arancio,

origano, finocchio, gelsomino, liquirizia, salvia ecc.

- Imparate a controllare la freschezza dell'erba che acquistate. Essa non sarà più buona se è stata raccolta da più di un anno. Verificatelo prelevandone un pizzico e lasciandolo per un'ora in una tazza: se trascorso questo tempo non darà più profumo vorrà dire che è troppo vecchia. Una pianta conserva infatti la propria fragranza per tutto il periodo in cui è attiva. Se la pianta si sbriciola polverizzandosi facilmente, significa che è morta.

DOSI ED ETÀ

Le dosi indicate nelle ricette corrispondono a quelle medie per gli adulti e possono essere variate in relazione all'età e alla sensibilità individuale. Vanno dimezzate per bambini al di sotto degli 8 anni e diminuite di un terzo per bimbi da 8 a 14 anni.

| | |
|--------------------------|--------------|
| Uomo adulto (20-50 anni) | 1 |
| Uomo oltre i 50 anni | 3/4 |
| Da 14 a 20 anni | 2/3 o intera |
| Da 5 a 9 anni | 1/4 |
| Da 3 a 4 anni | 1/6 |
| Da 2 a 3 anni | 1/8 |

- Oltre alla freschezza occorre porre attenzione alla qualità dell'erba: se proviene da coltivazioni con sostanze chimiche inquinanti gli infusi saranno infatti caratterizzati dalla loro presenza.
- Conservate le droghe in zone ombrose, prive di luce, fresche, in sacchetti di tela o di carta (non plastica), oppure recipienti di vetro scuro.

Le piante principali

Nelle schede delle prossime pagine sono illustrate alcune delle principali piante usabili a

scopi medicinali, dando per ciascuna informazioni su quali parti utilizzare, le proprietà, i possibili impieghi e le avvertenze.

Se invece di rivolgervi a un negozio autorizzato, decidete di raccogliere, tenete conto che vanno seguiti alcuni criteri importanti, indispensabili a garantire la nostra salute:

- Si deve essere in grado di identificare con assoluta certezza il vegetale che intendiamo utilizzare. Molte specie

tossiche sono simili ad altre consigliate a scopo terapeutico e confondere un vegetale con un altro può essere causa di inconvenienti, anche seri.

- La raccolta va fatta in un luogo lontano da fonti di inquinamento.

- Le piante medicinali vanno raccolte al giusto grado di maturazione, nel momento in cui contengono un elevato numero di principi attivi.

- Le parti vegetali non devono essere raccolte bagnate (dalla rugiada, dalla pioggia, dall'acqua di annaffiatura), perché l'eccessiva umidità può causare fermentazioni o deterioramento. Il momento migliore è la mattina, quando la rugiada si è già asciugata ma il sole

non è ancora eccessivamente forte, o la sera verso il tramonto.

- Per non ridurre le virtù medicinali è meglio che le parti da conservare non vengano lavate in acqua, sarà sufficiente strofinarle con un panno umido.



Se potete, riservate un angolo del giardino o del balcone alla coltivazione delle piante aromatiche e medicinali:

selezionate le erbe più spesso utilizzabili per i piccoli malesseri del quotidiano.

Nella preparazione e conservazione si evitino recipienti di metallo nudo, o di materiale che a contatto con le droghe possa creare combinazioni dannose all'organismo. Si adoperino invece recipienti di terracotta, vetro, porcellana o smaltati, sacchetti di tela o carta.



Acetosa

Rumex acetosa

POLIGONACEE

*erba brusca, lambrusca,
soleggiola*

Cosa La parte aerea (foglie e fusti teneri essiccati) e le radici. Si raccoglie in maggio-giugno, prima della completa fioritura.

Proprietà Presenta ferro e potassio; ricca di acido ossalico e vitamina C; emmenagoga, diuretica e stomachica, la radice in particolare ha proprietà purganti.

Impiego Decotto e infuso per avitaminosi, anemia, cure disintossicanti e in caso di acne e dermatosi. Per uso esterno, cataplasma delle foglie fresche per ascessi cutanei e punture di insetti; pediluvio con il decotto per la circolazione e per decongestionare i piedi. Foglie fresche per insalate

depuranti.

Avvertenze Non va assunta da chi soffre di gotta, reumatismi, artrite, calcoli e iperacidità. Una ingestione eccessiva di foglie fresche può causare intossicazioni anche gravi. Non compatibile con acque minerali e contenitori di rame.



Acetosella

Oxalis acetosella

OSSALIDACEE

*agretta, alleluja, melagra,
pentecoste, trifoglio acetoso*

Cosa Radici e foglie ancora tenere, raccolte in maggio-giugno. Si usa la pianta fresca, poiché con l'essiccazione perde le sue proprietà.

Proprietà Ricca di acido ossalico, vitamina C, mucillagini, è diuretica, dissetante, astringente, depurativa, decongestionante.

Impiego Decotto per problemi gastrici e

intestinali, per cure depurative del sangue. Compresse di decotto per dermatosi e ascessi cutanei; masticazione delle foglie fresche contro piccole ulcere della bocca. L'assunzione dell'infuso aiuta a mantenere giovane ed elastica la pelle. L'erba fresca per insalate e zuppe, mentre l'infuso freddo è un'ottima bevanda dissetante.

Avvertenze Sconsigliata a chi soffre di disturbi renali, di fegato e intestino. Rispettare le dosi indicate, poiché in dosi eccessive può provocare intossicazioni anche gravi.



Achillea

Achillea millefolium

COMPOSITE

erba pennina, millefiori,

*millefoglio, sanguinella,
trementina, ortica del diavolo*

Cosa Foglie e sommità fiorite durante la fioritura (giugno) ed essiccate all'ombra.

Proprietà Ricca di olio essenziale, eucaliptolo e achilleina, è vulneraria, antinfiammatoria, antipiretica, stomachica, antispasmodica, sedativa.

Impiego Con altre erbe per infusi in caso di influenza, raffreddore, febbre; problemi digestivi e dolori mestruali. Per uso esterno come cicatrizzante: cataplasma del succo fresco su piaghe e piccole ferite anche per disinfettare;

impacchi con decotto per emorroidi; succo della pianta fresca sulla parte malata. In cosmesi per la pulizia della pelle; nell'acqua del bagno per rilassare e decongestionare. Il vino è usato esternamente contro geloni e screpolature della pelle.

Avvertenze Non esporre al sole la pelle bagnata con il succo della pianta.



Aaglio

Allium sativum

LILIACEE

Cosa I bulbi asciugati al sole e conservati in locali asciutti; dell'erba cipollina le foglie fresche (essiccate perdono le loro proprietà).

Proprietà Oltre a olio essenziale, oligoelementi e sali minerali, il bulbo contiene vitamine A, B1, B2, PP e C. È un potente battericida naturale, espettorante, antisettico e ottimo ipotensivo; stimola il cuore, facilita la circolazione e la depurazione del sangue.

Impiego Infuso o decotto per dolori

reumatici, catarri bronchiali, vermi intestinali, febbri, influenza e pressione alta. Esternamente finemente tritato per senapismi contro nevralgie o come cataplasma su calli e verruche; bagni e frizioni con succo fresco; enteroclisma con il decotto per vermi intestinali. L'estratto è usato in molte preparazioni farmacologiche contro la pressione alta.

Avvertenze Controindicato a chi soffre di pressione bassa, dermatosi, irritazioni allo stomaco e all'intestino, alle gestanti e ai malati di fegato.



Agrimonia

Agrimonia eupatoria

ROSACEE

*erba vettonica, eupatoria,
grimonia*

Cosa Foglie e sommità fiorite colte appena inizia la fioritura e poi fatte essiccare in luogo ventilato e all'ombra.

Proprietà Astringente, antinfiammatoria, emostatica, analgesica. Oltre ai tannini di cui è molto ricca (e che ne fanno un ottimo rimedio contro la diarrea) presenta glicosidi, flavonoidi, vitamine B e K, ferro e olio essenziale.

Impiego Infuso e decotto per emorragie, perdite ematiche, diarrea, disturbi del fegato, infiammazioni di bocca e gola, disturbi delle vie urinarie, diabete, reumatismi e artrite. In uso esterno per l'azione decongestionante e antipruriginosa: pianta pestata sulla zona colpita da orticarie, dermatiti,

foruncolosi; compresse imbevute di decotto per risolvere lussazioni e distorsioni; il decotto aggiunto all'acqua del bagno per scrofolosi infantile.



Alchechengi

Physalis alkekengi

SOLANACEE

*chichingero, ciliegine, erba
canina, palloncino*

Cosa Tutta la pianta può essere utilizzata a scopo medicinale, ma più spesso si raccolgono solo bacche mondate dai calici, raccolte a fine estate-autunno e fatte essiccare.

Proprietà Ha un contenuto di vitamina C doppio rispetto a quello del limone; è diuretica, rinfrescante, depurativa e febbrifuga. Le bacche sono utilizzate per abbassare il livello di acidi urici nel sangue e favorirne l'eliminazione

attraverso le urine (gotta, reumatismi, calcoli, idropisia); foglie e steli sono antipiretici e depurativi.

Impiego In decotto, infusione e vino medicinale. Il decotto per irrigazioni, lozioni o impacchi caldi. Le bacche crude o trasformate in gelatine e marmellate. Oggi l'uso alimentare prevale su quello medicinale.

Avvertenze Le bacche raccolte allo stato selvatico non vanno confuse con quelle di eventuali piante velenose.



Alchemilla

Alchemilla vulgaris

ROSACEE

erba stella, ventagliana

Cosa Tutta la parte aerea, raccolta dall'estate all'inizio dell'autunno. Può essere essiccata all'ombra.

Proprietà Presenta acido salicilico, tannini e saponine, è astringente, febbrifuga, antidiarroica e utile in caso di arteriosclerosi.

Impiego Decotto o tintura per la cura di leucorrea, mestruazioni abbondanti, perdite ematiche, diarrea; la presenza di acido salicilico la rende utile in caso di

mal di testa e forme reumatiche.

Per uso esterno impiastri da applicare sulle ferite per detergerle e aiutarne la cicatrizzazione. Può anche essere utilizzata a scopo cosmetico: il decotto dona elasticità alla pelle, aiuta a combattere le smagliature e a schiarire le lentiggini. Le foglie fresche possono essere utilizzate per insalate di verdure selvatiche e nelle minestre. In infusione servono a preparare un tè dal sapore particolarmente gradevole.



Alloro

Laurus nobilis

LAURACEE

albero dei poeti, dafne, lauro

Cosa Le foglie senza picciolo, raccolte per tutto l'anno (ma più sono giovani più è alto il contenuto di principi attivi) e fatte essiccare al sole; le bacche raccolte in autunno e fatte essiccare in luogo semiombroso.

Proprietà Ricco di olio essenziale, è stimolante, diuretico, stomachico, espettorante. Le foglie in particolare hanno proprietà antipiretica.

Impiego L'infuso aiuta la digestione evitando le fermentazioni, combatte i dolori dello stomaco e l'inappetenza. Il decotto in passato veniva raccomandato contro raffreddore e reumatismi (ottimo in questo caso anche l'olio per frizioni). Utilizzatissimo in cucina come aroma,

può essere impiegato per la stessa caratteristica in un bagno profumato (2 manciate di foglie lasciate in infusione per 1 ora in acqua bollente). L'olio essenziale viene impiegato per frizioni in caso di dolori reumatici, distorsioni e slogature.



Aloe

Aloë vera

LILIACEE

Cosa Le foglie fresche, per estrarne la mucillagine interna in forma di gelatina, o essiccate e ridotte in polvere.

Proprietà Contiene aloine, saponine e acidi organici. È colagoga, eupeptica, cicatrizzante e lassativa.

Impiego La gelatina è particolarmente efficace come cicatrizzante per scottature e ferite; assunta in polvere aiuta a regolarizzare la funzione epatica e a ridurre gli scompensi della sindrome premestruale. L'aloina è spesso impiegata nella composizione di molti farmaci lassativi.

In cosmesi la gelatina viene molto utilizzata come tonico e rivitalizzante della pelle; il succo è utile anche in caso di scottature.

Avvertenze Non va somministrata a donne in gravidanza e ai sofferenti di emorroidi. L'aloè non va confusa con le agavi, piante che non presentano proprietà medicinali ugualmente interessanti.



Altea

Althaea officinalis

MALVACEE

bismalva, malvone,

malvaccione

Cosa Le radici raccolte in autunno ed essiccate; le foglie fresche o essiccate raccolte a fine aprile; i fiori.

Proprietà Ricca di mucillagini, vitamina A e sali minerali. Emolliente, nutritiva, diuretica, cicatrizzante; le viene riconosciuta anche proprietà ricostituente.

Impiego Infusi, decotti e macerati nella cura di bronchiti, faringiti, stati infiammatori e dissenteria; il decotto per gargarismi, risciacqui, compresse, semicupi ecc. Con la radice polverizzata si fanno impiastri caldi per curare

piccole ferite, piaghe e infiammazioni. In cosmesi il succo e la polvere della radice e i fiori sono utilizzati per preparazioni idratanti e per combattere la couperose. In cucina ha gli stessi impieghi della malva: foglie fresche in insalate e minestre.

Avvertenze Non è compatibile con l'alcol ad alta gradazione, con il tannino e il ferro.



Ambrosia

Chenopodium ambrosioides

CHENOPODIACEE

chenopodio

Cosa Si raccolgono i semi, spesso

ridotti in polvere, e le foglie, queste ultime senza arrecare danno al resto della pianta.

Proprietà Presenta chenopodina, olio essenziale, pectina; viene usata come calmante, emmenagoga, carminativa, tonica.

Impiego La polvere dei semi trova impiego soprattutto per evitare le flatulenze e contro i vermi intestinali. L'essenza di chenopodio che si acquista in erboristeria e che viene usata contro i vermi intestinali prevede l'impiego anche di un'altra specie dello stesso genere, *C. anthelminticum*. È molto usata anche in profumeria per la delicata essenza aromatica. In cucina un pizzico

di foglie essiccate aggiunte ai legumi durante la cottura ne evita gli sgradevoli effetti collaterali. Viene usata anche come erba aromatica, ma si raccomanda sempre di impiegarla in dosi ridotte, altrimenti può risultare amara.



Aneto

Anethum graveolens

OMBRELLIFERE

finocchio bastardo

Cosa I frutti (chiamati semi) ricavati dalle ombrelle raccolte a fine estate, fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato e battute; anche le radici e le sommità.

Proprietà Carminativa, antispasmodica, galattogoga, diuretica, vermifuga. Contiene un olio essenziale, l'anetolo, molto impiegato in campo farmaceutico.

Impiego Infuso, polvere dei semi, vino ed essenza. Per combattere l'aerofagia, il meteorismo e agevolare la digestione basta spargere un po' di semi sopra il cibo. La tisana dei semi agevola la secrezione lattea e calma il vomito e il singhiozzo; utile nel trattamento delle coliche dei bambini piccoli; la tisana di

radice è ottima per combattere raffreddori e tosse. In uso esterno vengono consigliati sciacqui con l'infuso contro le infiammazioni della bocca. Viene usato come aromatizzante nella preparazione di liquori, condimenti e pietanze.



Angelica

Angelica archangelica

OMBRELLIFERE

*angelica dorata o di Boemia,
erba degli angeli*

Proprietà Contiene derivati della cumarina, tannino, resine, acidi aromatici, sostanze amare e zuccherine; è tonica, antispasmodica, digestiva e calmante, ha la capacità di riscaldare il corpo ed è quindi utile in tutte le affezioni da raffreddamento.

Impiego L'infuso, oltre ad avere effetto tranquillante, calma i dolori mestruali e il mal di testa, stimola l'appetito e

agevola la digestione; aggiunto all'acqua del bagno aiuta a combattere dolori muscolari, reumatici e nevralgici. Trova impiego nella preparazione anche industriale di dolci e liquori (amari a base di erbe); in percentuali molto basse viene utilizzata per dare aroma al tabacco da fiuto.

Avvertenze Il succo fresco può irritare le mucose e la pelle. Da non confondere con ombrellifere velenose. L'olio essenziale in forti dosi può essere intossicante.



Anice verde

Pimpinella anisum L.

OMBRELLIFERE

pimpinella

Cosa Le ombrelle essiccate in luogo

ombroso e arieggiato. I semi si conservano in sacchetti di carta o barattoli dal vetro scuro.

Proprietà Proprietà stomachiche, carminative, spasmolitiche; favorisce la secrezione lattea nelle donne che allattano e aiuta la digestione. Sono presenti anche proteine, zuccheri, olio grasso, amido, pentosano, acido caffeico e clorogenico.

Impiego I semi per aromatizzare pane e pasticcini, sparsi sopra le vivande per renderle più profumate e digeribili e sono largamente impiegati nella liquoristica. Per insaporire le pietanze adoperare anche l'infuso: 1 cucchiaino di semi in una tazza di acqua bollente

per 20 minuti, filtrate. Questo infuso è anche utile in caso di digestione difficile: bevetelo caldo dopo il pasto.

Avvertenze Assunta in forti dosi, l'essenza può risultare tossica, soprattutto se è stata esposta alla luce e all'aria.



Anserina

Potentilla anserina

ROSACEE

*argentina, piè d'oca, piè di
gallo*

Cosa Si utilizzano le radici, raccolte quando la pianta entra in riposo; a scopo alimentare, anche le foglie.

Proprietà Ricca di tannino e ossalato di calcio; è una potente erba astringente, antispasmodica, antitermica.

Impiego Decotto, vino contro gli spasmi intestinali, in caso di leucorrea e diarrea. Per uso esterno il decotto può

essere utilizzato per fare clisteri e lavande vaginali; compresse su ulcerazioni; gargarismi in caso di infiammazioni della bocca e della gola. Per uso cosmetico usate il decotto come lozione astringente. In cucina le radici fresche, molto buone e nutrienti, vengono lessate e poi condite a piacere. Le foglie più tenere possono essere utilizzate in insalata e quelle più coriacee in minestre.



Aparine

Galium aparine

RUBIACEE

attaccavestiti, attaccamani

Cosa Tutta la pianta raccolta da giugno

a settembre e poi rapidamente essiccata per evitare marciumi. Dalla pianta fresca si può ricavare il succo; quella essiccata può essere ridotta in polvere.

Proprietà L'aparine era sicuramente tenuta più in considerazione in passato di quanto non lo sia oggi. Viene comunque giudicata uno dei più efficaci depurativi del sangue, oltre che diuretica e lievemente astringente.

Impiego Il decotto per la cattiva circolazione e l'itterizia; l'infuso per la depurazione del fegato e dei reni; come pomata (succo mescolato a una noce di burro), compresse imbevute con il decotto o cataplasmi di pianta fresca per dermatiti, ulcere o scottature. In cosmesi

si utilizza l'infuso per tonificare la pelle e combattere l'acne. In cucina non viene utilizzata.



Arancio amaro e dolce
Citrus aurantium

RUTACEE

arancio forte o melangolo *(arancio amaro)*

Cosa Dell'arancio dolce si utilizzano i frutti maturi e la corteccia; dell'arancio amaro si impiegano le foglie, la scorza dei frutti, i fiori raccolti prima dell'apertura.

Proprietà Ricco di olio essenziale e vitamine (C, A, PP, gruppo B), è un ottimo rimedio per chi soffre di avitaminosi o è convalescente. L'arancio amaro è sedativo, antipiretico e sudorifero.

Impiego L'infuso di fiori e foglie di

arancio amaro è consigliato agli insonni e ipertesi; quello di scorze agevola la digestione. Il consumo del frutto fresco aiuta in caso di raffreddamenti e fragilità capillare. L'olio essenziale è utilizzato anche in cosmesi, e la polpa del frutto applicata sul viso è un eccellente antirughe. Aggiungere all'acqua del bagno un infuso di foglie d'arancio amaro per una pelle morbida e profumata.



Arnica

Arnica montana

ASTERACEE

tabacco di montagna

Cosa Foglie, radici e fiori della pianta in piena fioritura, che poi possono venire essiccati. In genere ci si limita però alla raccolta dei soli fiori.

Proprietà Pianta vulneraria, è anche calmante, revulsiva, analgesica.

Impiego Olio o compresse calde imbevute nel macerato o nel decotto per contusioni e distorsioni; la tintura per decongestionare infiammazioni e punture di insetti; il cataplasma di fiori e foglie pestate per traumi.

Avvertenze Velenosa a forti dosi o per uso interno (se non in diluizioni omeopatiche). La tintura non va mai impiegata pura ma diluita in acqua. Non

utilizzare su ferite sanguinanti, vicino a occhi, bocca o organi genitali. Limitandosi alla raccolta dei soli fiori non si mette a rischio la specie e si otterranno preparati che, seppure di effetto più leggero, non presentano gli stessi effetti irritanti di quelli a base di radici.



Artemisia

Artemisia vulgaris

COMPOSITE

assenzio selvatico, amarella

Cosa Sommità fiorite e foglie raccolte in estate e fatte essiccare in luogo ombroso.

Proprietà Ricca di sostanze amare, olio essenziale, eucaliptolo; è digestiva, stimolante, emostatica, vermifuga, calmante, emmenagoga.

Impiego L'infuso e la tintura alcolica in caso di febbre e raffreddore, disturbi di fegato e stomaco, mestruazioni dolorose e parassiti intestinali. L'infuso anche per pulire e cicatrizzare piccole ulcerazioni della pelle, ma nel caso risulta più efficace un'applicazione delle ceneri. Data la forte caratteristica aromatica, può essere impiegata in minime dosi per insaporire insalate preparate con un

misto di erbe selvatiche.

Avvertenze Non somministrare la pianta a donne in gravidanza. Rispettare scrupolosamente le dosi e non abusarne nel consumo, poiché in quantità elevate può causare gravi intossicazioni.



Asparago

Asparagus officinalis

LILIACEE

Cosa Radici e germogli raccolti in primavera a scopo medicinale.

Proprietà Ricco di vitamine A, C e gruppo B, è diuretico, sedativo cardiaco, aperitivo, lassativo.

Impiego I turioni come verdura per facilitare la diuresi; infuso e decotto di radici per favorire l'emissione di urine, per disturbi cardiaci e come aperitivo; con l'estratto delle punte si può preparare uno sciroppo. Viene considerato un ottimo tonico per l'apparato polmonare e somministrato in

casi anche gravi. In cucina vengono utilizzati i turioni, previa lessatura, per molteplici preparazioni.

Avvertenze Va evitato in caso di gotta, arteriosclerosi, calcoli e infiammazioni delle vie urinarie.



Assenzio

Artemisia absinthium

COMPOSITE

erba medicinale, erba dei

vermi, incenso

Cosa Le sommità fiorite e le foglie fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Proprietà tonica, stimolante, aperitiva, vermifuga, antielmintico, antipiretico, emmenagoga.

Impiego Decotto, infuso (anche in vino o birra) o macerato per stimolare l'appetito, aiutare la digestione; in caso di febbre e mestruazioni dolorose. Cataplasmi o clisteri di infuso di assenzio e aglio contro i vermi intestinali; con il decotto compresse per ferite e piaghe. A scopo alimentare utilizzato per alcuni condimenti e

liquori.

Avvertenze L'essenza è tossica: l'abuso dà una grave forma d'intossicazione. È incompatibile con sali di zinco, piombo, ferro e controindicato ai soggetti biliosi, sanguigni e tendenti a congestioni cerebrali, a chi soffre di irritazioni gastrointestinali, alle donne che allattano.



Bardana

Arctium lappa

COMPOSITE

*cappellaccio, lappa,
spinabuoi*

Cosa Le radici fresche, raccolte prima della fioritura da piante di due anni di età; anche le foglie, raramente i semi. Con l'essiccazione perde le proprietà.

Proprietà Depurativa, diaforetica; utile sia per la pulizia della pelle che per eliminare l'accumulo di acidi urici; ricca di sali minerali (soprattutto ferro) è quindi ottima per rinforzare il sangue, nei confronti del quale ha anche effetto ipoglicemizzante.

Impiego La radice lessa, grattugiata, in infuso e decotto; i semi in infuso. Con le foglie cotte o pestate e macerate in olio d'oliva si fanno cataplasmi per la gotta e affezioni cutanee. A uso cosmetico

l'olio per la pulizia della pelle grassa e acneica; il decotto per la caduta dei capelli, la seborrea e la crosta latteia; frizioni con il succo per l'eccesso di grasso dei capelli. In cucina le foglie fresche cotte e mescolate ad altre verdure; i piccioli lessati e conditi o fritti.



Basilico

Ocimum basilicum

LABIATE

erba regia, erba reale

Cosa Le foglie raccolte da primavera a fine estate; le sommità fiorite raccolte in estate. Va consumato preferibilmente fresco.

Proprietà Stimolante ed eccitante, antispasmodico e disinfettante. È molto utile in caso di digestione difficile, alitosi, ansia e stanchezza generale, come anche in emicranie e spasmi gastrici.

Impiego Crudo sul cibo per aiutare la digestione delle pietanze; come decotto o infuso per indigestione, raffreddore, influenza, mal di testa, nausea, crampi addominali, agitazione e nervosismo. L'infuso per fare gargarismi contro l'alito cattivo. L'infuso unito all'acqua

del bagno tonifica e profuma la pelle; l'acqua distillata al basilico viene spesso usata come tonico per la pelle del viso. In cucina è una delle aromatiche più utilizzate; trova impiego anche nella preparazione dei liquori; l'infuso delle foglie è anche un'ottima bevanda fredda.



Belladonna

Atropa belladonna

SOLANACEE

solatro maggiore, parmentana

Cosa Foglie e sommità fiorite; esclusivamente a uso farmaceutico anche le radici.

Proprietà Antispasmodica, analgesica.

Impiego In polvere, estratto o tintura. Al giorno d'oggi non viene più utilizzata al naturale poiché la ricerca permette l'estrazione degli alcaloidi che la caratterizzano e quindi il suo impiego in preparazioni diluite o granuli omeopatici. In tutti questi casi è un utile rimedio contro le sindromi dolorose, nevralgie e asma.

Avvertenze Va sempre somministrata sotto controllo medico poiché è una pianta che può provocare avvelenamenti

con delirio, allucinazioni ed effetti anche mortali.



Betonica

Stachys (Betonica) officinalis

LABIATE

erba betonica

Cosa Radici e foglie raccolte prima della fioritura (in aprile) ed essiccate in luogo ombroso e ventilato. A scopo alimentare l'intera pianta da giovane.

Proprietà Presenta una sostanza amara, resina e tannino; digestiva, colagoga, vulneraria, sudorifera.

Impiego Il decotto e l'infuso per agevolare il sudore, per raffreddamenti ed eliminare gli acidi urici. Uso esterno, con l'applicazione di cataplasmi delle foglie pestate su piaghe e ferite o impacchi di decotto di foglie e radici per lavare e medicare. Tutta la piantina

quando è giovane, o le sole foglie raccolte quando sono ancora tenere, possono essere lessate e utilizzate in frittate e umidi di verdure o per la preparazione di minestroni.

Avvertenze Per uso interno somministrare solo dietro prescrizione medica; la radice in dosi eccessive può causare vomito.



Betulla

Betula pendula

BETULACEE

Cosa Le giovani foglie raccolte in estate

e fatte essiccare all'ombra; la corteccia, le gemme e la linfa raccolte in primavera.

Proprietà Diuretica, combatte l'eccesso di colesterolo, antisettica e astringente; la corteccia inoltre agevola la digestione e abbassa la febbre.

Impiego Tintura e infuso delle foglie contro gotta, cistite, artrosi e reumatismi; in decotto della corteccia contro il colesterolo e per lavaggi esterni in caso di affezioni cutanee. A uso cosmetico si consiglia l'utilizzo del decotto mescolato a olio di oliva per frizioni contro la caduta dei capelli, mescolato a farina per fare compresse contro la cellulite; l'infuso utilizzato

come tonico per la pelle grassa del viso.



Biancospino

Crataegus oxyacantha e *C.
monogyna*

ROSACEE

spina di maggio

Cosa I fiori colti prima dell'apertura in primavera e i frutti a fine estate; questi ultimi vengono essiccati in forno.

Proprietà Presenta olio essenziale ed è molto ricco di tannini e vitamina; è rilassante, ipotensivo, astringente, febbrifugo.

Impiego Spesso consigliato come sedativo cardiaco e generale; per la farmacia domestica si consigliano infuso e tintura in caso di ipertensione, nervosismo, insonnia. Il bagno con fiori di biancospino ha effetto tranquillante.

In cucina i frutti degli esemplari selvatici per la preparazione di marmellate, meglio se in associazione con altri frutti di bosco.

Avvertenze Controindicato per chi soffre di bassa pressione arteriosa; poiché è molto attivo nei confronti dell'apparato circolatorio, è bene assumerlo sempre dietro consiglio medico e rispettare le dosi.



Bistorta

Polygonum bistorta

POLIGONACEE

*amarella, lavazzuola,
poligonia, serpentina*

Cosa Il rizoma ricurvo raccolto alla fine dell'autunno che, pulito e affettato, può essere essiccato al sole o in forno. A scopo alimentare le foglie e i getti più teneri.

Proprietà Ha un alto contenuto in tannino, principi attivi, amido e ferro. È astringente, vulneraria, antinfiammatoria.

Impiego Macerato e decotto per uso interno; decotto per uso esterno: clistere per diarrea; risciacquo per infiammazioni della bocca; lavaggi per

emorroidi e lavande vaginali in caso di leucorrea; compresse imbevute per lavaggio e cura di piccole ferite e piaghe. In campo cosmetico il decotto per pelle seborroica; l'infuso per capelli grassi. In cucina, le foglie più tenere e i getti primaverili per minestre o da soli, crudi o lessati.

Avvertenze Assolutamente sconsigliata nell'alimentazione di chi soffre di reni e calcoli. Evitare il contatto con recipienti in ferro.



Borragine

Borago officinalis

BORRAGINACEE

Cosa Sommità fiorite, foglie, fusti

raccolti in estate a fioritura appena iniziata, freschi o dopo essiccazione all'ombra. Dopo la fioritura solo le foglioline più giovani.

Proprietà È emolliente e antiflogistica, oltre che decongestionante, tonica, diuretica.

Impiego Decotto e infuso per malattie dell'apparato respiratorio, agevolano la sudorazione e l'abbassamento della febbre; risciacqui con l'infuso in caso di infiammazioni della bocca. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno decongestiona e pulisce la pelle. È tra le piante selvatiche più utilizzate in cucina. Si usano le foglie fresche in insalata ma è meglio prima cuocerle. Le foglie fritte

o per preparare i ripieni di ravioli e tortelloni; essiccate o fresche, lessate e tritate come aromatizzante per verdure cotte o minestre. I fiori sono commestibili e possono essere usati come guarnizione a insalate.

Avvertenze Filtrare sempre accuratamente i preparati. Evitarne il consumo prolungato.



Borsa del pastore

Capsella bursa pastoris

CRUCIFERE

borsacchina, capsella, erba

borsa, scarselline

Cosa La parte aerea (non le radici) colta durante tutto l'anno; il periodo migliore appena prima della fioritura. Fresca o essiccata.

Proprietà Presenta tannini, alcaloidi e glucosidi; emostatica, astringente, ipotensiva.

Impiego L'infuso e la tintura in caso di mestruazioni abbondanti, metrorragie, varici, cistite, emorroidi e diarrea; con l'infuso lavande per la leucorrea; impacchi delle foglie della rosetta basale finemente tritate per la cicatrizzazione di piccole ferite. In

cucina impiegata la rosetta fogliare raccolta prima della fioritura. Bene sempre usarla abbinata ad altre verdure: ottima con il radicchio selvatico e per frittate.

Avvertenze Controindicata per chi soffre di bassa pressione arteriosa; le dosi vanno scrupolosamente rispettate e si consiglia la somministrazione sotto controllo medico in caso di emorragie di una certa entità.



Brionia

Bryonia dioica

CUCURBITACEE

*vite bianca, vite di serpente,
zucca matta*

Cosa Soltanto la radice (che ha odore nauseante) ha proprietà medicinali.

Proprietà Contiene glucosidi e sostanze amare, presenta una potente azione purgante e revulsiva.

Impiego La polpa della radice e il succo solo per uso esterno, per la preparazione di cataplasmi da applicare in caso di contusioni, reumatismi e nevralgie oppure per decotti con cui preparare compresse. Per uso interno si preferisca l'uso in tintura e granuli omeopatici.

Avvertenze L'ingestione delle bacche può provocare vomito, diarrea; la radice irritazioni gastrointestinali e la pianta fresca può irritare la pelle. Si

raccomanda il solo uso esterno in caso di utilizzo della radice al naturale.



Buon Enrico

Chenopodium bonus henricus

L.

CHENOPODIACEE

spinacio selvatico

Cosa Si può raccogliere dalla primavera all'estate. Può essere facilmente coltivata.

Proprietà Contiene saponina, mucillagine, tannino e sali minerali.

Impiego Ha qualche applicazione locale come emolliente. Ha azione rinfrescante e depurativa. Una leggera azione lassativa è ottenuta tramite l'ingestione dei semi. Può essere utilizzata anche dai sofferenti di artrite.

Il buon Enrico è conosciutissimo come piantina mangereccia per il sapore affine agli spinaci, che sostituisce in tutto, con in più una vena di gusto diversa. Della pianta si raccolgono i germogli giovani, che vengono consumati cotti o fritti.

Avvertenze Se mangiati in abbondanza, come del resto gli spinaci, possono essere controindicati per chi soffre di gotta o per chi presenta una certa predisposizione ai calcoli renali e a quelli vescicali.



Calamo aromatico

Acorus calamus

ARACEE

*acoro, canna aromatica,
calamao vero*

Cosa Il rizoma raccolto alla fine dell'estate; pelato e tagliato a fette viene fatto essiccare. La conservazione non è delle più facili in quanto frequentemente viene infestato dai vermi.

Proprietà Oltre a vitamina C e sostanze amare, presenta un alto contenuto di olio essenziale anticonvulsivo, principi amari, tannini e aldeidi. È digestivo, carminativo, emmenagogo, tonico e diuretico; aiuta a diminuire il livello di acidi urici nel sangue.

Impiego Come decotto, infuso, in polvere o macerato per combattere inappetenza, in tutti i disturbi derivanti da una cattiva digestione e diarrea. Aggiunto all'acqua del bagno ha effetto

rilassante e l'olio essenziale viene molto utilizzato in profumeria.

Avvertenze Usato in dosi elevate il rizoma fresco provoca vomito. Non va somministrato a donne in gravidanza.



Calendula

Calendula officinalis

COMPOSITE

*calendola, calta, garofano di
Spagna, fiorancio*

Cosa I fiori raccolti dalla primavera all'autunno. Va essiccata rapidamente per non diminuirne le proprietà. A scopo alimentare anche le foglie più tenere.

Proprietà Presenta un olio essenziale, acido salicilico, mucillagine e principi amari. È coleretica, antisettica, diuretica, cicatrizzante, emmenagoga, depurativa e aiuta la sudorazione.

Impiego Il decotto per stati influenzali, tosse, raffreddore. L'infuso per mestruazioni dolorose, febbre, ulcere, irritazioni cutanee. Il succo e i fiori applicati al naturale (o come olio e pomata) per agevolare la cicatrizzazione di piaghe, piccole ferite o del fuoco di Sant'Antonio. Il vino per risciacqui contro mal di denti e nevralgie. L'infuso passato sulla pelle con del cotone per combattere i punti neri e tonificare la pelle; aggiunto all'acqua del bagno decongestiona e idrata.



Camomilla

Matricaria chamomilla

COMPOSITE

amarella, matricaria

Cosa I capolini floreali raccolti in giornate asciutte e preferibilmente alla sera, a mano o con speciali pettini. Essiccare in luogo asciutto e ventilato per evitare le muffe.

Proprietà Contiene olio essenziale e sostanze amare; è calmante, nervina, antispasmodica, emmenagoga, carminativa.

Impiego L'infuso è un calmante dei nervi e agevola il sonno; utile per dolori di stomaco e mestruali, raffreddore e influenza. Per uso esterno per: lavare la pelle infiammata; gargarismi in caso di mal di gola; impacchi caldi in caso di coliche epatiche. Il decotto nell'acqua del bagno è di giovamento per le

persone ipertese e per decongestionare la pelle; usato per risciacquare i capelli dopo lo shampoo ne schiarisce il colore. L'olio per calmare rossori e infiammazioni della pelle.

Avvertenze Sconsigliato a chi soffre di diarrea. Controindicata alle donne in gravidanza. Va consumata lontano dai pasti.



Camomilla romana

Anthemis nobilis

COMPOSITE

camomilla officinale o di Boemia

Cosa I capolini floreali raccolti in estate con il tempo bello e asciutto. Essiccazione in luogo ventilato e ombroso in strati sottili.

Proprietà Ricca di olio essenziale e principi attivi che la rendono ottimo rimedio antispasmodico, emmenagogo e vulnerario. Vale inoltre quanto detto per la camomilla comune.

Impiego Oltre alle indicazioni date per la camomilla comune, ricordiamo che il

vino di camomilla stimola l'appetito e agevola la digestione. Per uso esterno, impacchi di decotto contro gonfiore degli occhi e dolori reumatici o causati da traumi. Frizioni con l'olio in caso di dolori reumatici e lombari. Vaporizzazioni del viso con il decotto ammorbidiscono e leniscono pelli irritate. Utilizzata anche dall'industria liquoristica.

Avvertenze Le stesse controindicazioni date per la camomilla comune.



Cannella

Cinnamomum zeylanicum

LAURACEE

Cosa Viene usata la corteccia che deve essere raccolta quando è ancora molto fine.

Proprietà Olio essenziale, tannino, pectine, zucchero, ossalato di calcio.

Impiego Trova impiego come tonico negli stati di prostrazione, di stress psico-fisico, nelle convalescenze, come carminativo e stimolante le funzioni digestive. Il suo uso si è dimostrato molto prezioso nelle malattie da raffreddamento, soprattutto nelle sindromi influenzali. Si prepara come

infuso e in decotto. Il vino caldo di cannella è famoso come panacea antinfluenzale. Questa bevanda, infatti, possiede proprietà toniche e stimolanti. In cucina la cannella trova applicazione soprattutto nella preparazione di dolci e liquori, a cui dona il suo particolare aroma; può essere impiegata con successo anche nella realizzazione di primi e secondi piatti.



Carciofo

Cynara scolymus

COMPOSITE

Cosa Le foglie raccolte in primavera e il rizoma raccolto in luglio-agosto. Entrambi possono venire essiccati. A uso alimentare i capolini non ancora aperti.

Proprietà Presenta glucosidi e tannini; molto ricco di cinarina, un principio amaro che lo rende utile nei disturbi di origine epatica; agevola coleresi e diuresi.

Impiego Tintura, vino e decotto per le disfunzioni epatiche e biliari, contro reumatismi, artrite e gotta. Il decotto per impacchi e lavaggi in caso di pelle del viso stanca e impura; l'assunzione del carciofo sia nell'alimentazione che come tisana aiuta a mantenere una pelle luminosa. In cucina come verdura sia cruda che cotta; crudo è consigliabile soprattutto nella dieta di anemici e rachitici per l'alto contenuto di ferro.

Avvertenze Se usato cotto come

verdura, il carciofo deve essere consumato subito. Poiché ricco di sostanze amare, se ne sconsiglia l'uso alle donne che allattano.



Cardo mariano

Silybum marianum

COMPOSITE

*cardo della madonna, cardo
latteo*

Cosa Le foglie colte in primavera ed essiccate in luogo ombroso; le radici asportate in primavera o in autunno e fatte essiccare; i semi si raccolgono per scuotimento dei capolini essiccati. Anche il ricettacolo dei fiori a scopo alimentare.

Proprietà Presenta tannino, sostanze amare, amido e mucillagine; è decongestionante epatico, colagogo,

tonico e diuretico.

Impiego Decotto di radici, foglie o semi; polvere dei semi contro l'ipotensione. Lasciando la radice in infusione nel vino bianco si prepara un ottimo aperitivo. In cucina in insalata i germogli centrali raccolti molto teneri in primavera prima della fioritura. Può essere usato anche per la preparazione di liquori.

Avvertenze I semi, ricchi di principi attivi, non sono tossici ma vanno comunque somministrati solo dietro prescrizione medica.



Cardo santo

Cnicus benedictus

COMPOSITE

cardo benedetto, erba benedetta, spina santa

Cosa Sommità fiorite e foglie, colte all'inizio della fioritura e fatte essiccare all'ombra.

Proprietà Particolarmente ricco di cinina (un principio amaro), tannini, sali minerali e vitamina B1; è aperitivo, tonico del sistema cardiocircolatorio, digestivo, febbrifugo, emostatico, emetico.

Impiego Infuso e decotto, macerato e vino, per facilitare la secrezione della

bile e dei succhi gastrici, favorire la minzione, in periodi di convalescenza e per combattere gli stati febbrili. Per uso esterno compresse imbevute nel succo per tutte le affezioni della pelle. Effetto tonificante aggiungendo l'infuso di sommità fiorite all'acqua del bagno.

Avvertenze Rispettare scrupolosamente le quantità suggerite poiché la cinina ingerita in forti dosi provoca vomito e disturbi gastrici; controindicato per chi soffre di infiammazioni intestinali e renali.



Carlina

Carlina acaulis

COMPOSITE

*carlina delle alpi, carciofo di
montagna*

Cosa La radice raccolta in autunno, fatta essiccare lentamente a pezzi. A scopo alimentare si raccolgono i capolini in estate.

Proprietà Contiene enulina, resina e sali; è sudorifera, stimolante e tonica di stomaco e fegato.

Impiego Decotto e infuso (addolciti con miele poiché molto amari) in caso di influenza, insufficienza epatica, problemi digestivi e inappetenza. Il decotto è utile per la pulizia della pelle acneica. I capolini, privati dei fiori tubolari e delle brattee, presentano una parte carnosa con sapore molto buono, che può essere cucinata come i carciofi.

Avvertenze Data la raccolta indiscriminata di questa pianta, fatta per essiccarla a fini decorativi, in alcune zone è dichiarata specie protetta. Meglio quindi informarsi delle norme floristiche o coltivarne alcuni esemplari in giardino dove possibile.



Carota

Daucus sativus

OMBRELLIFERE

Cosa I semi colti in estate, fatti asciugare e conservati in luogo riparato; la radice raccolta in autunno. Anche le foglie più giovani a scopo alimentare.

Proprietà Ricca di principi attivi, primo fra tutti il carotene (che dal nostro organismo viene elaborato in vitamina A, oltre che vitamine PP, D e gruppo B) presenta anche lecitina e olio essenziale. Regolatrice intestinale ed epatica, galattagoga, diuretica, depurativa, carminativa.

Impiego Il consumo della radice è consigliato a chi richiede apporto di

vitamine (bambini, malati, anziani); in caso di diarrea o stipsi. Il succo per artrite e gotta; il cataplasma di polpa grattugiata dà sollievo in caso di scottature. In cosmesi in maschere e lozioni ringiovanenti e contro le macchie della pelle. In cucina si usa sia come verdura che come aromatica; meno diffusa nelle insalate delle foglie tenere, raccolte in primavera prima che si sviluppi il caule.



Carrubo

Ceratonia siliqua

CESALPINIACEE

Cosa I frutti raccolti in estate per il consumo o per ricavarne la farina dopo

l'essiccazione; la corteccia dei rami staccata a fine inverno; le foglie raccolte in primavera quando sono ancora tenere.

Proprietà Contiene pectine e tannini; è lassativo, pettorale, regolatore e utile antibatterico intestinale.

Impiego Decotto, sciroppo e pappa di farina in caso di infezioni intestinali dei lattanti, diarree infantili, coliti e disturbi intestinali in genere negli adulti, affezioni bronchiali. Gargarismi con l'infuso di farina per raucedine e infiammazioni delle vie respiratorie. In cosmesi per preparare maschere emollienti. In cucina viene impiegato per confezionare marmellate, sciroppi, liquori e surrogati ipocalorici. I frutti,

dolci e sufficientemente ricchi di proprietà nutritive, sono stati da sempre consumati dall'uomo.

Avvertenze Sconsigliato a chi soffre di fegato e di stitichezza.



Castagno

Castanea sativa

FAGACEE

Cosa Le foglie giovani raccolte in aprilemaggio; la corteccia dei rami in autunno primavera; i frutti in autunno.

Proprietà I frutti sono ricchi di zuccheri, glucidi e protidi; di tannino la corteccia e, in misura minore, le foglie. Sedativo della tosse, nutritivo e soprattutto astringente.

Impiego Se ne consiglia il consumo in caso di avitaminosi e debilitazione. Infuso e decotto per affezioni bronchiali e diarrea. Gargarismi con l'infuso delle foglie per infiammazioni di gola e

bocca. L'acqua di cottura delle castagne usata per il risciacquo dopo lo shampoo esalta i riflessi dei capelli biondi; la polpa schiacciata dei frutti può essere impiegata come maschera emolliente e schiarente. In cucina trova largo impiego il consumo del frutto o della farina.

Avvertenze Sconsigliato l'uso dei frutti ai diabetici e ai sofferenti di fegato. Dato l'alto contenuto di tannino, non utilizzate recipienti di ferro per la cottura.



Cavolo

Brassica oleracea

CRUCIFERE

Cosa Si utilizzano le foglie che formano un caratteristico cuore carnosio. In alcune varietà anche la radice a scopo alimentare.

Proprietà Ricco di vitamine, fosforo e

calcio, regola la funzione intestinale; è pettorale, digestivo, antinfiammatorio, antiulceroso, cicatrizzante.

Impiego Ne viene consigliato il consumo come ortaggio o succo in caso di avitaminosi e debilitazione; ottimo rimedio contro lo scorbuto. Il decotto o lo sciroppo per raffreddore e catarro; il succo per anemia, ulcere gastriche, malattie reumatiche; esternamente il succo e le foglie per cataplasmi su piaghe, ferite e contro dolori e nevralgie. Il succo di cavolo crudo o le foglie tritate e applicate sulla pelle del viso sono un'ottima maschera di bellezza per ottenere una pelle luminosa e liscia. Lo stesso effetto produce una

cura di qualche giorno a base di succo e foglie crude in insalata. In cucina è una verdura molto gradita e versatile.



Centaurea

Centaurea erythraeum L.

COMPOSITE

centaurea officinale o erba della febbre

Cosa Si abbellisce di fiori da maggio a settembre e i suoi frutti sono capsule fusiformi allungate.

Proprietà Contiene una sostanza amara, centaurina, inulina, fitosterina, tannino. La centaurea possiede proprietà stomachiche ed eupeptiche; è indicata nelle dispepsie.

Impiego Viene consigliata principalmente nelle affezioni di fegato, ma anche nelle malattie della pelle. È

attiva sulla motilità dello stomaco e inoltre possiede proprietà febbrifughe. Si può consumare, prima di ogni pasto, sia una tazza in infusione sia un bicchiere di vino preparato con 60 g di radice contusa lasciata in infusione nel vino bollente.



Centonchio

Stellaria media

CARIOFILLACEE

*centocchio, gallinella, erba
paperina*

Cosa Tutta la parte aerea della pianta, meglio se colta in primavera.

Proprietà Presenta tannino e saponine, acido ascorbico (vitamina C), sali di potassio e rutina; è diaforetica, emolliente, cicatrizzante, antipiretica, astringente, antinfiammatoria. Riduce la densità del muco nei polmoni. Aumenta la diuresi.

Impiego Infuso come coadiuvante di diete dimagranti, febbre e intossicazione; olio e balsamo per eruzioni cutanee e psoriasi; impiastro su ascessi. In campo cosmetico, l'infuso o il decotto possono essere utilizzati per la pulizia di pelli acneiche e affette da couperose. In cucina come verdura e in

minestre, insalate e frittate.

Avvertenze Poiché contiene saponine è bene somministrarla dietro consiglio medico e attenersi alle dosi indicate.



Cerfoglio

Anthriscus cerefolium

OMBRELLIFERE

Cosa Gli steli raccolti non appena raggiungono una certa altezza. Le piante rivegetano velocemente e si possono continuare a raccogliere per tutto l'arco dell'estate.

Proprietà Ricca di vitamine e principi amari, è pettorale, carminativa, vulneraria e diuretica.

Impiego Pianta fresca, succo, decotto e infuso per tosse, bronchiti, calcoli e disfunzioni epatiche; compresse di pianta fresca tritata e succo per punture di insetti, piaghe, emorroidi e geloni. In

cosmesi si utilizza tamponando la pelle del viso con il succo della pianta fresca per combattere le rughe. In cucina viene molto utilizzata come aromatizzante per insalate, frittate e altre pietanze; va sempre aggiunta al termine della cottura poiché il calore ne altera l'aroma e i principi attivi. Il succo mescolato all'acqua ha un ottimo effetto dissetante.

Avvertenze Non confondere il cerfoglio con altre ombrellifere velenose.



China

Cinchona officinalis L.

RUBIACEE

*polvere della contessa o
polvere cardinale*

Cosa La corteccia dei rami tra il 15° e il 25° anno di età della pianta.

Proprietà Presenta alcaloidi, acido chinico, rosso di china, zucchero, amido. È antipiretica, analgesica, antinfluenzale e tonica.

Impiego Ha azione antimalarica, stimola la funzionalità gastrica ed epatica; indicata nelle convalescenze e negli stati di affaticamento. Si usa in infuso e in decotto. Ha effetto analgesico in caso di

crampi muscolari e nei dolori febbrili. Buon riduttore dei grassi, sembra che contrasti l'obesità. A questo scopo si utilizza il vino di china: 1 cucchiaino di china rossa in 1 bicchierino di vino bianco secco, va assunto per un mese, una volta ogni 2 giorni, 2 ore prima di colazione.

Avvertenze Controindicata nell'ultimo trimestre di gravidanza e ai pazienti allergici. L'iperdosaggio provoca cefalea, nausea, vertigini, diarrea, orticaria, disturbi audio-visivi.



Cicoria

Cichorium intybus

COMPOSITE

cicoria amara, radicchio

Cosa Le foglie raccolte prima che la pianta fiorisca; la radice carnosa in autunno, fresca o essiccata.

Proprietà Presenta sostanze amare e sali minerali; è depurativa, colagoga, diuretica, stomachica.

Impiego Come verdura fresca, in infuso o decotto per depurare sangue, reni e fegato, per stitichezza e problemi digestivi; bagni e impacchi per le affezioni della pelle. La radice cotta e pestata e il succo applicati sulla pelle del viso (o su altre zone) per una maschera rinfrescante, emolliente e decongestionante. In cucina è una verdura molto ricercata per il caratteristico sapore amarognolo e può

essere usata lessata o stufata. Allo scopo si utilizza la piantina prima della fioritura: recidetela al colletto solo in presenza di molti esemplari, altrimenti limitatevi alla raccolta delle sole foglie esterne così da non danneggiare la pianta.



Ciliegio selvatico

Prunus avium

ROSACEE

Cosa I peduncoli dei frutti raccolti in estate e fatti essiccare all'ombra; i frutti raccolti a perfetta maturazione; la corteccia.

Proprietà Tónico, diuretico e lassativo; la corteccia, poco usata, ha proprietà febbrifughe e antigottose.

Impiego Decotto dei peduncoli per artrite, calcolosi e cistite. Il frutto fresco consumato a digiuno per depurare l'organismo, in caso di stipsi e per soggetti stressati. Esplicando un'intensa azione diuretica, è indicato negli edemi

anche di natura cardiaca. La polpa è un ottimo rivitalizzante della pelle del viso, e allo scopo si possono fare delle maschere oppure seguire un periodo di cura alimentare con il frutto fresco. In cucina si usano i frutti freschi o cotti per la confezione di dolci, sciroppi, liquori e conserve.

Avvertenze Nel caso si utilizzi la corteccia, evitare di scaldarla per non ridurne i principi attivi.



Cipolla

Allium cepa

LILIACEE

Cosa Il bulbo raccolto a tarda primavera o in estate prima che la pianta fiorisca (non appena la parte aerea tende a essiccare), così da non perdere parte dei principi attivi.

Proprietà Pettorale, carminativa e battericida. Presenta oli essenziali, sostanze solforate (che ne caratterizzano l'aroma), vitamina C e sali minerali.

Impiego Cruda o cotta per l'alto valore nutritivo, contro stipsi e tosse; macerato, infuso, decotto, vino o sciroppo contro le affezioni delle vie urinarie e la

ritenzione idrica; l'estratto per le affezioni della bocca e della gola. Cataplasmi caldi di cipolla cotta per fare maturare gli ascessi. In cosmesi viene utilizzata per frizionare pelli secche e rovinate. Molteplici gli impieghi in cucina come verdura e aromatica.

Avvertenze Sconsigliato l'uso alle puerpere, ai malati di fegato; cruda a quanti soffrono di digestione difficile, di dermatosi e a chi sanguina con facilità.



Coda cavallina

Equisetum arvense

EQUISETACEE

coda di volpe, equisetto

Cosa I fusti sterili, raccolti all'inizio dell'estate ed essiccati al sole o in forno.

Proprietà Presenta principi amari e sali minerali; è rimineralizzante, diuretica, astringente ed emostatica.

Impiego Decotto contro calcoli ai reni, dolori reumatici, edemi e disturbi del fegato; il succo spremuto dalla pianta fresca per piaghe e ferite; in polvere per unghie fragili e carie; semicupi con il macerato contro i disturbi renali. Frizioni con il macerato per l'eccessiva sudorazione dei piedi; l'infuso aggiunto al bagno per ridare tono ed elasticità alla pelle. Dato l'alto contenuto in sali minerali, si può usare la pianta secca

per aromatizzare minestre e altre pietanze.

Avvertenze Per distinguerla da altre specie affini osservate la conformazione della guaina che avvolge il fusto in prossimità degli internodi: essa è finemente incisa da 6-12 denti e più corta del primo internodo.



Consolida maggiore

Symphytum officinalis

BORRAGINACEE

erba di san lorenzo

Cosa Il rizoma raccolto in primavera o autunno; fresco o essiccato. A scopo alimentare le foglie giovani e i fiori prima che sboccino.

Proprietà Ricca di olio essenziale e mucillagine, è un ottimo cicatrizzante, tonico, emolliente, astringente, agevola la guarigione di fratture ossee e ferite.

Impiego Infuso, macerato e sciroppo per tosse, diarrea, ulcere; il vino per le affezioni polmonari. Gargarismi con il

macerato per tosse e angina. La radice tritata, da sola o mescolata con olio d'oliva, per cataplasmi; il macerato per impacchi in caso di scottature e distorsioni, piaghe ed emorragie. L'infuso per detergere la pelle del viso con impurità. Le foglie e i fiori per minestre e frittate, lessati come ripieno, fritti, in insalate (i fiori).

Avvertenze Evitare la cottura in recipienti di ferro. Si consiglia la raccolta della radice solo in presenza di numerosi esemplari o in caso di piante coltivate.



Corbezzolo

Arbutus unedo

ERICACEE

alabastro, fragolone

Cosa Soprattutto le foglie raccolte all'inizio dell'estate; ma anche i frutti raccolti a fine autunno e la radice.

Proprietà Presenta tannino e un glicoside; è diuretico e astringente, leggermente disinfettante.

Impiego Decotto della radice per arteriosclerosi; infuso delle foglie per affezioni reumatiche e delle vie urinarie, febbre, diarrea. Il miele di corbezzolo presenta leggere proprietà balsamiche. I frutti sono commestibili e vengono usati

per fare marmellate e aromatizzare la grappa.

Avvertenze Si consiglia di non mangiare quantità eccessive di frutti poiché possono dare luogo a stitichezza.



Coreggiola

Polygonum aviculare

POLIGONACEE

centinodia, erba dei cento nodi, porcellana selvatica

Cosa Tutta la pianta raccolta al momento della fioritura; la radice colta in autunno. Può essere essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta olio essenziale, tannino, sostanze amare; è astringente, diuretica ed emostatica. Il suo uso era certamente più diffuso un tempo di quanto non lo sia adesso, soprattutto come antiemorragico e cicatrizzante esterno.

Impiego Infuso e decotto per gotta,

mestruazioni abbondanti, diarrea, calcolosi e ritenzione idrica. Compresse imbevute nel decotto per piaghe e piccole ferite; gargarismi con l'infuso per gola e bocca infiammate. Due tazze di decotto al giorno aiutano a combattere la cellulite.

Avvertenze Come tutte le piante ricche di tannino non va cotto o conservato in recipienti di ferro.



Coriandolo

Coriandrum sativum

OMBRELLIFERE

Cosa I frutti separati per scuotimento dalle ombrelle fatte essiccare.

Proprietà Ricco di olio essenziale e vitamina C; è antisettico, antispasmodico, carminativo e stimolante.

Impiego Infuso, tintura e vino per i disturbi dovuti a cattiva digestione, spasmi intestinali, vertigini e nausea. L'infuso unito all'acqua del bagno o dei pediluvi per un effetto stimolante e deodorante. Trova largo impiego nella preparazione di liquori.

Avvertenze L'essenza di coriandolo è inebriante e in dosi elevate provoca disturbi, nervosi e lesioni ai reni. Controindicato per chi soffre di gastroenteriti e affezioni renali. Non usare mai le parti verdi perché tossiche.



Crescione

Nasturtium officinale

CRUCIFERE

crescione di acqua

Cosa I rametti non fioriti raccolti in primavera-estate. Consumare fresca: con l'essiccazione o la cottura perde i principi attivi.

Proprietà Ricco di ferro, fosforo, vitamine (A, B, C); è antiscorbutico, tonico, ricostituente, depurativo, rinfrescante.

Impiego Il succo per disfunzioni epatiche, renali, affezioni polmonari, anemia e convalescenza. Masticazione delle foglioline per rinforzare le gengive. Cataplasmi delle foglie tritate e del succo per escoriazioni e piccole ferite. Il succo per risciacquare i capelli e combatterne la caduta; mescolato a lievito di birra e miele, applicato sul

viso contro macchie, acne e lentiggini. Le foglioline per aromatizzare. Ottimo per le salse.

Avvertenze Prima dell'uso pulirlo con cura. In caso di irritazioni alla vescica sospendere. Se si raccoglie in luoghi dove non è abbondante, reciderne le cime senza danneggiare il resto della pianta e le radici.



Cumino dei prati

Carum carvi

OMBRELLIFERE

falso anice, kümmel

Cosa I frutti separati per leggera
battitura dalle ombrelle raccolte a

maturazione e fatte essiccare.

Proprietà Presenta un olio essenziale molto aromatico; è carminativo, stomachico, galattagogo.

Impiego Infuso, decotto, tintura e vino per i disturbi da cattiva digestione e mestruazioni con flusso scarso. Gargarismi con l'infuso per alitosi; impacchi con l'infuso per emorroidi. L'olio essenziale in frizioni e massaggi per stimolare la circolazione del sangue; viene molto utilizzato dall'industria farmaceutica per correggere l'aroma dei medicinali. Si può aggiungere l'infuso all'acqua del bagno per un effetto tonico e stimolante e per profumare la pelle. È utilizzato sia in cucina che per la

preparazione di liquori.

Avvertenze Non confondere la pianta con altre ombrellifere velenose. L'essenza in forti dosi è tossica per l'uomo.



Dragoncello

Artemisia dracunculus

COMPOSITE

estragone, serpentaria

Cosa Le sommità fiorite e le foglie dei rametti giovani raccolte da giugno a settembre; può essere utilizzato fresco o essiccato in luoghi ombrosi e ventilati.

Proprietà Come per tutte le aromatiche, attualmente l'uso alimentare prevale su quello medicinale. Le proprietà per cui ne viene consigliato l'impiego sono comunque quelle stomachiche e digestive.

Impiego Può essere consumato fresco sulle pietanze o sottoforma di infuso e tintura; l'infuso è utile anche per

combattere meteorismo e aerofagia. In cucina trova largo impiego come aromatizzante (va usato di preferenza fresco) di arrostiti, insalate, salse e condimenti.



Drosera

Drosera rotundifolia

DROSERACEE

rosolida

Cosa La parte aerea raccolta in estate, fresca o essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta enzimi, un glicoside, tannini e resine; è bechica, antispasmodica, antisettica.

Impiego Infuso e, soprattutto, tintura per tosse e affezioni in genere dell'apparato respiratorio; in quest'ultimo caso la pianta ha dimostrato anche una leggera proprietà antibiotica.

Avvertenze La linfa delle foglie a contatto con la pelle può causare arrossamenti e infiammazioni; malgrado questo, in passato veniva utilizzata per trattare le verruche.



Echinacea

Echinacea angustifolia L.

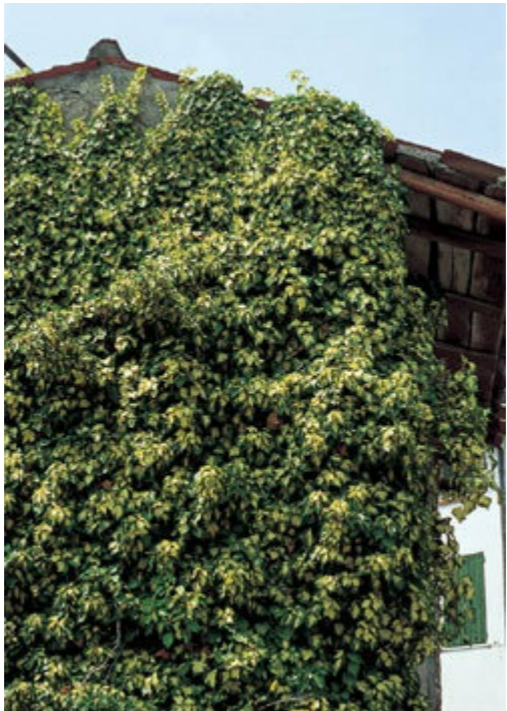
COMPOSITE

Cosa Di questa pianta vengono usate le radici e le foglie.

Proprietà Presenta olio essenziale, echinasoide, echinacina; inoltre, inulina, fitosteroli e acidi grassi. L'echinacea avrebbe dimostrato azione antijaluronidasica.

Impiego Nell'uso per via interna, in estratto fluido o in tintura, aumenterebbe le capacità difensive dell'organismo, soprattutto durante i processi infettivi di natura sia virale che batterica. Nell'uso esterno, sotto forma di tintura o pomata,

è adoperata come cicatrizzante (anche in caso di acne). Altre indicazioni nelle applicazioni esterne sono: foruncoli, ulcere della pelle, ferite, processi infettivi, psoriasi, eczemi. Può anche aumentare la resistenza alla candida e all'herpes. Nel campo della cosmesi l'echinacea, sotto forma di creme o estratti glicolitici, viene utilizzata nel trattamento delle smagliature, per attenuare le rughe, per curare le pelli secche o screpolate.



Edera comune

Hedera helix

ARALIACEE

*abbracciabosco, edera
rampicante, ellera*

Cosa Le foglie (anche i frutti, ma solo dietro prescrizione medica) ben sviluppate, raccolte in giugno-agosto; private del picciolo vanno essiccate all'ombra.

Proprietà Presenta saponine, tannino, resine e sali minerali; è espettorante, emmenagoga e antireumatica.

Impiego Infuso, decotto e vino per catarro, mestruazioni dolorose; cataplasma delle foglie pestate o

impacco con l'infuso per dolori reumatici e nevralgie. In cosmesi l'infuso aggiunto all'acqua del bagno è astringente e coadiuva cure anticellulite; utilizzato per sciacquare i capelli dopo lo shampoo, li rende lucidi e scuri. Contro la cellulite utilizzate l'oleolito per frizioni e massaggi.

Avvertenze Se coltivate l'edera in giardino, attenzione ai bambini: tutta la pianta contiene saponine e glucosidi e può causare intossicazione, in particolare i frutti.



Edera terrestre

Glechoma hederacea

LABIATE

Cosa Lo stelo fiorito in primavera. A uso alimentare le sole foglie. Può essere essiccata.

Proprietà Presenta tannini e sostanze

amare; viene utilizzata come espettorante, galattofuga e vulneraria.

Impiego In erboristeria gode di grande considerazione come rimedio per affezioni delle vie respiratorie. L'estratto, l'infuso o il succo della pianta fresca per disturbi digestivi e contro i postumi di una caduta o un incidente. Per uso esterno: cataplasma o lavaggi con il decotto concentrato per botte e ulcerazioni cutanee; impacchi di foglie pestate e mescolate all'aceto per un effetto antinevralgico; sempre le foglie, cotte e applicate sul seno con cataplasmi, aiutano a bloccare la produzione di latte. Le foglie possono essere utilizzate in frittate o minestre; il

tè preparato con le foglie della pianta è molto gradevole e digestivo.

Avvertenze Attenzione a non
conferirla nelle indicazioni con
l'edera comune.



Elicriso

Helichrysum italicum

COMPOSITE

semprevivo, sempiterno

Cosa Le sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura; legatele in mazzi lenti e posatele ad essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà L'elicriso presenta olio essenziale, tannino, acido caffeico; è un bechico e un sedativo bronchiale, stimolante della circolazione, vulnerario.

Impiego Infuso e decotto utilizzato in caso di bronchite, tosse e catarro in

genere, varici, dolori reumatici; per uso esterno impacchi e bagni con l'infuso per curare emorroidi, dermatosi, geloni, piedi e mani freddi dovuti a una cattiva circolazione del sangue. L'olio essenziale di elicriso è molto stimato in profumeria. L'assunzione regolare del decotto è particolarmente benefica, rinforza la pelle contro i raggi solari e gli agenti atmosferici, mentre, se aggiunto all'acqua del bagno, tonifica e decongestiona la pelle.



Enula campana

Inula helenium

COMPOSITE

ella, inula, viola campana

Cosa La grossa radice, amara e aromatica, raccolta da piante di 2-3 anni, tagliata a pezzi ed essiccata al

sole.

Proprietà Contiene inulina, un polisaccaride simile all'amido molto utilizzato per la preparazione di alimenti dietetici, destinati in particolare ai diabetici. La pianta è inoltre calmante, espettorante, diaforetica, diuretica.

Impiego Tintura, estratto fluido, decotto e infuso della radice per le affezioni bronchiali, la tosse, per aumentare la diuresi, in caso di affezioni epatiche e renali. Dato il sapore acre è bene addolcire le tisane con miele. Per uso esterno, impacchi con il decotto e unguenti calmano il prurito in caso di eczema o herpes.



Erba gattaia

Nepeta cataria

LABIATE

erba gatta, nepeta

Cosa I giovani getti in primavera; le foglie della pianta adulta.

Proprietà Contiene olio essenziale e tannino; è emmenagoga, sedativa, tonica e tossifuga.

Impiego Infuso per febbre, raffreddore, tensione nervosa (in passato per l'isteria); spesso viene abbinata alla melissa in tisane utili per combattere l'insonnia, specie se infantile. Per uso esterno clisteri con l'infuso contro la

diarrea. In cucina i teneri getti primaverili possono essere preparati crudi in insalata; le foglie insieme con altre verdure in minestre e zuppe.

Avvertenze In caso sia presente con pochi esemplari, si raccomanda di limitare la raccolta e non danneggiare le radici.



Erba Luigia

Lippia (=Verbena) citriodora

VERBENACEE

*cedrina, limoncina, verbena
odorosa*

Cosa Le foglie in giugno e in settembre; sommità fiorite in agosto-settembre. Va poi velocemente essiccata perché l'essenza non si volatilizzi.

Proprietà Ricca di olio essenziale e di poco acido acetico, viene utilizzata come digestiva, antispasmodica, carminativa e stomachica.

Impiego È sicuramente tra le piante

medicinali più utilizzate. Infuso, tintura, vino o liquori per i molti disturbi provocati da difficoltà digestive e in caso di palpitazioni. L'essenza è molto ricercata in profumeria. L'infuso può essere unito all'acqua del bagno per deodorare la pelle e stimolare l'organismo. L'uso alimentare dell'erba Luigia è soprattutto di tipo liquoristico; l'infuso può comunque essere impiegato per confezionare bevande fredde che, in estate, risulteranno piacevolmente rinfrescanti.



Erica

Calluna vulgaris

ERICACEE

brentòlo, brugo, grecchia

Cosa Le sommità fiorite e le foglioline raccolte in agosto-settembre.

Proprietà Contiene un glucoside, tannini

e sostanze amare; è considerata un ottimo antisettico delle vie urinarie, oltre che diuretica e antidiarroica.

Impiego Infuso e decotto contro cistite, diarrea, per favorire l'eliminazione degli acidi urici; per tutte le affezioni delle vie urinarie. Il decotto per gargarismi in caso di mucose infiammate e in compresse per foruncoli e infiammazioni cutanee. Il decotto o l'infuso, aggiunti all'acqua del bagno, sono di sollievo in caso di reumatismi e aiutano a migliorare il tono muscolare. Le sommità fiorite tritate per preparare una maschera decongestionante per il viso. Non presenta alcun impiego alimentare.

Avvertenze Pianta con proprietà
medicamentose molto marcate:
consigliabile utilizzarla sempre dietro
controllo medico.



Erisimo

Sisymbrium officinale

CRUCIFERE

erba cornacchia, rapa salvaja

Cosa Parte aerea e sommità fiorite. Usata fresca o essiccata in luogo asciutto e ben ventilato (ma non si conserva a lungo).

Proprietà Contiene essenza solforata, mucillagine e un glicoside; è emolliente, antinfiammatorio, stimolante.

Impiego Infuso e sciroppo per tosse e affezioni bronchiali, raucedine e afonia, per tutti i problemi causati dal fumo; allo scopo è consigliata anche l'associazione con l'issopo. Per tutte le affezioni indicate si consigliano gargarismi con l'infuso addolcito con

miele. L'infuso nell'acqua del bagno è ottimo decongestionante della pelle. In cucina le foglie più tenere e le infiorescenze non ancora fiorite, crude in insalata o cotte in frittate, o tritate e unite ad altre erbe per la preparazione di salsine.

Avvertenze Rispettare scrupolosamente le dosi. Si raccomanda di raccoglierla senza rovinare gli esemplari presenti.



Eucalipto

Eucalyptus globulus

MIRTACEE

Cosa Le foglie colte da piante adulte in estate e conservate in contenitori chiusi dopo una rapida essiccazione.

Proprietà Particolarmente ricco di olio essenziale (eucaliptolo), è balsamico,

fluidificante, espettorante, antisettico, sudorifero e febbrifugo.

Impiego L'infuso, sciroppo e decotto per asma, affezioni bronchiali, febbre, tosse e sinusite; in questi casi ottimi anche le inalazioni di vapore di infuso, i suffumigi (bruciando le foglie in un braciere) e i gargarismi con il decotto. Il decotto unito all'acqua del pediluvio per i piedi stanchi; unito all'acqua del bagno profuma la pelle e stimola l'organismo. Le foglie usate come tabacco aiutano la respirazione.

Avvertenze L'essenza di eucalipto è tossica, va assunta solo a piccole dosi e dietro prescrizione medica.



Eufrasia

Euphrasia officinalis

SCROFULARIACEE

erba degli occhi

Cosa L'intera pianta raccolta alla fioritura e fatta velocemente essiccare in un locale fresco e ombroso.

Proprietà Contiene un glicoside, sostanza amara, olio essenziale, sali; è calmante, tonica, antiflogistica oftalmica e nasale. Molto usata anche come rimedio omeopatico.

Impiego Polvere, tintura, infuso e decotto. Per uso esterno per impacchi e lavaggi degli occhi in caso di congiuntiviti, infiammazioni delle palpebre e degli occhi e per rinvigorire la vista. La somministrazione dell'infuso per affezioni delle vie respiratorie, raffreddore di testa, inappetenza. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno ha

effetto tonificante, calmante per pelle arrossata o irritata. In cucina le foglioline primaverili, ma dato che sono molto piccole è bene raccogliere l'intero fusto (senza danneggiare le radici). Si usa per aromatizzare le verdure, favorendo al contempo la digestione.



Farfara

Tussilago farfara

COMPOSITE

tussillagine

Cosa I fiori colti all'inizio della fioritura; le foglie giovani (giugno-luglio) senza il picciolo.

Proprietà Ricca di sostanze amare, mucillagini, saponine e tannini, è espettorante e calmante della tosse, antinfiammatoria e astringente.

Impiego Infuso per le affezioni delle vie respiratorie superiori; il succo nel latte caldo aiuta in caso di catarro e bronchite. Per uso esterno: compresse imbevute di decotto per calmare

eruzioni cutanee e infiammazioni anche vaginali; allo stesso scopo anche lavaggi con l'infuso. In cosmesi viene utilizzato per combattere le rughe; l'infuso aggiunto all'acqua del bagno ha effetto emolliente.

Avvertenze Se ne sconsiglia l'uso prolungato e in gravidanza poiché contiene alcaloidi tossici per il fegato. Filtrare accuratamente i preparati per la presenza di peli.



Farfaraccio

Petasites hybridus =
officinalis
COMPOSITE

Cosa I fiori e le foglie raccolti in primavera; i rizomi prima della fioritura o in autunno.

Proprietà Ricco di principi attivi (petasina), mucillagini e resine, è espettorante e antinfiammatorio.

Impiego Infuso, decotto e tintura per tosse e affezioni bronchiali; utile anche in caso di ansia, agitazione e nervosismo. Per uso esterno cataplasmi di foglie e succo della pianta fresca su piaghe e bruciature; gargarismi e lavaggi per infiammazioni di bocca e pelle. Le

foglie pestate e applicate sul viso per una maschera decongestionante. Per uso alimentare i piccioli carnosì delle foglie cotti e mangiati come gli asparagi. Adatti anche per minestroni di verdura.

Avvertenze Filtrare bene tutti i preparati a base di farfaraccio per la presenza di peli sulle foglie. Pianta medicinale ad azione lenta: è bene consultarsi con il medico per decidere i tempi e le modalità di assunzione.



Finocchio selvatico

Foeniculum vulgare

OMBRELLIFERE

Cosa I fusti e le foglie tenere; i semi al termine della maturazione, in ottobre-

novembre, estratti dalle ombrelle secche per leggera battitura. Raramente la radice, colta alla fine del primo anno ed essiccata.

Proprietà Contiene amido, zucchero, pectina e un olio essenziale (l'anetolo) balsamico; è galattagogo, carminativo, stomachico, emmenagogo.

Impiego Decotto e infuso per aumentare la secrezione latte; per i disturbi da cattiva digestione e contro la nausea. Impacchi con il decotto o cataplasmi di foglie triturate per il gonfiore al seno. I semi pestati e mescolati ad argilla verde ventilata per un dentifricio per profumare l'alito e rinforzare le gengive. In cucina i semi per aromatizzare

pietanze, dolci e liquori; i fusti e i germogli in insalata o per dare aroma a brodi e arrosti.

Avvertenze Rispettare scrupolosamente le dosi prescritte, poiché l'anetolo in dosi elevate provoca convulsioni.



Fiordaliso

Centaurea cyanus

COMPOSITE

garofano di campo

Cosa I fiori e la parte aerea della pianta giovane; può essere essiccata in luogo ventilato e ombroso.

Proprietà Presenta sostanza amara, tannini, sali, mucillagine; è oftalmico e bechico.

Impiego L'infuso e il decotto per i reumatismi, come collirio e per fare impacchi e lavaggi agli occhi in caso di congiuntivite e irritazione. In cosmesi l'infuso come tonico per pelli delicate; frizionato sui capelli lavati aiuta a combattere la forfora e dona più lucentezza ai capelli grigi. La piantina, raccolta prima della fioritura, può trovare impiego in cucina come verdura cotta, ma meglio utilizzarla in

associazione con altre piante selvatiche di sapore più marcato.

Avvertenze Poiché viene considerata una pianta infestante delle colture cerealicole, oggi in natura è meno diffusa: si raccomanda di raccoglierla lasciando in loco qualche esemplare per la riproduzione.



Fragola

Fragaria vesca

ROSACEE

Cosa Le foglioline tenere raccolte prima della fioritura, i frutti maturi; il rizoma

prima che vegeti.

Proprietà Presenta tannino, mucillagine, vitamine e sali minerali; nutritiva, astringente, diuretica e depurativa.

Impiego Infuso delle foglie per diarrea e per agevolare la diuresi; infuso di foglie e rizoma per reumatismi e affezioni dell'apparato renale. I frutti, ricchi di calcio, ferro, fosforo e vitamina C, sono facilmente assimilabili e utili in caso di convalescenza, anemia, artrite e gotta. Con le fragole schiacciate si può preparare una maschera adatta per il viso con azione astringente e purificante. In cucina oltre ai frutti possono venire impiegate anche le foglioline per insalate, risotti e zuppe oppure, previa

essiccazione, per un tè dall'aroma delicato.

Avvertenze Sconsigliata ai diabetici, ai sofferenti di eczema e orticaria. Non consumare in caso di allergia.



Fumaria

Fumaria officinalis L.

FUMARIACEE

erba acetina

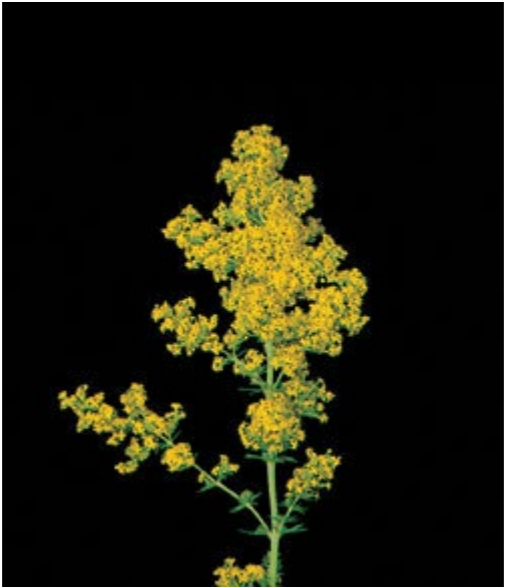
Cosa I fiori sono piccoli rossi o rosa e fioriscono da maggio a settembre. Si usano le sommità fiorite intere, senza radici.

Proprietà Alcaloidi, acido fumarico, flavonoidi, aminoacidi ecc. La pianta è spasmolitica, antistaminica, antiserotoninica, antinfiammatoria. Virtù di anfocoleretico e di normalizzatore della secrezione della bile.

Impiego Nelle insufficienze epatiche

medio-lievi, in dermatologia come diaforetica (contro affezioni scorbutiche, scrofolose e la pitiriasi), nella terapia dell'ipertensione. Ha azione diuretica. Come tonico o depurativo si prepara in infuso e in decotto da assumere per 1 settimana di seguito per poi interrompere per dieci giorni. Se ne assumono 2 o 3 tazze al giorno prima dei pasti.

Avvertenze Non bisogna abusare: a forti dosi è tossica; se assunta per lunghi periodi può provocare la distruzione dei globuli rossi (emolisi).



Gallio

Galium verum

RUBIACEE

caglio, erba del caglio, erba zolfina

Cosa Gli apici fioriti in estate, facendoli poi essiccare in luogo semiombroso e ventilato. La lunga conservazione ne riduce le virtù terapeutiche.

Proprietà Contiene glucosidi, acido citrico, coloranti; è antispasmodica, diaforetica, sedativa nelle uricemie.

Impiego Come pianta medicinale era sicuramente più utilizzata un tempo di quanto non lo sia oggi. Comunque si consiglia infuso o decotto per uso interno in caso di spasmi, nervosismo e difficoltà nella diuresi. Per uso esterno

si consigliano lavaggi con l'infuso e il decotto per dermatosi e affezioni della pelle in genere. In erboristeria non viene praticamente usato. I teneri germogli, di sapore buono e delicato, possono essere mangiati crudi in insalata, soli o abbinati ad altre piante selvatiche commestibili come la calendula.



Genepi

*Artemisia spicata, A.
glacialis, A. mutellina*

COMPOSITE

Cosa Le pianticelle fiorite, raccolte all'inizio della fioritura e fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato; la radice in estate (ma solo negli esemplari coltivati).

Proprietà Specie ricche di principi amari e olio essenziale; sono aperitive, digestive, emmenagoghe e febbrifughe.

Impiego Tintura, vino e infuso per stimolare l'appetito e facilitare la digestione; per spasmi ventrali e accumulo di gas intestinali; per affezioni dell'apparato respiratorio e mestruazioni dolorose. L'infuso per la pulizia della pelle combatte la seborrea e i punti neri. A scopo alimentare, le piantine sono ricercate per la confezione

di grappe e liquori aromatici dalle proprietà stomachiche.

Avvertenze Attenersi scrupolosamente alle dosi indicate. La raccolta degli esemplari spontanei ne sta provocando la scomparsa (in alcune zone sono piante protette) ed è sempre bene evitare di estirpare le radici.



Genziana maggiore

Gentiana lutea

GENZIANACEE

genziana gialla

Cosa La radice da settembre-novembre ed essiccata al punto che, spezzandola, riveli all'interno il colore giallo. Mai utilizzata fresca.

Proprietà Ricca di sostanze amare, stomachica, tonica, stimolante, vermifuga e antifermentativa.

Impiego Polvere, tintura, macerato, decotto e vino per inappetenza e difficoltà digestive; per stanchezza fisica e intellettuale; per anemia e convalescenza. Il decotto esternamente per enteroclistimi contro i vermi intestinali. L'infuso per la pulizia del

viso contro la pelle grassa e per schiarire le lentiggini. La radice molto usata per preparare liquori digestivi.

Avvertenze Attenersi alle dosi e alle modalità prescritte, in quantità elevate può causare vomito. Sconsigliato l'uso alle gestanti. Può essere confusa con il veratro o elleboro bianco (*Veratrum album*), pianta simile ma velenosa. In alcune regioni è specie protetta.



Ginepro

Juniperus communis

CUPRESSACEE

Cosa Rametti più teneri; le coccole raccolte in autunno e poi essiccate in

luogo ventilato per evitare la formazione di muffe.

Proprietà Ricco di resina, olio essenziale, acido ossalico e malico, è balsamico, diaforetico, tonico, emmenagogo, antireumatico.

Impiego Essenza, infuso, vino e macerato per meteorismo, bruciori di stomaco, problemi diuretici e mestruazioni irregolari; frizioni con l'olio per dolori; fumigazioni per raffreddore; bagni e lavaggi per reumatismi e irritazioni della pelle. Le bacche in liquoristica e in cucina per aromatizzare e agevolare la digestione di pietanze a base di carne.

Avvertenze In dosi elevate le bacche possono provocare irritazione all'apparato urinario e renale. Non va somministrato a chi soffre di disturbi ai reni e al tubo digerente, né alle donne in gravidanza. Preparati, vini, liquori e grappe a base di ginepro non devono essere assunti per più di 5-6 giorni consecutivi.



Ginestra da scope

Cytisus scoparius

PAPILIONACEE

ginestra dei carbonai

Cosa I fiori di ginestra vanno raccolti prima della fioritura completa e prima della formazione dei baccelli che potrebbero causare dei disturbi digestivi.

Proprietà Presenta alcaloidi, il principale dei quali è la sparteina, sostanza cardiotonica notevole, che modera, regola e protegge il cuore. È diuretica e contrasta la gotta e i reumatismi.

Impiego Il fiore di ginestra ha proprietà

diuretiche e permette la buona eliminazione dei cloruri. L'infuso è raccomandato per contrastare la gotta, i reumatismi, l'albuminuria e l'idropisia. Un tempo si usavano anche le ceneri di ginestra come diuretico. L'uso della pianta è utile per contrastare i veleni.



Gramigna

Agropyron repens

GRAMINACEE

dente canino

Cosa Il rizoma, raccolto in primavera o a fine estate, pulito delle radici più piccole e fatto essiccare al sole; a scopo alimentare i germogli.

Proprietà Presenta glucosidi, sostanze amare, mucillagine; è considerata una delle erbe medicinali con azione diuretica più potenti; è inoltre sudorifera e depurativa del sangue, utile nella cura dei calcoli.

Impiego Decotto e tisana in tutti i casi di infiammazioni di fegato, milza, vie urinarie, per gotta e artrite. Per l'uso alimentare si raccolgono le foglie tenere, che possono essere consumate in insalata, e i germogli (prima che spuntino dal terreno) lessati e conditi a

piacere.

Avvertenze Nei prati e lungo le strade è presente anche *Cynodon dactylon*, chiamata gramigna rossa o vera gramigna, che ha le stesse proprietà di *A. repens* ed è temuta come pianta infestante.



Iperico

Hypericum perforatum

IPERICACEE

*erba di san giovanni,
scacciadiavoli*

Cosa Le foglie e le sommità fiorite raccolte in estate e fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta olio essenziale e tannino; è antiflogistica, vulneraria, astringente, emmenagoga.

Impiego Infuso, vino, tintura come sedativo del catarro, espettorante, per forme asmatiche. Per uso esterno l'olio (chiamato olio rosso) per massaggi e frizioni in caso di sciatica, artrite e reumatismi; lavaggi e compresse con il decotto per infiammazioni cutanee, piaghe e scottature; cataplasma con i fiori freschi pestati per agevolare la cicatrizzazione di piaghe e piccole ferite. In cosmesi l'infuso per la pelle

combatte arrossamenti e couperose, e aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto tonificante; il decotto e l'olio per nutrire la pelle appassita e gli inestetismi della vecchiaia.



Ippocastano

Aesculus hippocastanum

IPPOCASTANACEE

*castagno d'india, castagno
dei cavalli*

Cosa La corteccia dei rami; le foglie; i semi, assai simili alle castagne ma di dimensioni più grandi, raccolti maturi in autunno, pelati e lasciati essiccare al sole.

Proprietà Ricco di tannino, è febbrifugo e vasodilatatore.

Impiego Alcolato, decotto (ha sapore particolarmente amaro) e vino per

disturbi della circolazione; allo scopo è utile anche il decotto aggiunto all'acqua del bagno. Per uso esterno l'unguento per varici, emorroidi e geloni. Contro la couperose il filtrato del decotto di frutti privati della scorza; la farina dei frutti, mescolata a farine di mandorle dolci, avena e olio, è un'ottima pasta per massaggiare le mani sciupate.

Avvertenze Somministrare solo dietro prescrizione medica. Mai consumare la scorza e la corteccia dei frutti e dei semi, e mai consumare frutti e semi freschi perché tossici.



Issopo

Hyssopus officinalis

LABIATE

Cosa Le foglie e le sommità fiorite colte all'inizio della fioritura, essiccate in luogo ombroso e ventilato, conservate all'asciutto.

Proprietà Presenta olio essenziale, flavonoidi e tannini; è pettorale, carminativa, depurativa, cicatrizzante.

Impiego Infuso, decotto come tonico del sistema nervoso, per ansia, tosse e raucedine, meteorismo e cattiva digestione; per cura depurativa a fine inverno: 2 tazze d'infuso per 15 giorni. L'infuso ha molteplici usi esterni: in compresse per gli occhi stanchi; come

lozione per il viso aiuta a purificare la pelle; in compresse e lavaggi per la pulizia e la cicatrizzazione di piaghe e ferite; per sciacqui e gargarismi contro infiammazioni della gola. In cucina come aromatica per insaporire pietanze, oltre che liquori e aceti.

Avvertenze In dosi elevate l'essenza può causare crisi epilettiche in soggetti predisposti. Controindicata per chi soffre di malattie nervose; consultare sempre il medico.



Lampone

Rubus idaeus

ROSACEE

Cosa I frutti in estate, allorché sono maturi; i fiori e le foglie fatte essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Ricco di vitamina C, zucchero, acido citrico, sali minerali,

tannino e pectina; è rinfrescante, lassativo, antinfiammatorio, astringente.

Impiego Infuso, decotto e sciroppo per stipsi, mestruazioni dolorose, per favorire la diuresi e disintossicare l'organismo. Per uso esterno, compresse di decotto di foglie per ragadi ed emorroidi; gargarismi sia con il decotto di foglie sia con il succo dei frutti per combattere le infiammazioni della gola; compresse imbevute nel succo e lavaggi per infiammazioni cutanee. I frutti vengono usati per la preparazione di dessert, conserve dolci, aceto e liquori. Benché anche le radici di lampone siano commestibili, il loro utilizzo non è molto frequente; prima di consumarle occorre

raschiarle e cuocerle a lungo per farle diventare tenere.



Lavanda

Lavandula officinalis, L.

angustifolia

LABIATE

Cosa Le sommità fiorite fatte essiccare

in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta un olio essenziale particolarmente attivo ed è antisettica delle vie urogenitali, pettorale, antidepressiva.

Impiego Infuso e tintura contro le affezioni delle vie respiratorie e in caso di leucorrea, cistite, emotività eccessiva, emicrania; per la leucorrea anche irrigazioni vaginali. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno per calmare le persone nervose e per sciacquare i capelli dopo lo shampoo in caso di seborrea. Molto utilizzata a livello industriale per la profumazione di saponi e di altri prodotti cosmetici. Anche se può risultare strano, la lavanda

può anche essere impiegata in cucina in dosi molto piccole per dare alle pietanze un aroma insolito.

Avvertenze Attenersi alle dosi prescritte. Incompatibile con ferro e iodio.



Levistico

Levisticum officinale Koch

OMBRELLIFERE

sedano di montagna o sedano

selvatico

Cosa Tutta la pianta è aromatica, ma in genere vengono utilizzate solo le foglie. La radice va raccolta in autunno scegliendo solo le parti più esterne del rizoma per non danneggiare la pianta.

Proprietà Contiene acidi, olio essenziale, zuccheri, pectine. Fu usato molto nell'antica farmacia e anche oggi localmente come efficace carminativo, tonico, diuretico.

Impiego I semi presentano soprattutto proprietà espettoranti e il loro utilizzo è pertanto consigliato per la preparazione di suffumigi. In cucina le foglie, sia

fresche sia secche, vengono spesso utilizzate, al pari di quelle del sedano, per insaporire sughi, minestre e brodi, a cui conferiscono un gradevolissimo aroma. I semi sono ottimi per pane e biscotti, mentre i germogli e gli apici più teneri sono usati per arricchire le insalate miste.



Licopodio

Lycopodium clavatum

LICOPODIACEE

erba strega

Cosa Le spore raccolte quando lo sporangio è maturo, ossia in estate. Con il setacciamento, lo sporangio lascia cadere la polvere sporifera che viene fatta rapidamente essiccare; si conserva all'asciutto, in un vasetto di vetro ben chiuso.

Proprietà Presenta oli essenziali, sali minerali, cellulosa; è assorbente, rinfrescante e lenitivo.

Impiego Polvere e unguento per uso esterno in caso di irritazioni cutanee, dermatiti, piccole ferite, ragadi. Particolarmente adatto a essere utilizzato a mo' di talco sulla pelle arrossata dei neonati. La polvere può essere mischiata al talco per rinfrescare

la pelle del corpo.

Avvertenze A contatto col fuoco la polvere di licopodio brucia fiammeggiando.



Limone

Citrus limonum

RUTACEE

Cosa Si può utilizzare tutto (fiori, foglie, rametti) ma in genere ci si limita al frutto e alla scorza ricca di ghiandole oleifere.

Proprietà Presenta olio essenziale, acido citrico, acido malico, vitamine C, gruppo B e A, sali minerali e oligoelementi. Azione equilibrante sul metabolismo; rinfrescante, tonico, diuretico, digestivo, antisettico, astringente e vitaminizzante.

Impiego L'assunzione regolare a digiuno del succo ha azione depurativa

su tutto l'organismo ed è consigliata per nausea, reumatismi, inappetenza, bronchiti, digestione difficile, diarrea ed enteriti. Periodi di cura col succo hanno azione purificatrice sul sangue; durante cure dimagranti agevola la diuresi. È un ottimo tonico per la pelle del viso; risciacquarsi i capelli con acqua e succo li rende morbidi e lucenti. In profumeria l'essenza come aroma e antisettico.

Avvertenze Non usare la scorza se il frutto non proviene da coltivazioni biologiche.



Lino

Linum usitatissimum

LINACEE

Cosa I semi raccolti prima che giungano a completa maturazione, separati dalla pianta per battitura e fatti bene asciugare all'aria.

Proprietà Contiene mucillagine, proteine, grassi; è antinfiammatorio, lassativo, emolliente.

Impiego Infuso e macerato in caso di stipsi, infiammazione delle vie digestive e urinarie, coliche ed emorroidi. Decotto, olio e farina per uso esterno, in particolare: compresse dei semi cotti per costipazioni pettorali, cataplasma di farina per alleviare i dolori reumatici e la gotta, gargarismi con l'infuso per infiammazioni della gola. La farina e l'olio di lino sono molto utilizzati in profumeria per la preparazione di saponi e balsami; il decotto aggiunto all'acqua del bagno è un ottimo rimedio per la pelle arrossata e irritata.

Avvertenze Usare sempre farina e semi di lino molto freschi, dal momento che entrambi irrancidiscono assai velocemente.



Liquirizia

Glycyrrhiza glabra

PAPILIONACEE

Cosa La radice e gli stoloni di esemplari di almeno tre anni di età; puliti dalla corteccia, si fanno essiccare al sole.

Proprietà Emolliente, espettorante, rinfrescante e diuretica.

Impiego Decotto, infuso, estratto (o succo) e macerato per tosse e bronchite, stipsi, ritenzione idrica, disturbi da cattiva digestione. Il succo in particolare è utile in caso di ulcere gastriche ed è spesso consigliato in caso di stress. Per uso esterno, impacchi di decotto sugli

occhi affetti da congiuntivite e gargarismi per affezioni della bocca. Molto utilizzata dall'industria dolciaria e per la preparazione di bevande dissetanti.

Avvertenze Rispettare scrupolosamente le dosi. L'abuso di acido glicirrizico contenuto nella liquirizia causa ipertensione arteriosa e, negli alcolizzati, disturbi neuropsichici. I malati di ulcera, tabagismo e alcolismo, hanno la possibilità di acquistare in farmacie compresse prive di questo acido.



Luppolo

Humulus lupulus

CANNABINACEE

Cosa I coni senza peduncolo, fatti essiccare a strati in luogo ombroso e

battuti perché lascino cadere dei granellini (luppolino), che andrà conservato in vasi scuri e per breve tempo. Per uso alimentare i giovani e succosi germogli apicali.

Proprietà Presenta olio essenziale, luppolino, resine e un alcaloide narcotico; è un energetico sedativo, emmenagogo, anafrodisiaco, amaro-tonico.

Impiego L'infuso e la polvere per insonnia, nervosismo, eccitabilità sessuale, inappetenza, calmare i dolori di stomaco. In cucina i giovani getti lessati e poi consumati al pari degli asparagi come verdura, in risotti, minestre e salse. Il maggiore utilizzo è

però legato alla produzione della birra, alla quale viene aggiunto il decotto della pianta per conferire sapore amaro, favorire la chiarificazione e impedire l'acetificazione.

Avvertenze Gli strobili freschi a contatto con la pelle possono provocare irritazioni.



Maggiorana

Origanum majorana

LABIATE

Cosa I rametti e le sommità fiorite durante l'estate (luglio-agosto). Può

essere essiccata in luogo ombroso, asciutto e ventilato.

Proprietà Molto ricca di vitamina C, contiene olio essenziale, tannini, acido rosmarinico, sostanza amara. È aromatica, amara, antispasmodica, espettorante e sedativa.

Impiego Infuso e tintura per nervosismo, emicrania, nevralgie, mal di denti, mestruazioni dolorose, digestione difficile. Per uso esterno: frizioni con l'olio o con l'infuso per dolori reumatici e nevralgie; inalazioni di vapori dell'infuso per raffreddore e catarro. L'olio essenziale viene usato anche in profumeria. L'aroma, simile a quello dell'origano, è molto ricercato in cucina

per insaporire minestre, verdure, stufati, carni e conserve.

Avvertenze L'essenza presenta una marcata azione antispastica (favorisce cioè il rilassamento della muscolatura, soprattutto digestiva e respiratoria), è bene quindi non assumerla in forti dosi.



Malva

Malva silvestris

MALVACEE

Cosa I fiori raccolti all'inizio della fioritura; i getti e le foglie più tenere al

mattino presto. Essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Ricca di mucillagini, contiene anche potassio, ossalato di calcio, vitamine e pectina. Viene soprattutto utilizzata come lassativa; è inoltre antiflogistica, emolliente, bechica, oftalmica.

Impiego Come verdura contro la stipsi; infuso e decotto (anche in clisteri e semicupi) per stipsi, irritazioni della bocca, dello stomaco, dell'intestino e dei reni, in caso di tosse e catarro; lavaggi e impacchi con l'infuso per occhi infiammati e congiuntivite. L'infuso nell'acqua del bagno per effetto emolliente e idratante; come lozione per

la pelle arrossata e con couperose. In cucina i germogli, le foglioline, ma anche i fiori freschi per insalate. Oltre che mangiate crude, sole o con ad altre verdure, le foglie sono utilizzate per insaporire risotti e minestre e, in questo caso, vanno prima liberate dalla costolatura e finemente tritate.



Margheritina

Bellis perennis

COMPOSITE

*pratolina, margherita di
campo*

Cosa La rosetta fogliare prima della fioritura, tagliandola all'altezza del colletto. A volte vengono raccolti anche i fiori.

Proprietà Presenta sostanze amare e resinose, tannino e gomma, è vulneraria, blandamente bechica, diuretica.

Impiego Macerato, infuso e decotto per regolare vescica e intestino; per uso esterno cataplasma dei fiori pestati contro traumi e contusioni; gargarismi con il decotto per infiammazioni della bocca e della gola. Il vino di pratolina è utile contro il mal di testa e la renella. In cucina viene usata la rosetta fogliare prima della fioritura e poi le sole foglioline più tenere. Può essere

mangiata in insalate ma, poiché il sapore non è dei migliori, è meglio mescolarla ad altre piante selvatiche.



Marrubio

Marrubium vulgare

LABIATE

mentastro, robbio

Cosa Le foglie e le sommità fiorite, raccolte a fioritura appena iniziata. Può essere essiccato in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta mucillagine, tannino, colina; è pettorale, antisettico, febbrifugo, tonico.

Impiego Poiché alcuni dei principi attivi di questa pianta non risultano perfettamente solubili in acqua, la droga viene più facilmente utilizzata in combinazioni alcoliche. Il vino (anche

marsala) è utile per obesità e disturbi epatici. Polvere, infuso e decotto per raffreddore e catarro, inappetenza, mestruazioni irregolari. Per uso esterno si consigliano fomenti in caso di bronchite e influenza; lavaggi con l'infuso per pulire e disinfettare abrasioni e infezioni della pelle.

Avvertenze In dosi eccessive può provocare alterazioni del ritmo cardiaco. I preparati a base di marrubio vanno filtrati bene.



Meliloto

Melilotus officinalis

PAPILIONACEE

erba vetturina

Cosa Le sommità fiorite non lignificate, raccolte in giugno-luglio e fatte essiccare all'ombra.

Proprietà Presenta cumarine, olio essenziale, resine e amido; è antiflogistica, calmante, diuretica, antispasmodica, espettorante.

Impiego Infuso per insonnia, irritabilità, nevralgie, mal di denti, mal di testa. Per uso esterno compresse, lavaggi, gargarismi e sciacqui con l'infuso per palpebre infiammate, infiammazioni di pelle, bocca, gola e naso. In cucina vengono impiegate le sommità (anche quelle fiorite) in gustose insalate a base di erbe selvatiche primaverili. Poiché ha un aroma particolare, può essere inoltre utilizzato, anche essiccato come spezia per insaporire arrostiti, frittate, sughi e umidi.



Melissa

Melissa officinalis

LABIATE

citronella, cedronella

Cosa Le foglie e le sommità fiorite; può essere essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Ricca di olio essenziale, tannini, sostanze amare, mucillagine e amido; è antispasmodica, carminativa, stomachica, emmenagoga e tonica.

Impiego Infuso e vino per vertigini, nervosismo, stimolare l'appetito, facilitare la digestione e in caso di stanchezza eccessiva. Per uso esterno è uno stimolante cutaneo: aggiungere l'infuso all'acqua del bagno o utilizzarlo in lozioni per la pulizia del viso o come detergente intimo. In cucina è impiegata in piccole dosi per insaporire bevande, insalate, frittate, carne e pesce. Viene

usata per la preparazione di liquori con proprietà digestive e per aromatizzare l'aceto.

Avvertenze L'essenza pura della pianta è ritenuta stupefacente, ma poco tossica. In piccola quantità può causare torpore e rallentare le pulsazioni cardiache.



Menta

Mentha piperita

LABIATE

Cosa Le foglie e le sommità fiorite. Può essere essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Ricca di olio essenziale, resine e sostanze amare, è espettorante, carminativa, digestiva. Il mentolo, presente nell'olio, può essere usato come anestetico.

Impiego Infuso e tintura per nervosismo, dolori ventrali, diarrea e mestruazioni irregolari; il tè è digestivo e rinfrescante. Gargarismi con l'infuso per disinfettare bocca e gola. Unita a

bicarbonato di calcio e di sodio per pasta dentifricia utile alla pulizia dei denti e per profumare l'alito. Lavaggi con l'infuso per decongestionare il viso e combattere la pelle grassa. L'essenza è sfruttata anche dall'industria farmaceutica. Per aromatizzare le pietanze preferire le altre mente, tralasciando la piperita che ha un aroma marcato. Viene piuttosto usata per liquori, bevande e prodotti dolciari.

Avvertenze Non assumere l'essenza in forti dosi.



Mirtillo

Vaccinium myrtillus

ERICACEE

Cosa Le foglie fresche o essiccate; le bacche raccolte a perfetta maturazione.

Proprietà Molto ricco di vitamine A e C, acidi organici, tannino e sali minerali, è astringente, disinfettante, antinfiammatorio.

Impiego Il frutto fresco, il succo, l'infuso e il decotto per diarrea, arteriosclerosi; il vino in caso di debolezza. Per uso esterno bagni e semicupi con il decotto delle foglie per emorroidi; gargarismi con il decotto o con il succo delle bacche per infiammazione della bocca e della gola. Il decotto per la pulizia del viso, per contrastare i punti neri e i pori dilatati; aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto astringente. I frutti sono molto usati in cucina sia per il consumo fresco

sia come ingrediente per la preparazione di dolci, conserve e liquori.

Avvertenze L'uso prolungato delle foglie può essere pericoloso. Non confondere i frutti con altri vegetali velenosi, come il mirtillo palustre (*V. uliginosum*).



Mugo

Pinus mughus = *mugo*

CONIFERE

pino nero, pino montano

Cosa Le gemme; le cime più tenere con le foglie raccolte in primavera-estate.

Proprietà Ricco di olio essenziale (da cui si estrae il mugolio molto usato in cosmesi e farmaceutica), sali, tannino e gomma; viene soprattutto utilizzato come balsamico, fluidificante, antisettico, espettorante.

Impiego Infuso o sciroppo per le affezioni delle vie respiratorie, asma e bronchiti, ma anche per le infiammazioni dell'apparato urinario e per agevolare la diuresi. Per uso esterno inalazione dei fumi per liberare i bronchi; bagni e gargarismi per disinfettare bocca, gola e pelle infiammata. L'aggiunta dell'infuso all'acqua del bagno purifica e deodora

la pelle.



Nepetella

Calamintha officinalis

LABIATE

calaminta, mentuccia

Cosa Foglie e sommità fiorite, raccolte al momento della fioritura, legate in fasci lenti e fatte essiccare in un luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta olio essenziale, mucillagine, tannino, sostanze amare; è carminativa, tonica, antispasmodica.

Impiego Ha gli stessi impieghi della menta. L'infuso è utile per tutti i problemi legati a cattiva digestione, oltre che per dolori al ventre, vertigini, disturbi bronchiali. L'infuso può essere aggiunto all'acqua del bagno, unitamente ad altre erbe aromatiche, per ottenere un

effetto tonico e stimolante, o utilizzato (allo stesso scopo) per tamponare la pelle del viso. In cucina ne viene fatto un modesto impiego per aromatizzare carni e verdure.



Noce

Juglans regia

JUGLANDACEE

Cosa Le foglie in estate essiccate in luogo semiombroso; il mallo fresco, ancora verde; le noci in ottobre ed essiccate per un certo periodo prima di consumarle.

Proprietà Ricco di vitamine A, PP e gruppo B, oli e tannino; nutritivo, tonico, stimolante, stomachico, appena lassativo (la corteccia).

Impiego Infuso, sciroppo o vino per anemia e stanchezza, rachitismo, digestione difficile e depurazione dell'organismo. Usi esterni: succo del mallo contro le verruche; cataplasma

delle foglie per ulcere cutanee; irrigazioni di decotto per leucorrea e infiammazioni vaginali; gargarismi con l'infuso per infiammazioni di bocca e gola o impacchi e lavaggi per crosta latte, irritazioni della pelle, infiammazione degli occhi. Infuso per lavare i capelli contro forfora e caduta; nel bagno per tonificare e ammorbidire la pelle.

Avvertenze Non associare il noce con altri rimedi se non dietro prescrizione medica. Le noci e l'olio non vanno conservati a lungo.



Olivo

Olea europaea

OLEACEE

Cosa Le foglie raccolte per tutto l'anno; la corteccia in febbraio-marzo o ottobre-novembre; i frutti da novembre a gennaio. Dai frutti si ricava l'olio: in campo medicinale e dietetico si considera solo quello estratto con pressione a freddo.

Proprietà Ipotensivo, emolliente, lassativo, tonico epatico.

Impiego L'olio a digiuno per ulcera gastrica, stipsi, calcoli. Il decotto o la polvere delle foglie o della corteccia per reumatismi, gotta e ipertensione arteriosa. Per uso esterno: il decotto in

lavaggi di piaghe e ferite o in compresse per emorroidi; olio assunto per bocca o con enteroclistima per stipsi; per massaggiare le gengive infiammate. In cosmesi l'olio per ammorbidire la pelle e nutrire i capelli. Molti gli impieghi in campo alimentare sia dei frutti che dell'olio.

Avvertenze Si raccomanda un prodotto di qualità, meglio se di prima spremitura a freddo, le cui proprietà non sono state alterate.



Olmaria

Filipendula = Spiraea
ulmaria

ROSACEE

ulmaria, regina dei prati

Cosa Foglie e sommità fiorite raccolte a fioritura iniziata e fatte velocemente essiccare. Meno spesso le radici raccolte in settembre-ottobre e anch'esse essiccate.

Proprietà Ricca di principi attivi, ferro e magnesio, è diuretica, sudorifera e astringente. Dalla distillazione dei fiori si ricava l'olio di olmaria, rimedio spesso consigliato in erboristeria come diuretico.

Impiego Infuso per reumatismi e gotta, arteriosclerosi, cellulite e tutte quelle affezioni dovute ad accumulo di acidi

urici, di cui la pianta favorisce l'eliminazione attraverso le urine e il sudore. L'infuso può essere usato in impacchi e bagni per piedi e mani gonfi. In cucina può essere mescolata ad altre verdure per preparare minestre e zuppe rinfrescanti. Le infiorescenze vengono spesso impiegate per aromatizzare vini dolci ai quali conferiscono un sentore di moscato.

Avvertenze Mai bollire la pianta.



Ononide

Ononis spinosa

PAPILIONACEE

arrestabue, bulinaca,

stancabue

Cosa Le radici raccolte in autunno o primavera, pulite, tagliate a pezzi ed essiccate in luogo ombroso e ventilato; meno spesso le foglie e i fiori. A uso alimentare anche i germogli più teneri, raccolti in primavera prima della fioritura.

Proprietà Presenta principi amari, amido, pectine, olio essenziale e sali minerali; utilizzata come diuretica e per agevolare l'espulsione dei calcoli sia renali che vescicali.

Impiego Decotto, infuso, polvere o tintura per cistiti e per depurare e

contrastare le affezioni dell'apparato genitale e urinario; per l'effetto diuretico è utile anche per reumatismi. Per uso esterno il decotto in gargarismi per gola infiammata e gengive sensibili; lavaggi e compresse per pelli colpite da infiammazioni; come lozione per il viso in caso di acne. I teneri germogli possono essere mangiati crudi in insalata, lessati per accompagnare a formaggi saporiti o in minestre.



Ontano nero

Alnus glutinosa

BETULACEE

alno

Cosa La corteccia dei rami di 2-3 anni raccolta a febbraio ed essiccata al sole; le foglie verdi, raccolte in maggio-luglio ed essiccate all'ombra.

Proprietà Particolarmente ricco di tannini, viene consigliato come antinfiammatorio, febbrifugo, astringente, cicatrizzante.

Impiego Decotto, infuso e macerato per raffreddore, febbre e influenza. Il decotto per: gargarismi contro le affezioni della bocca o della gola;

lavaggi di ulcere cutanee e piaghe; irrigazioni vaginali per leucorrea. A fini cosmetici si può utilizzare il decotto della corteccia per la pulizia del viso.



Origano

Origanum vulgare

LABIATE

*dittamo selvatico, erba
acciuga*

Cosa Foglioline e soprattutto sommità fiorite raccolte in estate in piena fioritura. Essiccato in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta tannino e sostanza amara ed è ricco di un olio essenziale particolarmente aromatico; è tonico, stomachico, antisettico, espettorante.

Impiego Sparso sul cibo per i disturbi dovuti a cattiva digestione; infuso e vino per stimolare le funzioni dello stomaco,

risolvere mal di testa, dolori ventrali e raffreddore. Suffumigi per raffreddore; gargarismi per gola infiammata; cataplasma caldo delle foglie in caso di torcicollo. In profumeria l'essenza; l'infuso nell'acqua del bagno ha effetto stimolante, profuma e purifica la pelle. In cucina viene impiegato come pianta aromatica.

Avvertenze Si raccomanda di essiccare velocemente le parti destinate alla conservazione per non ridurne le virtù. Spesso viene confuso con la maggiorana.



Ortica

Urtica dioica

URTICACEE

Cosa Tutta la pianta giovane o le sole foglie, in primavera-estate; essiccare all'ombra. Rizoma e radici in autunno, mondati ed essiccati in luogo ombroso. Appena il fusto lignifica non è più utilizzabile a scopo alimentare.

Proprietà Ricca di clorofilla, vitamina C e sali minerali, è emostatica, antireumatica, cicatrizzante, vasocostrittrice, antiflogistica.

Impiego Come cibo per una cura disintossicante; decotto, succo, infuso o sciroppo per depurare l'organismo, per affezioni dell'apparato intestinale,

anemia, artrite, reumatismi. Frizioni con lozione per rinforzare il cuoio capelluto e combattere la caduta dei capelli, la seborrea e la forfora; cataplasmi delle foglie sbollentate e tritate per ferite, emorragie e irritazioni cutanee. In cucina utilizzata, previa bollitura, per minestre e risotti, verdura, nei ripieni, nelle frittate.

Avvertenze Non consumare i semi. Raccogliere con dei guanti; le sostanze irritanti contenute nei peli si perdono con la cottura.



Parietaria

Parietaria officinalis

URTICACEE

*erba dei muri o muraiola,
erba vetriola*

Cosa La parte aerea raccolta in estate; può essere essiccata in locale asciutto e ventilato. A scopo alimentare la pianta intera prima della fioritura, poi solo le sommità più tenere.

Proprietà Presenta sali di potassio, calcio e zolfo, mucillagine, tannino; è diuretica, espettorante, colagoga, antiflogistica.

Impiego Come cibo per una cura depurativa e rinfrescante; succo, infuso e decotto per cistite e irritazioni dell'apparato urinario; compresse d'infuso concentrato o cataplasmi della pianta triturrata per emorroidi e ragadi anali. I principi attivi utilizzati, in associazione ad altre sostanze, per la

produzione di farmaci diuretici ed emollienti. In cucina la pianta intera prima della fioritura o, poi, solo i germogli degli apici. Previa cottura per minestre; spesso viene associata all'ortica.



Passiflora

Passiflora incarnata

PASSIFLORIACEE

fior di passione

Cosa Si raccoglie alla fine dell'estate; vengono usate le parti aeree della pianta.

Proprietà Alcaloidi, flavonoidi; la passiflora è sedativa, spasmolitica, utilizzabile a livello brochiale.

Impiego L'uso del decotto, l'infuso, la tintura madre e l'estratto fluido sono consigliati per combattere gli stati ansiosi nelle varie forme di nevrosi. Questa pianta si è rivelata

particolarmente utile nella terapia dell'insonnia, stimolando un sonno fisiologico senza risvegli notturni. Anche nei disturbi correlati alla menopausa, come tachicardia, diapnea, vampate di calore, la passiflora ha un notevole margine d'intervento.

Avvertenze Non superare le quantità prescritte: dosi troppo forti possono provocare cefalea e disturbi visivi.



Peperoncino

Capsicum annuum

SOLANACEE

Cosa Le bacche carnose, in dosi minime, fresche o più frequentemente

essiccate e ridotte in polvere.

Proprietà Ricco di vitamine C, A e PP, presenta capsaicina e lecitina; quest'ultima, combinandosi con il colesterolo, mantiene elastiche le arterie e abbassa la pressione sanguigna. È antiossidante, rubefacente, regolatore delle attività intestinali ed epatiche.

Impiego Nel cibo, in polvere, tintura o pasticche per regolare intestino, fegato e stomaco; un'equilibrata assunzione per vene varicose, eccesso di colesterolo, arteriosclerosi, reumatismi, artrosi, emorroidi. In farmacia viene utilizzato per la preparazione di pomate rubefacenti per dolori reumatici.

Avvertenze Rispettare le dosi, poiché un uso eccessivo può causare infiammazioni gastrointestinali e renali. Sconsigliato a chi soffre di reni, ulcera, gastrite e acidità di stomaco. Esternamente il contatto può causare la formazione di vesciche e ulcere.



Pervinca

Vinca minor

APOCYNACEE

erba vinca

Cosa Le foglie, ma anche la porzione aerea della pianta, recidendola alla base, da raccogliere nel periodo tra giugno e agosto.

Proprietà Amaricanti, digestive, ipotensive, antiinfiammatorie e stomachiche; presenta tannini, fitosteroli, acido ursolico e alcaloide vincamina.

Impiego Tisana per gli ipertesi e per stimolare le funzioni digestive. Per uso esterno l'infuso tratto dalle foglie di

questa pianta è molto utilizzato nelle dermatosi, per combattere i foruncoli e l'eczema. Gli infusi, mediante bagni e impacchi, hanno anche una valida funzione cosmetica su pelli delicate e facilmente irritabili.

Avvertenze Non deve assolutamente essere assunta né in gravidanza né durante il periodo di allattamento.



Piantaggine

*Plantago major, P.
lanceolata, P. media*

PLANTAGINACEE

lingua di cane, orecchia di

asino

Cosa Le foglie raccolte in primavera, fresche o fatte essiccare; raramente i semi maturi e la radice essiccati velocemente al sole. A scopo alimentare le foglioline centrali della rosetta, prima che siano grandi e coriacee.

Proprietà Tutte le specie di piantaggine presentano tannino, mucillagine, saponine, sali di potassio e magnesio; sono astringenti, vulnerarie, risolventi, oftalmiche.

Impiego Tintura o infuso per diarrea, enterite, dissenteria, catarri bronchiali. Cataplasma delle foglie pestate e del

succo su piaghe, piccole ferite, scottature e punture d'insetti; infuso per lavaggi e impacchi su occhi infiammati o con congiuntivite, gargarismi in caso di angina. Infuso come lozione per il viso in caso di acne; aggiunto all'acqua del bagno ha effetto emolliente e rinfrescante. In cucina fresca per insalate, oppure lessata con altre verdure.



Pino silvestre

Pinus silvestris

CONIFERE

*pino comune, di montagna o
di Scozia*

Cosa Le gemme all'inizio della primavera, prima dell'apertura e facendole essiccare poi in strati sottili su telai oppure in forno a bassa temperatura. Si possono utilizzare anche le foglie (aghi) e la resina.

Proprietà Ricco di resina e olio essenziale, è balsamico, antisettico, espettorante, diuretico.

Impiego Decotto, infuso, sciroppo per tosse e affezioni dell'apparato respiratorio, infezioni dell'apparato urinario, gotta e reumatismi. La resina ha azione espettorante ed è utilizzata per tosse e malattie bronchiali. Bagni e lavaggi per dolori reumatici e per disinfettare la pelle; utili i pediluvi con

l'infuso o l'essenza delle gemme in caso di eccessiva traspirazione. L'infuso o l'essenza aggiunti all'acqua del bagno per profumare, purificare e tonificare il corpo. La grappa con proprietà balsamiche e digestive.



Polipodio

Polypodium vulgare

POLIPODIACEE

*felce dolce, liquirizia di
montagna*

Cosa Il rizoma raccolto in primavera o autunno, quando la radice è più ricca di principi attivi. Va poi pulito ed essiccato in luogo semiombroso.

Proprietà Presenta polipodina, tannino, lipidi, glucosidi; è espettorante, febbrifugo, colagogo.

Impiego Il decotto per insufficienza epatica, stitichezza; ha una marcata

azione diuretica ed è utile anche per depurare il fegato e le vie biliari. In passato il decotto veniva anche consigliato contro i vermi intestinali. A uso esterno si usa per gargarismi e sciacqui in presenza di infiammazioni della gola.



Polmonaria

Pulmonaria officinalis

BORRAGINACEE

*erba dei polmoni, erba
macchiata*

Cosa Le foglie prima della fioritura, in primavera; gli scapi fiorali recisi alla base all'inizio della fioritura. Per uso alimentare si raccolgono le foglie più tenere e sane.

Proprietà Contiene acido salicilico, nitrato di potassio, calcio, mucillagine, saponine; è espettorante, emolliente, diaforetica, sudorifera.

Impiego Infuso e succo per agevolare la sudorazione, tosse, raucedine e

abbassamenti di voce; sciacqui e gargarismi con il decotto per infiammazioni della bocca e della gola.

La pianta ha un buon sapore e in cucina vengono generalmente utilizzate le foglie cotte e condite a piacere, servite come contorno a bolliti o spolverate con formaggio grattugiato. Sono commestibili anche le infiorescenze che vanno lessate e preparate come gli asparagi.



Portulaca

Portulaca oleracea

PORTULACACEE

erna grassa, procaccia

Cosa I rametti più teneri, che vanno utilizzati freschi.

Proprietà Ricca di mucillagine, saponina, sali organici e vitamina C, viene usata come rinfrescante, diuretica, antielmintica, emolliente. In genere è più comune il suo impiego come pianta selvatica commestibile che come rimedio terapeutico.

Impiego Nell'alimentazione, succo, decotto e infuso per un effetto diuretico e disintossicante, oltre che lievemente lassativo. Contro le gengive infiammate sono utili sciacqui con l'infuso o la masticazione di foglioline fresche; compresse e lavaggi per la pelle arrossata e l'orticaria.

In cucina può essere usata fresca da sola o assieme ad altre verdure, in insalata o cotta in frittate e minestre. I rametti più carnosi, tagliati a pezzettini, possono venire conservati sottaceto e usati come i capperi.



Prezzemolo

Petroselinum hortense =
apium p.

OMBRELLIFERE

Cosa La parte aerea della pianta fresca; la radice raccolta in autunno ed essiccata.

Proprietà Presenta sali minerali, olio essenziale e un alto contenuto di vitamine A e C; è diuretico e diaforetico (radici), emmenagogo (semi), antisettico, antispasmodico.

Impiego Decotto, succo, infuso come diuretico e depurativo, per i dolori ventrali e regolarizzare le mestruazioni. Cataplasma delle foglie per ingorghi delle mammelle, contusioni, ecchimosi,

punture di api. Succo delle foglie per schiarire le efelidi; l'infuso per rendere i capelli più lucenti. In cucina va aggiunto al termine della cottura.

Avvertenze Rispettare scrupolosamente le dosi. Controindicato ai nefritici, alle donne in gravidanza e in fase di allattamento, ai bambini. I medicinali a base di prezzemolo, in particolare l'olio essenziale, possono causare intossicazioni e avvelenamenti: somministrare solo con prescrizione medica.



Primula

P. officinalis = veris

PRIMULACEE

primavera odorosa

Cosa Le foglie in primavera prima della fioritura; i rizomi in inverno ed essiccati in luogo ombroso e ventilato; i fiori col calice, prima che si schiudano ed essiccati all'ombra.

Proprietà Olio essenziale, saponine, oligoelementi; è leggermente sedativa, vulneraria, calmante, espettorante (la radice).

Impiego Decotto del rizoma per bronchite e asma bronchiale; infuso di foglie e fiori per emicrania, nervosismo, insonnia, raffreddore. Compresse di decotto e frizioni con l'olio per contusioni e dolori muscolari; cataplasmi delle foglie tritate e del loro succo su piaghe e ferite. Compresse

d'infuso per decongestionare la pelle del viso. In cucina le foglioline laterali alla rosetta, sole o con altre verdure in insalata o in minestre.

Avvertenze Soggetti predisposti possono risultare allergici all'olio e sviluppare orticarie, eritemi e infiammazioni agli occhi.



Prugnolo

Prunus spinosa

ROSACEE

*pruno spinoso, susino
selvatico*

Cosa I frutti raccolti a maturazione in tardo autunno; i fiori prima che si schiudano; le foglie raccolte in primavera, seccate e leggermente tostate; meno spesso la corteccia.

Proprietà Tannino e sostanza amara ne fa un efficace astringente, antiemorragico, antitermico, febbrifugo (corteccia).

Impiego Decotto dei frutti contro diarrea e sudorazione eccessiva, l'infuso dei frutti per febbre. Per uso esterno: l'infuso dei frutti in gargarismi e sciacqui per gengiviti, piorrea, stomatite e mal di gola; lavande e irrigazioni vaginali con infuso di foglie per leucorrea. La polpa dei frutti

applicati sul viso ha un effetto astringente. In cucina i frutti maturi sono impiegati in marmellate e sciroppi, oltre che per grappe aromatiche.

Avvertenze Corteccia, foglie e fiori producono una sostanza che origina acido cianidrico: somministrare solo dietro prescrizione medica, rispettando scrupolosamente le dosi.



Pungitopo

Ruscus aculeatus

LILIACEE

Cosa Il rizoma all'inizio dell'autunno; pulito e tagliato a pezzi essiccato al sole o in forno a bassa temperatura. A uso alimentare i giovani polloni prima che lignifichino.

Proprietà Elabora sali di potassio, calcio e resina; usato come diuretico, aperitivo, vasocostrittore e per combattere i calcoli ai reni.

Impiego Decotto, macerato nel vino per infiammazioni dei reni e della vescica, litiasi renale, accumulo di acidi urici e per tonificare il sistema venoso.

Comprese d'infuso per pelli arrossate e con couperose; aggiunto all'acqua del bagno per decongestionare. In cucina i giovani polloni lessati e mangiati come gli asparagi (sono un po' amari). In passato venivano anche raccolti i semi che, tostati, servivano a preparare una bevanda sostitutiva del caffè.

Avvertenze La raccolta indiscriminata l'ha resa specie protetta in alcune regioni; raccoglietela quindi solo dove permesso e in presenza di numerosi esemplari.



Quercia

Quercus robur = *pedunculata*
FAGACEE

farnia, rovere

Cosa Corteccia dei rami giovani, raccolta in primavera e autunno e fatta essiccare al sole. Le ghiande vengono raccolte per uso alimentare.

Proprietà Presenta tannini, sostanze amare e resine; viene utilizzata come astringente e antinfiammatoria.

Impiego Vino e decotto in caso di diarrea e febbre; in passato venivano somministrati anche per emorragie e avvelenamenti. Per uso esterno gargarismi per angina, lavande vaginali

per leucorrea e compresse per emorroidi. In cosmesi si consigliano frizioni e risciacqui con il decotto per capelli grassi e per mani e piedi che sudano eccessivamente. In passato le ghiande, macinate e torrefatte, venivano impiegate come surrogato del caffè, dimostrando ottime proprietà stomachiche.



Rabarbaro

Rheum palmatum

POLIGONACEE

Cosa Il rizoma di piante di almeno 3 o 4

anni di età, raccolto in autunno, decorticato ed essiccato.

Proprietà Tónico, colagogo, coleretico. In piccole dosi ha effetto lassativo.

Impiego Come decotto, infuso, macerato, vino, tintura, polvere, estratto per stipsi, dismenorrea, amenorrea, per stimolare l'appetito e regolarizzare le funzioni epatiche. Il decotto utilizzato per sciacquare i capelli dopo lo shampoo aiuta a schiarirne il colore. Molto utilizzato dall'industria liquoristica e dolciaria.

Avvertenze Sconsigliato a gestanti, puerpere (rende il latte amaro) e, per l'alto contenuto di ossalati, a chi è

affetto da calcoli e varici. Va somministrato per un breve periodo altrimenti provoca stitichezza. Le foglie possono causare intossicazioni. La marmellata confezionata con i piccioli è controindicata ai sofferenti di calcoli, reumatismi e gotta.



Rafano

Armoracia rusticana

CRUCIFERE

barbaforte, cren, rusticano

Cosa I rizomi raccolti in autunno. Il rafano si conserva stratificato sotto sabbia o, più spesso, tagliato a pezzi ed essiccato.

Proprietà Contiene glicosidi ed è depurativo, anticatarrale, diuretico, stomachico; rubefacente per uso esterno.

Impiego Verdura o infuso per bronchiti e come cura diuretica per gotta e reumatismi. Il macerato della radice nella grappa per frizioni contro dolori

muscolari e artritici; senapismi della radice fresca grattugiata per raffreddore e bronchite. In cucina come verdura e in salse per le carni.

Avvertenze Sconsigliata in caso di disturbi ai reni, irritazioni all'apparato digerente, ai soggetti nervosi e alle donne incinte. L'olio volatile è tossico e può provocare tosse, cefalee, irritazione agli occhi. La lavorazione della radice può causare forte lacrimazione e sudorazione: grattugiare con cautela in luogo ben aerato, mantenendo scostato il viso.



Ribes

Ribes rubrum

SASSIFRAGACEE

Cosa I frutti, colti in luglio-agosto staccando tutto il grappolo; possono

essere anche surgelati senza che perdano le loro proprietà.

Proprietà Ricco di acido citrico, vitamina C, mucillagine, pectina; viene usato come eupeptico, diuretico e depurativo.

Impiego Nell'alimentazione i frutti e il succo per aumentare la diuresi e regolare stomaco e intestino; cataplasmi della polpa in caso di scottature. Gli estratti ottenuti dalle foglie sono invece un ottimo rimedio diuretico, antinfiammatorio e antireumatico, mentre l'olio estratto a freddo dai semi viene utilizzato a scopo antiallergico. Per uso cosmetico si consiglia di usare la polpa dei frutti per maschere idratanti e

vitaminizzanti. In cucina i frutti vengono utilizzati freschi o impiegati per la preparazione di dolci, conserve, gelatine e sciroppi. Il succo di ribes è un eccellente aromatizzatore per l'aceto.



Romice

Rumex crispus

POLIGONACEE

lapazio, spinacio selvatico

Cosa Il rizoma, in agosto e settembre, da piante di almeno 2 anni di età; si usa fresco o essiccato al sole, dopo averlo pulito e tagliato a pezzi. A scopo alimentare le foglie.

Proprietà Presenta acido ossalico, tannini ed è ricco di ferro. È un ottimo rimineralizzante, usato come stomachico e astringente. Le foglie sono blandamente lassative.

Impiego Polvere, decotto o vino come ricostituente e depurativo generico; si

consigliano periodi di cura a base di decotto se si è affetti da pelle impura e acneica; la ricchezza in ferro lo rende indicato per anemia e come rimineralizzante. Compresse imbevute di decotto per calmare gli arrossamenti della pelle. In cucina trovano impiego le foglie, raccolte in primavera, prima che divengano coriacee; il sapore ricorda vagamente quello degli spinaci e viene impiegato come verdura cotta, nel ripieno dei ravioli, in risotti e minestroni.



Rosa selvatica

Rosa canina

ROSACEE

rosa di macchia

Cosa Le foglie e, soprattutto, i fiori in bocciole o, se aperti, i petali; vanno essiccati all'ombra. Anche i cinorrodi colti dopo che i primi freddi ne hanno resa tenera la polpa.

Proprietà Presenta olio essenziale, tannino, acido gallico, vitamine C e P. Molto usata come oftalmica, astringente, tonica, rimineralizzante.

Impiego Marmellata, infuso dei petali, decotto o vino dei frutti in caso di diarrea e avitaminosi; in quest'ultimo caso anche il vino. Gargarismi con l'infuso per mal di gola. Il succo estratto per spremitura dei petali è un ottimo collirio. In cucina vengono usati i petali e i cinorrodi per la preparazione di

marmellate, gelatine e grappe aromatiche.

Avvertenze I cinorrodi sono ricchi di peli interni: prima di utilizzarli è bene aprirli e pulirli accuratamente e, inoltre, bisogna filtrare sempre con attenzione i preparati.



Rosmarino

Rosmarinus officinalis

LABIATE

ramerino

Cosa Le foglie e i rametti durante tutto l'anno e usati freschi. Con l'essiccazione perdono buona parte dei principi attivi.

Proprietà Ricco di olio essenziale (pinene, canforene, limonene), è stimolante, tonico, stomachico, antispasmodico, eupeptico.

Impiego Nel cibo, infuso e vino per la digestione, spasmi ventrali, vertigini, inappetenza, esaurimento psicofisico. La tintura in risciacqui per mal di denti e

frizioni contro dolori reumatici e mal di testa; cataplasmi con foglie tritate e riscaldate nell'olio in impiastri per slogature e contusioni. L'infuso nell'acqua del bagno ha effetto stimolante; vaporizzazioni con l'infuso concentrato per combattere le rughe e ringiovanire la pelle.

Avvertenze Controindicato alle donne in gravidanza. Rispettare le dosi indicate e non somministrarlo per periodi lunghi. L'olio essenziale usato solo con prescrizione medica: in forti quantità può causare intossicazione.



Rosolaccio

Papaver rhoeas

PAPAVERACEE

papavero selvatico

Cosa I petali alla fioritura (maggio-luglio), colti alla sera, privi di umidità; essicarli su piccoli graticci. A scopo

alimentare tutta la piantina prima della fioritura.

Proprietà Presenta morfina, acido meconico, resine, mucillagine e sostanze coloranti; è leggermente sedativo, bechico, pettorale.

Impiego Infuso e sciroppo per insonnia, nervosismo, eccitazione, ansia, tosse e bronchite; consigliato per bambini e anziani poiché non presenta effetti secondari. Compresse imbevute nell'infuso per il mal di denti. L'infuso per massaggiare la pelle arrossata o applicato per mezzora con compresse contro le rughe. In cucina i giovani germogli serviti crudi in insalata, in padella, fritti o in minestre e risotti.

Avvertenze Non è il papavero da oppio, ma in dosi elevate può causare intossicazioni e avvelenamenti. Rispettare scrupolosamente le dosi e non utilizzare le capsule.



Rovo

Rubus fruticosus

ROSACEE

mora di rovo

Cosa Le foglie, raccolte in aprile prima della fioritura ed essiccate all'ombra; i frutti maturi in estate. In cucina anche le radici giovani, colte prima della fioritura.

Proprietà Ricco di tannino, acido ossalico, zucchero, sostanze coloranti, essenze e vitamine A e C. Viene usato come tonico, depurativo e astringente.

Impiego Decotto delle foglie per diarrea e dissenteria, reumatismi, mestruazioni

abbondanti; per gargarismi in caso di affezioni della gola e per lavande vaginali in caso di leucorrea. Le foglie tritate e il loro succo per cicatrizzare piaghe e piccole ferite; lavaggi con il decotto di foglie per infiammazioni della gola, della vagina e in caso di emorroidi. In cucina i frutti; con le foglie un tè dall'aroma gradevole; le radici dopo lunga ebollizione, condite e aromatizzate.

Avvertenze Tutti i preparati a base di rovo vanno filtrati con cura con una garza.



Rucola

Eruca sativa

CRUCIFERE

ruchetta

Cosa Le foglie più tenere colte da maggio fino ai primi geli. La rucola va generalmente consumata fresca.

Proprietà Aperitiva, diuretica,
antiscorbutica, emolliente.

Impiego Nell'alimentazione stimola la ripresa dell'organismo in caso di astenia, debolezza psicofisica, convalescenza. Per una cura diuretica e disintossicante utilizzarla quotidianamente per periodi di almeno 15 giorni. Può essere impiegata per disinfettare e cicatrizzare le ferite. Insieme alla bardana e alle radici di ortica compone una lozione utile per la pulizia del cuoio capelluto affetto da seborrea. In cucina le foglie tenere vengono spesso servite in insalata e per aromatizzare sughi, carni, frittate. Attenzione però: la rucola selvatica ha

sapore molto più piccante di quella coltivata nell'orto, usatene quindi dosi minori.



Ruta

Ruta graveolens

RUTACEE

Cosa Le cime più tenere e le foglie, colte in maggio-agosto; anche essiccate.

Proprietà Particolarmente ricca di principi attivi, è emmenagoga, stimolante, rubefacente, antispasmodica intestinale.

Impiego Somministrata soprattutto per via esterna, sottoforma di olio e tintura in frizioni e massaggi per ridurre dolori articolari, nevralgie, crampi. L'infuso diluito e in piccole dosi allevia i dolori mestruali. In cucina è utilizzata in quantità minime per aromatizzare. Frequente l'impiego per la preparazione

di grappe e amari con proprietà digestive.

Avvertenze Poiché tossica a dosaggi sbagliati, si sconsiglia la preparazione erboristica domestica. L'olio essenziale, poiché tossico, va sempre somministrato in piccole dosi e sotto controllo medico – un uso scorretto può provocare gravi infiammazioni dell'apparato genito-urinario – e mai alle gestanti poiché abortiva. Al contatto può provocare irritazioni cutanee.



Salice

Salix alba

SALICACEE

Cosa Soprattutto la corteccia dei rami di due-tre anni, raccolta all'inizio dell'autunno e fatta essiccare in luogo ombroso e ventilato; anche foglie e amenti fiorali. A scopo alimentare si raccolgono i giovani germogli e le gemme finché sono ancora tenere.

Proprietà Contiene glicoside, cera, gomma, tannino; è febbrifugo, analgesico, calmante, astringente.

Impiego Polvere, decotto e vino per agevolare il sonno, in caso di dispepsia, dolori reumatici, febbre; le foglie e gli amenti hanno azione sedativa nei

confronti dell'apparato genitale, sono cioè anafrodisiaci. Per uso esterno: gargarismi e lavaggi con il decotto per irritazioni di bocca, gola e pelle. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno per conciliare il sonno. I giovani getti e i germogli si possono mangiare crudi, ma risultano più gradevoli, dopo essere stati sbollentati, uniti a frittate e insalate.



Salsapariglia nostrana

Smilax aspera

LILIACEE

Cosa Le grosse radici che, ben pulite e tagliate a pezzi, possono venire

essiccate.

Proprietà Depurativa, diuretica, sudorifera.

Impiego Infuso e decotto per artrite, nefrite, gotta e tutti quei disturbi dovuti ad accumulo di acidi urici dei quali la salsapariglia favorisce l'eliminazione attraverso le urine e il sudore. In passato, le radici sminuzzate ed essiccate venivano utilizzate come tabacco per sigarette in grado di dare sollievo ai sofferenti di asma. L'assunzione del decotto (2 tazze al giorno per 10 giorni) migliora l'aspetto del viso con colorito smorto.

Avvertenze Pur presentando virtù

terapeutiche, la specie presente in Italia non ha niente in comune con *S. officinalis* e *S. medica*, dalle cui radici si estrae la droga comunemente nota come salsapariglia. La radice bianca non deve essere confusa con quelle del tamaro (*Tamus communis*) e della brionia.



Salvia

Salvia officinalis

LABIATE

Cosa Le foglie prima della fioritura, fresche o essiccate. Si possono utilizzare anche le sommità fiorite.

Proprietà È tonica del sistema nervoso, stimolante, digestiva, emmenagoga, espettorante, cicatrizzante.

Impiego Nel cibo, vino, tintura, infuso o decotto per facilitare le mestruazioni, stimolare funzioni digestive; bronchite, depressione, convalescenza. Gargarismi con il decotto per tonsilliti, infiammazioni della gola; bagno per reumatismi e sudorazione; semicupio per

dolori ventrali e nervosismo; compresse d'infuso su eczemi, dermatosi e piaghe cutanee. Foglie strofinate sui denti per renderli bianchi; decotto nel bagno per profumare il corpo e tonificare il sistema nervoso. L'olio essenziale in cosmesi e profumeria.

Avvertenze Rispettare bene le dosi; controindicata per soggetti nervosi e donne che allattano. Non usare la tisana per lunghi periodi in dosi elevate.



Sambuco

Sambucus nigra

CAPRIFOLIACEE

Cosa I fiori, i frutti maturi e la seconda corteccia; anche essiccati all'ombra in luogo asciutto e ventilato. A uso alimentare i giovani getti apicali e le ombrelle fiorali con fiori ancora chiusi.

Proprietà Sudorifero, bechico, lassativo, risolvente, diuretico.

Impiego Infuso, decotto, sciroppo, succo e vino per: febbre, stati influenzali, eliminare gli acidi urici e favorire la sudorazione. Per uso esterno cataplasmi di fiori e foglie pestate per emorroidi e ascessi; di soli fiori per geloni e attacchi di gotta. Il decotto in lavaggi per schiarire la pelle del viso e in compresse per scottature e arrossamenti. In cucina i frutti per gelatine e marmellate; i getti terminali, privati delle foglioline lessati a lungo; le ombrelle fiorali fritte.

Avvertenze La pianta, specie i frutti, consumata in dosi elevate causa nausea,

vomito e dolori addominali; va evitata da chi soffre di stomaco debole.



Santoreggia
Satureja hortensis

LABIATE

erba spezia, erba acciuga

Cosa Le foglie raccolte poco prima della fioritura; le infiorescenze in piena fioritura. Può essere essiccata in mazzi appesi in luoghi ventilati e ombrosi.

Proprietà Tonica, disinfettante, carminativa; l'infuso è leggermente euforizzante. Stimola le funzioni fisiche e cerebrali.

Impiego L'infuso per verminosi, stanchezza, digestioni difficili, infiammazioni intestinali, bronchiti, stanchezza generale, diarrea. Compresse di infuso con la salvia per combattere le

rughe; decotto nell'acqua del bagno per purificare e tonificare la pelle; con salvia, verbena odorosa e rosmarino per effetto afrodisiaco. L'olio essenziale viene utilizzato in profumeria. In cucina si lega molto bene a legumi, carni bianche, uova, verdure crude e cotte rendendole più digeribili. Viene usata per aromatizzare liquori.

Avvertenze Somministrare con controllo medico, rispettando scrupolosamente le dosi.



Saponaria

Saponaria officinalis

CARIOFILLACEE

Cosa Fusti e foglie raccolti in estate prima della fioritura; il rizoma raccolto in autunno, pulito, tagliato a pezzi e fatto essiccare in forno.

Proprietà Vitamina C, resine e saponina; depurativa, diuretica, sudorifera e tonica.

Impiego Decotto per stimolare le funzioni epatiche, combattere i reumatismi e le affezioni del sangue; lavaggi con decotto o cataplasmi di foglie tritate per dermatosi. Per uso cosmetico, l'infuso per lavare i capelli fragili e per la pulizia del viso con pelle

acneica.

Avvertenze Rispettate scrupolosamente le dosi; va usata con prudenza e solo dietro prescrizione medica.

I rimedi a base di saponaria vanno preparati e subito utilizzati, senza mai lasciare macerare le sue parti nell'acqua per evitare effetti tossici. L'alto contenuto di saponina può infatti causare disturbi e risultare tossico.



Sedano

Apium graveolens

OMBRELLIFERE

Cosa La radice, raccolta nell'inverno e nella primavera successiva al primo anno, fatta essiccare in forno a temperatura moderata; i frutti estratti battendo le ombrelle dopo

l'essiccazione. In cucina anche foglie e coste.

Proprietà Ricco di vitamine, magnesio e zolfo; viene usato come stimolante, depurativo e diuretico; i semi sono carminativi.

Impiego Succo, vino, infuso e decotto trovano applicazione nell'artrite, reumatismi, debolezza di stomaco, aerofagia, litiasi e per smaltire le tossine dell'organismo; l'infuso dei semi si utilizza per inappetenza, aerofagia, meteorismo; gargarismi con l'acqua di cottura per infiammazioni della gola. Decotto per bagni contro i geloni. In cucina viene più spesso considerata una verdura che un'aromatica. È molto usata

per insaporire sughi, umidi, minestre ecc.

Avvertenze Non consumare mai la pianta del sedano selvatico fresca.



Senape nera

Brassica nigra

CRUCIFERE

Cosa I semi maturi, rapidamente essiccati e ridotti in farina da conservare in luogo asciutto. A scopo alimentare anche le foglie e le infiorescenze appena spuntano.

Proprietà Revulsiva.

Impiego Stimola l'irrorazione sanguigna; per applicazioni esterne: senapismi (cataplasmi di sola senape, o in unione a farina di lino, nei quali l'acqua non deve mai superare i 50 °C) di farina per reumatismi o decotto in pediluvi per piedi freddi. L'olio di

allile estratto dalla pianta per frizioni in caso di reumatismi e nevralgie. In cucina con i semi è preparata la nota salsa; le foglie in minestre; le cime fiorite sbollentate con altri vegetali o unite agli spaghetti.

Avvertenze Rispettare le dosi e usare dietro prescrizione medica. Non consumare in caso di dispepsia e irritazioni dell'apparato digestivo e delle vie urinarie. L'olio di allile è irritante: non assumere in maniera prolungata. Non si usa per uso interno.



Serpillo

Thymus serpyllum

LABIATE

pepolino, sermolino,

serpolino

Cosa Le sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura e fatte essiccare in mazzi lenti in luogo ventilato e ombreggiato.

Proprietà Presenta gli stessi principi attivi del timo, anche se in misura minore; è balsamico, antisettico e antispasmodico.

Impiego Sul cibo per facilitarne la digestione; infuso per tosse, raffreddore, catarro, stimolare lo stomaco, combattere il meteorismo e in caso di debolezza o convalescenza. L'infuso per lavaggi in caso di ulcere cutanee e

lavande vaginali per leucorrea. Il decotto per frizionare il cuoio capelluto e rinforzare i capelli; come lozione per disinfettare e pulire la pelle. Per uso esterno l'olio di serpillo per combattere sciatica e nevralgie. Molto utilizzata in cucina come aromatica.

Avvertenze Il superamento delle dosi di olio essenziale potrebbe dare mal di testa; se ne sconsiglia l'uso in gravidanza. Consultate sempre il medico prima di assumerlo.



Spirea olmaria

Spiraea ulmaria L.

ROSACEE

regina dei prati

Cosa La raccolta consiste

nell'asportazione delle foglie che vanno essiccate e sminuzzate.

Proprietà Sono presenti un glucoside e un enzima, salicilato di metile, vaniglia, tannino, acido salicilico, essenza. Diuretica, antispasmodica, antitermica, coleretica.

Impiego Molto conosciuta e impiegata in fitoterapia per facilitare la diuresi, come calmante. In cucina i polloni di spirea vanno lessati e serviti come se fossero asparagi, sono molto amari ma gradevoli. Previa lessatura possono anche essere conservati sottolio.

Avvertenze Prelevate la quantità necessaria senza offendere la piantina e

soprattutto risparmiando quelle in fiore.



Tanaceto

Tanacetum vulgare

COMPOSITE

Cosa Le sommità fiorite, raccolte all'inizio della fioritura e fatte essiccare. A scopo alimentare le foglioline.

Proprietà Ricco di essenza, sostanze amare e resina; è vermifugo, emmenagogo, antielmintico.

Impiego Nel cibo, in polvere, infuso (o acqua di cottura delle foglie), vino e grappa per favorire la digestione, per mestruazioni difficili e aerofagia; clisteri o compresse imbevute nell'infuso e poste sul ventre contro i

vermi intestinali, i dolori mestruali, le emorroidi; sciacqui con l'infuso concentrato contro il mal di denti. In cucina, poiché ha un'aroma molto forte, non va mai usato in modo eccessivo: una piccola quantità è sufficiente a esaltare il sapore di ripieni per ravioli, frittate e sughi.

Avvertenze L'essenza è ricca di tujone, sostanza tossica che provoca convulsioni: rispettare scrupolosamente le dosi e somministrare solo dietro prescrizione medica.



Tarassaco

Taraxacum officinale

COMPOSITE

*cicoria selvatica, dente di
leone, pisacan, piscialetto*

Cosa La radice da giugno a settembre,
lavata, a fettine ed essiccata; le foglie da

ottobre ad aprile consumate fresche. A scopo alimentare anche i fiori ancora chiusi.

Proprietà Ricca di principi attivi, vitamine e sali minerali, è colagoga, diuretica, depurativa, lassativa.

Impiego Come cibo, succo o decotto per disintossicare l'organismo, depurare fegato e reni, dispepsia, anoressia, calcoli, colesterolo: viene consigliata una cura stagionale che prevede l'assunzione per una decina di giorni. Il succo della pianta fresca per schiarire le efelidi; il decotto per pulire e rassodare la pelle. Le rosette intere lessate, in padella; la pianta lessata, come i fiori ancora chiusi, può essere conservata

sottaceto.

Avvertenze Possibili intossicazioni in bambini se succhiano la linfa dai fusti fiorali.



Tiglio

Tilia cordata

TILIACEE

Cosa Le giovani infiorescenze e le brattee, raccolte a fioritura appena iniziata e fatte debitamente essiccare; la corteccia raccolta in primavera.

Proprietà Presenta olio essenziale, mucillagini, tannini e zuccheri; è calmante, sedativo, diaforetico, antispasmodico, antireumatico.

Impiego Linfa e infuso da utilizzare per insonnia, nervosismo, cefalea, influenze, tosse. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno per combattere insonnia, agitazione e per abbassare la pressione. Compresse imbevute di infuso sugli

occhi stanchi, arrossati e borse sotto gli occhi; pediluvio con l'infuso per piedi stanchi e gonfi; infuso per depurare la pelle impura e distendere le rughe.

L'azione decongestionante del tiglio è utile anche in caso di scottature ed eritemi solari; in questo caso è bene si facciano delle compresse imbevute di infuso.



Timo

Thymus vulgaris

LABIATE

Cosa Foglie e rametti fioriti raccolti da maggio a luglio tagliando i fusti fin dove non sono lignificati. Essiccazione in luogo asciutto e ventilato.

Proprietà Presenta olio essenziale, resina, tannini; è balsamico, anticatarrale, antisettico, stimolante, tonico del sistema digestivo, antibiotico.

Impiego Infuso e sciroppo per astenia, tosse, affezioni delle vie respiratorie, difficoltà digestive, aerofagia, meteorismo, mestruazioni difficili. Per uso esterno l'infuso in lavaggi e

compresse disinfettanti su piaghe e piccole ferite; in gargarismi per infiammazioni della gola; per risciacquare i capelli deboli. L'azione antisettica dell'olio essenziale è sfruttata dall'industria cosmetica. Il decotto aggiunto al bagno tonifica e vince la stanchezza; suffumigi per dare tono alla pelle del viso. In cucina per rendere più digeribili; utile per aromatizzare liquori e aceto.

Avvertenze Rispettare bene le dosi.



Trifoglio fibrino

Menyanthes trifoliata

MENIANTACEE

trifoglio d'acqua

Cosa Le foglie raccolte in maggio-giugno senza picciolo e fatte essiccare in luogo asciutto e ventilato. Può essere

usata anche l'intera pianta.

Proprietà Ricco di sali di ferro e vitamina C, è tonico, aperitivo, febbrifugo e rinfrescante.

Impiego Infuso, succo, polvere e vino per aumentare il flusso in mestruazioni troppo scarse, febbre, inappetenza, stimolare i processi digestivi e le funzioni epatiche. Le foglie sono molto amare e non presentano alcun uso alimentare.

Avvertenze Non somministrare in dosi eccessive perché può causare disturbi intestinali, vomito e diarrea.



Uva ursina

Arctostaphylos uva-ursi

ERICACEE

uva selvaggia

Cosa Le foglie ben sviluppate raccolte in luglio-agosto ed essiccate in luogo

ventilato.

Proprietà Ricca di tannino e sali potassici, è astringente, diuretica e antisettica delle vie urinarie.

Impiego Polvere, tintura, infuso e decotto per diarrea, nefriti, cistiti, prostatiti e in genere tutte le affezioni delle vie urinarie. Per uso cosmetico si consiglia il decotto per la pulizia del viso se afflitti da pelle grassa e impura.

Avvertenze Molto ricca di principi attivi, è bene venga somministrata sempre dietro consiglio medico, poiché può provocare irritazioni dello stomaco e fenomeni allergici. Poiché ricca di tannino, non si devono usare recipienti

in ferro per la cottura. I frutti sono commestibili ma non particolarmente appetibili.



Valeriana

Valeriana officinalis

VALERIANACEE

chiamata anche erba dei gatti

Cosa Il rizoma, fresco o essiccato, con le radici, raccolto in primavera o in autunno da piante di almeno due anni di età.

Proprietà Sedativa, antispasmodica, antinevralgica.

Impiego Macerato, tintura contro tutte le manifestazioni ansiose (palpitazioni, insonnia ecc.), depressione, emicrania, nevralgia; l'infuso bevuto mezzora prima di coricarsi agevola il sonno. Per uso esterno compresse imbevute nel decotto per nevralgie e contusioni.

Avvertenze L'uso eccessivo della

pianta può originare dipendenza; sospendere quindi la somministrazione dopo una settimana e riprenderla eventualmente dopo un intervallo di 15-20 giorni. Controindicata per chi soffre di bassa pressione arteriosa.



Verbasco

Verbascum thapsus

SCROFULARIACEE

tasso barbasso, guaraguasco

Cosa Le foglie ben sviluppate raccolte in primavera-estate; i fiori all'inizio della fioritura staccandoli dalla pianta. Entrambi possono venire essiccati.

Proprietà Ricco di olio essenziale, mucillagine e saponine, è espettorante, diaforetico, antiflogistico, emolliente.

Impiego Infuso, decotto, tintura dei fiori per bronchiti acute e croniche e tutte le affezioni delle vie respiratorie (asma, tosse, raucedine); utile in caso di artrite. Per uso esterno: cataplasma delle foglie

bollite nel latte su geloni ed emorroidi; semicupi e lavaggi con decotto delle foglie per emorroidi, geloni, irritazioni dell'apparato genitale, scottature. La pianta non ha uso estetico o culinario.

Avvertenze Filtrare accuratamente con un telo a trama fitta tutti i preparati. Se si impiegano i fiori è necessario eliminare prima il calice ricco di peli ispidi.



Verbena

Verbena officinalis

VERBENACEE

*erba sacra, erba crocetta,
erba colombina*

Cosa La pianta intera colta a fioritura appena iniziata e fatta essiccare in luogo asciutto e ventilato.

Proprietà Contiene glucosidi, tannino, mucillagine, sostanze amare; viene consigliata soprattutto come aperitiva, digestiva, stimolante epatica, antireumatica, antidolorifica.

Impiego Decotto e infuso per nevralgie, insufficienza epatica, calcoli renali e per stimolare la secrezione del latte. Utile

anche in caso di anemia, idropisia, reumatismi e tutte le affezioni causate da un accumulo di acidi urici. Per uso esterno: cataplasmi di infuso o con le sommità fiorite triturate per reumatismi, sciatiche, nevralgie; gargarismi e sciacqui con il decotto per le affezioni di bocca e gola. Per uso cosmetico si consigliano compresse imbevute nell'infuso per decongestionare gli occhi.



Verga d'oro

Solidago virga aurea

COMPOSITE

erba giudaica, spada d'oro

Cosa Le sommità fiorite e la pianta intera; l'essiccazione va fatta in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà Presenta olio essenziale,

saponine, tannini, mucillagine; è diuretica, digestiva, stomachica e vulneraria.

Impiego Decotto, macerato, sciroppo per le affezioni delle vie urinarie e renali, in particolare nefrite e infiammazioni della vescica; l'assunzione dei preparati contrasta l'accumulo di acidi urici e si dimostra quindi utile in caso di gotta e affezioni reumatiche. La presenza di saponine rende questa pianta un valido rimedio per facilitare l'espulsione dei calcoli. Per uso esterno: cataplasmi di foglie e infiorescenze pestate su ulcere cutanee e infiammazioni; gargarismi con l'infuso per infiammazioni di bocca e gola.

Questa pianta è ben tollerata e non provoca alcun effetto collaterale o indesiderato.



Veronica

Veronica officinalis

SCROFULARIACEE

tè di monte, tè svizzero

Cosa Le sommità fiorite e le foglie, raccolte a fioritura appena iniziata e fatte essiccare in luogo ventilato e ombreggiato.

Proprietà Elabora sostanza amara, essenza, acidi e tannino; è aperitiva, digestiva, tonica, bechica.

Impiego Infuso e decotto per stimolare appetito e digestione, ma anche in caso di aerofagia, tosse, raffreddore e influenza. Per uso esterno: lavaggi con il decotto per pulire le ulcere varicose; compresse imbevute di infuso contro le scottature; gargarismi per irritazioni di bocca e gola. Per uso cosmetico si consigliano compresse imbevute nell'infuso per calmare occhi stanchi e

arrossati. Come indicano i suoi nomi popolari, la pianta essiccata può essere utilizzata per la preparazione di un tè dal sapore particolarmente gradevole.



Viola del pensiero

Viola tricolor

VIOLACEE

pansé

Cosa I fiori e la parte aerea della pianta, colti all'inizio della fioritura e fatti essiccare.

Proprietà Presenta olio essenziale, glucoside, tannini e mucillagini; è depurativa, espettorante, cicatrizzante, emetica.

Impiego Sciroppo, succo, decotto, infuso per orticaria, dermatosi e tutte le affezioni cutanee; disturbi delle vie respiratorie. Per uso esterno: cataplasmi delle foglie fresche schiacciate per la cicatrizzazione di piaghe e piccole ferite; l'infuso unito all'acqua per bagni

alle mani rovinate o ferite e in tutti i casi di malattie della pelle; utile in caso di crosta lattea. L'infuso per foruncolosi e acne; il decotto dei fiori nel latte per ammorbidire la pelle delle mani e del viso.

Avvertenze A contatto con pelli sensibili i preparati possono causare dermatosi allergiche. L'assunzione della pianta fresca non è sempre consigliabile per i bimbi piccoli, poiché può provocare il vomito.



Vischio

Viscum album

LORANTACEE

Cosa Le foglie raccolte prima che la pianta fruttifichi e quindi essiccate in un luogo temperato.

Proprietà Presenta un glucoside

cardiotonico ed emolitico e, soprattutto, colina, alla quale vengono imputate buona parte delle sue proprietà terapeutiche; è antispasmodico, sedativo, ipotensivo.

Impiego Solo infuso e vino per arteriosclerosi, ipertensione arteriosa, crisi nervose, disturbi della menopausa. Irrigazioni vaginali con il decotto per perdite bianche; cataplasmi delle foglie pestate per sciatalgia.

Avvertenze Non consumare mai i frutti (bacche) del vischio poiché sono tossiche. Le foglie non devono neppure essere bollite né sbollentate. Non va somministrato a quanti soffrono di ipotensione.



Zenzero

Zingiber officinale Roscoe

INGIBERACEE

Cosa Il rizoma.

Proprietà Carminative, aromatiche, assorbenti, antiemetiche, ipocolesterolemizzanti. Contiene olio essenziale, resina, gingeroli, amido, alcoli, gingeroli. Antivirale.

Impiego Per disturbi di stomaco, intestinali, nausea; utile per la circolazione sanguigna e la traspirazione, astenie sessuali; attenua i sintomi di malattie da raffreddamento e influenza. Impacco caldo per artrite, dolori muscolari, strappi, distorsioni, mal di schiena; infuso tiepido per piccole ustioni ed uruzioni cutanee. La polvere per ipoacidità gastrica; stimola motilità gastrointestinale e secrezione

salivare; abbassa il livello di colesterolo. Frizioni per l'irrorazione ematica.

Avvertenze Può provocare eruzioni esantematiche. Non somministrare mai in gravidanza, litiasi e calcolosi biliare; cautela in caso di febbre alta, gastriti e ulcera peptica. Può interferire con: terapia anticoagulante, antidiabetica, cardiologica, acido acetil-salicilico.



Omeopatia



Che cos'è l'omeopatia

L'omeopatia è una terapia che si basa sulle virtù terapeutiche naturali dell'organismo, e consiste nel dare al malato, a piccole dosi, la stessa sostanza che sperimentata sull'uomo sano riproduce i sintomi osservati. L'omeopatia si basa su due principi fondamentali: la legge dei simili e la dose infinitesimale. Il principio di similitudine afferma che qualunque sostanza che

somministrata in forti dosi a una persona sana provoca determinati disturbi può, se assunta in basse dosi, far scomparire gli stessi disturbi presenti in una persona ammalata. Questa legge è stata formulata da Hahnemann, fondatore dell'omeopatia, nel 1796, ma già il grande Ippocrate, medico greco attivo nell'isola di Kos tra il V e il IV secolo a.C., aveva enunciato

un principio analogo.

La dose infinitesimale consiste nel diluire e sublimare sempre di più la materia per trasmutarla in forza attiva capace di guarire.

Ogni rimedio agisce in maniera differente secondo che sia somministrato a dose piccola o grande: nel primo caso dà un effetto stimolante, nel secondo un effetto paralizzante.

Il rimedio dato a piccole dosi provoca nell'organismo una malattia artificiale, che può sopraffare la malattia naturale. Ma affinché ciò si verifichi è necessario che il rimedio riproduca dei sintomi simili a quelli della malattia, ossia che sia analogo della malattia. Se il rimedio è stato dato a dosi sufficientemente minime l'azione primaria è quasi nulla, contrariamente, l'azione

secondaria è capace di provocare la reazione della forza vitale e di stroncare la malattia. Così, per esempio, l'arsenico ha una predilezione per il sistema nervoso e l'intestino, la belladonna per la gola e la pupilla, il fosforo per le cellule epatiche, il mercurio per le mucose e così via.

Rispetto alle cure tradizionali l'omeopatia concepisce il malato come un tutto unico,

nel suo stato attuale, nel suo trascorso personale e in quello ereditario; e la malattia, qualunque sia, deve poter essere integrata nella storia complessiva dell'individuo e delle sue caratteristiche biologiche.

I rimedi omeopatici sono costituiti da sostanze provenienti dal mondo vegetale, minerale e animale che vengono sottoposte a due

particolari processi: la diluizione e la succussione.

Diluizione e succussione

La diluizione – che permette di poter impiegare i rimedi in dose bassissima o addirittura infinitesimale –, rende possibile utilizzare in terapia anche sostanze velenose, rispettando nel contempo la legge di similitudine (la quale

appunto rimane valida
solamente per le sostanze
assunte in dosi piccolissime).
La succussione permetterebbe
di mantenere nel rimedio, pur
passando attraverso le
successive diluizioni, il
potenziale terapeutico proprio
di ciascuna sostanza. Il
condizionale qui usato non
esprime l'incertezza o il
dubbio sull'efficacia di questi
rimedi, ma solamente il fatto

che non è ancora del tutto chiarito il meccanismo che permette a una sostanza, progressivamente diluita, di mantenere la sua efficacia terapeutica. Anzi, le diluizioni più elevate acquistano la capacità di agire più profondamente sulla persona ammalata e sono per questo utilizzabili soprattutto nelle malattie croniche e per riequilibrare i disturbi mentali

o emotivi.

CHI È HAHNEMANN

Samuel Friedrich Christian Hahnemann nasce il 10 aprile 1775 a Meissen, nella regione tedesca della Sassonia. Frequenta a Lipsia i corsi della facoltà di Medicina, laureandosi poi a Erlangen con una tesi sulla Eziologia e terapia degli stati spastici. Pur insoddisfatto delle tecniche terapeutiche che allora erano a disposizione dei medici, raccoglie tuttavia molti successi nel lavoro e nella ricerca scientifica. Stabilitosi a Lipsia con

la moglie Enrichetta Kuchler, figlia di un farmacista, e i suoi figli, vive una profonda crisi e abbandona la professione medica diventando copista e traduttore.

Gli anni successivi sono vissuti da Hahnemann in estrema povertà. In quel periodo inizia a mettere a punto il primo nucleo di quella che poi sarà la costruzione teorico-pratica dell'omeopatia, sperimentando su se stesso molte sostanze. Nel 1810 pubblica l'*Organon* dove espone con metodo rigoroso i principi da lui scoperti e, subito dopo, inizia a stendere i sei volumi della

Materia Medica, completata nel 1821.

Nel 1835 si trasferisce a Parigi, dove ottiene il permesso di esercitare la professione medica. Con l'omeopatia raggiunge fama e celebrità e lavora con successo fino all'inverno del 1843. Muore il 2 luglio dello stesso anno.

I rimedi omeopatici possono avere diverse formulazioni farmaceutiche le quali, in larga misura, coincidono con le usuali preparazioni dei

medicinali allopatrici. Si trovano quindi in commercio iniezioni, supposte, compresse, sciroppi. Di fatto però le forme più comunemente utilizzate sono i granuli e le gocce.



● GRANULI

Sono piccole sfere di lattosio (sulle quali è stato fatto assorbire il rimedio, originariamente disciolto in forma liquida) generalmente contenute in un tubo nella quantità di circa 4 g, corrispondenti più o meno a 80 granuli.

Ne vanno assunti 3-4 alla volta, con la frequenza stabilita dal medico esperto, e lasciati sciogliere in bocca.

● GOCCE

Sono costituite dal rimedio diluito in un veicolo alcolico e sono contenute in flaconi scuri muniti di contagocce. Vanno diluite in poca acqua e assunte nella dose di 10-15 gocce per volta con la frequenza stabilita dal medico.

I prodotti elaborati secondo la metodica omeopatica codificata derivano come detto da sostanze primitive

opportunamente diluite e dinamizzate a diverse potenze o gradi. Si usano diluizioni decimali (DH), diluizioni centesimali (CH) e anche preparazioni magistrali su ricettazione.

Come scegliere un rimedio omeopatico

Il rimedio omeopatico più corretto viene scelto confrontando i sintomi presenti

nell'organismo del paziente con quelli che sono stati sperimentalmente rilevati somministrando a una persona sana le diverse sostanze farmacologicamente attive. L'insieme di questi quadri sperimentali (in pratica un lunghissimo elenco di sintomi) sono raccolti nei volumi *Materia Medica*, scritti da Hahnemann.

Quando i due quadri, i sintomi

del paziente e quelli prodotti da una certa sostanza, sono identici o comunque si sovrappongono in larga misura, è possibile somministrare all'ammalato quella stessa sostanza sotto forma di uno specifico rimedio omeopatico.

Un esempio chiarisce meglio questo concetto. Quando si viene punti da un'ape, nella zona colpita si forma un

rigonfiamento doloroso, di colore rosso pallido. Il dolore è notevolmente migliorato applicando sulla parte dell'acqua fredda. Il rimedio omeopatico Apis, ricavato proprio dall'ape, sarà in grado di curare qualsiasi irritazione che nell'organismo (sulla cute, in gola...) abbia le caratteristiche appena descritte: che consista, cioè, in un rigonfiamento non

eccessivamente arrossato e che migliori applicandovi sopra qualcosa di freddo.

Terreno e diatesi

Il sintomo è solo l'introduzione alla ricerca e scoperta di qualcosa di più profondo: il concetto di terreno, che in senso lato può essere paragonato all'eredità che ci viene lasciata con la nascita, accresciuta dalle aggiunte che

il soggetto accumula durante il suo essere quotidiano.

I farmaci omeopatici possono aiutare a modificare questo terreno, a modificare la tendenza alla cattiva funzionalità data dal bagaglio genetico e comportamentale.

Il concetto di diatesi è un concetto particolare che Hahnemann elaborò dopo essersi accorto che alcune malattie non venivano guarite

stabilmente pur nella scelta oculata ed esatta del rimedio. L'ammalato ricadeva nella forma morbosa iniziale che nel tempo diventa cronica. Per diatesi si intese quindi l'insieme dei sintomi presenti in una collettività nel loro trascorso personale ed ereditario e della loro variabilità futura in mancanza di cure specifiche.

La similitudine dei farmaci

Come Hahnemann ha descritto, i farmaci omeopatici ormai codificati sono stati determinati secondo la prassi della similitudine. Sostanze diverse venivano somministrate a persone sane annotando i sintomi che esse producevano e che potevano far ricondurre a determinate malattie. Per il principio della similitudine le stesse sostanze, somministrate a dosi altamente diluite e

dinamizzate, ottenevano l'azione curativa.

Deriva da questa disamina che:

- *ogni sostanza, assunta per qualunque via, può essere un farmaco o essere nociva;*
- *non esiste un farmaco generale per una data malattia, ma farmaci diversi per organismi con sintomi diversi.*

Ascolto, osservazione, esame

L'omeopatia è una metodica terapeutica che impone un

approccio globale al paziente nella sua totalità psico-fisica, considerandolo nell'ambiente in cui vive e tenendo conto di tutte le sue pulsioni, desideri, ambizioni, modi alimentari ecc. Il medico omeopata effettua pertanto un'anamnesi approfondita del paziente con particolare riguardo ai sintomi anche minimi. Le domande sono numerose e spesso sconcertano colui che si

avvicina per la prima volta,
non abituato a sentirsi
interrogare su risvolti che
solitamente non vengono
considerati o che vengono
stimati inutili.



Queste domande sono poste con cognizione di causa perché porteranno alla determinazione esatta del farmaco idoneo solo ed esclusivamente per quel paziente.

Per l'omeopatia infatti non esiste l'organo ammalato, esiste un organismo con un organo ammalato. Non si prescinde cioè mai dal considerare che, se un organo

non è funzionale, esso vive comunque in un organismo chiamato uomo e che è in questa struttura – dove fisico e mente si intrecciano scambievolmente e con forza –, che va ricercata la non funzionalità.

Non si dimentica inoltre che l'uomo fa parte di un cosmo in cui vive e in cui le relazioni possono modificare la sua funzionalità totale. Pertanto,

prescindere nella cura da tutti questi fatti concomitanti, significa porre una diagnosi completa in senso classico ma incompleta in senso omeopatico.

Come base per questa approfondita ricerca, viene richiesta una perfetta conoscenza della materia medica omeopatica che è la summa delle patogenesi, dei sintomi cioè che una

determinata sostanza produce in un individuo sano dopo la somministrazione.



La prescrizione del rimedio

sarà pertanto sottoposta all'identificazione della sostanza attiva che sperimentalmente abbia creato sintomi affini a quelli del paziente. La bravura del medico sarà da ricercare nella capacità di far coincidere il quadro clinico specifico con il quadro sintomatologico del rimedio omeopatico. Compresi questi elementi basilari, scaturisce conseguenzialmente

l'importanza
dell'interrogatorio.

L'esame inizierà con un'analisi dello stato emotivo e psichico del paziente. Ciò permetterà di riconoscere la tipologia del paziente e quindi le malattie che possono affliggerlo; inoltre, permetterà di individuare per eliminazione i rimedi che si conoscono agire secondo le modalità reattive del soggetto.

L'ascolto è importante: il paziente ha la libertà di esternare ciò che prova, con le sue parole, senza la costrizione del formalismo, e l'attenzione del medico lo renderà più sicuro e loquace facendo emergere le problematiche che maggiormente lo angustiano. Il medico porrà poi domande dirette alla puntualizzazione e focalizzazione di temi che

reputa fondamentali nella sua ricerca.

L'osservazione, che può essere condotta durante l'ascolto, permette di individuare le caratteristiche fisiche del paziente, la sua costituzione, il suo biotipo, il suo tono generale, ma ciò non è sufficiente. Occorrerà conoscere se esistano alterazioni nei suoi cicli biologici, se soffra di insonnia

o di incubi, indagare il tipo dei sogni, che sono spesso legati a particolari preparati omeopatici e che possono svelare elementi sconosciuti o ritenuti tali durante la fase attiva. Si indagherà sulla sudorazione e sulle zone corporee dove si verifica con più intensità; sulle modificazioni dell'alvo e, se donna, sulla regolarità e sulle caratteristiche del ciclo

mestruale.

La periodicità delle manifestazioni e lo psichismo del paziente chiudono, dopo l'esame, il quadro informativo.



Idroterapia



Che cos'è l'idroterapia

L'idroterapia utilizza l'acqua per curare numerosi disturbi, alleviare il dolore, indurre uno stato di rilassamento e mantenere un generale benessere fisico. Risulta efficace per le terapie ortopediche, reumatiche e neurologiche; stimola la forza vitale, rafforza l'equilibrio psicofisico, combatte lo stress. A scopo terapeutico l'acqua può essere utilizzata calda o

fredda, oppure sotto forma di ghiaccio o vapore. I trattamenti in genere prevedono bagni in acqua fredda o calda, bagni di fango, bagni di vapore, sauna, docce filiformi, strofinamenti con il sale, frizioni, impacchi caldi o freddi.

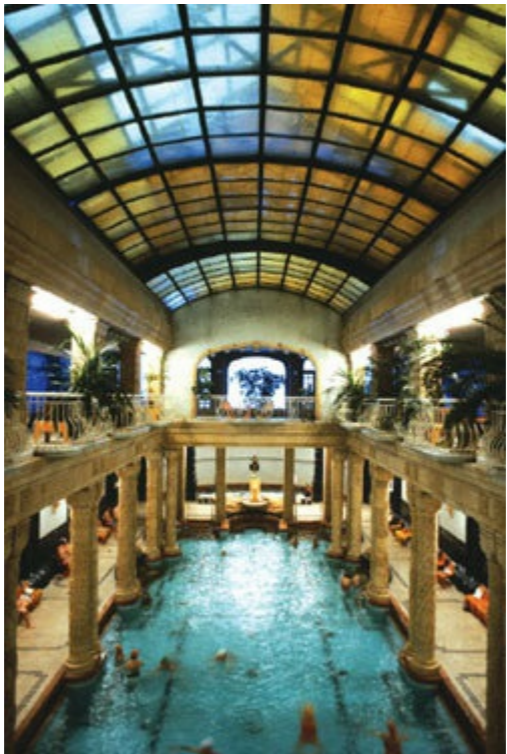
L'idroterapia comprende anche l'ingestione di acqua con qualità e proprietà particolari, come quella delle

terme, coadiuvante in molteplici problematiche.

Dove

Nei centri di riabilitazione, negli istituti per l'igiene mentale e negli ospedali, l'idroterapia viene praticata da medici, infermieri e specialisti. Nelle terme o nelle cliniche della salute può essere supervisionata da un fisioterapista, un

massaggiatore o un medico ayurvedico. Tuttavia il luogo più comune in cui viene praticata è tra le mura domestiche, dove le tecniche vengono utilizzate autonomamente dai pazienti. A casa viene utilizzata soprattutto per rilassarsi e per alleviare piccoli dolori o malesseri.



Un po' di storia

Un tempo, quando medicina e religione non erano nettamente separate, l'impiego dell'acqua aveva essenzialmente un significato rituale. Lavarsi non serviva solamente per allontanare le impurità dal corpo, ma anche per detergere l'anima. Bagni, abluzioni, docce, impacchi freddi e caldi da sempre hanno fatto parte delle prescrizioni per riacquistare o per preservare la

salute. Già Ippocrate di Kos, vissuto tra il V e il IV secolo a.C. e considerato il padre della medicina occidentale, consigliava diverse pratiche idroterapiche ai suoi pazienti.

Dopo un lungo periodo di abbandono, è a partire dal XVII secolo che nell'Europa centrale riprende vigore la cultura e la pratica dell'idroterapia. Priessnitz, Kuhne, Rickli, Just e l'abate

Sebastian Kneipp misero a disposizione di tutti un sistema terapeutico fatto di pratiche semplici, ripetibili da chiunque (anche a casa propria) ed estremamente efficaci. In particolare, è soprattutto l'abate Kneipp (1821-1897) la figura fondamentale nello sviluppo dell'idroterapia modernamente intesa, poiché include in questa terapia altri importanti aspetti terapeutici.

La terapia Kneipp

Kneipp ha il merito di aver riscoperto, ottimizzato sistematicamente e comprovato su se stesso le proprietà terapeutiche dell'acqua apportando attraverso l'alternanza di acqua calda, tiepida e/o fredda, una stimolazione dei vasi sanguigni, dei nervi, dell'epidermide e degli organi interni con conseguente

rivitalizzazione dei vasi, della cute e del benessere dell'intero organismo. Grazie a lui la tecnica idroterapica si è molto addolcita: non solo applicazioni fredde e complete, ma anche tiepide e calde e di estensioni ridotte. È stato Kneipp infatti a scoprire il cosiddetto principio degli stimoli, per il quale più questo è leggero più è efficace, soprattutto nelle persone di

costituzione delicata.

Le applicazioni idroterapiche da lui tramandate sono circa 160, accompagnate da numerosi consigli dietetici e di vita.

La caratteristica fondamentale della terapia Kneipp è quella di considerare l'uomo come un'unità indissolubile di anima e corpo. Per migliorare la resistenza dell'organismo e la capacità di migliore

adattamento alle differenti esigenze della vita si cerca l'armonizzazione di tutte le funzioni fisiche, intellettuali e spirituali.

Sebastian Kneipp poneva pertanto al centro del suo metodo cinque elementi naturali che, interagendo fra loro, permettono all'uomo di ristabilire l'equilibrio psico-fisico:

1 L'idroterapia

2 La fitoterapia

3 La corretta alimentazione

4 Il movimento

5 Un equilibrato stile di vita.

L'idroterapia secondo i metodi dello studioso tedesco veniva effettuata in vasche in cui camminavano i pazienti, riempite fino all'altezza del ginocchio di acqua fredda (12° - 18° C) e calda (36° - 38° C); il fondo delle vasche era irregolare per la presenza di sabbia e piccole pietre.

A seconda del tipo di disturbo,

Kneipp consigliava di affiancare alla cura una serie di terapie che includevano l'uso di tisane, succhi freschi di erbe e passeggiate rilassanti effettuate in appositi luoghi dove il clima e l'aria erano puliti.

Attualmente ci sono oltre cento diverse applicazioni eseguite con metodo Kneipp (bagni, bendaggi, impacchi, docce ecc.).

Come funziona l'idroterapia

Com'è possibile che frizioni fredde, bagni totali o parziali in acqua fredda o calda, docce, idromassaggi, bagni di vapore, fasciature umide, compresse e altre modalità riescano a risolvere, o a migliorare notevolmente, gambe gonfie, dolori articolari e muscolari, mal di testa, acne, raffreddori, difficoltà digestive,

ma anche otiti, ulcere
gastroduodenali, fibromi,
ipertensione arteriosa,
bronchiti ecc.?

Basi fisiologiche dell'idroterapia

Il funzionamento
dell'idroterapia si basa su
effetti termici e meccanici. Il
sistema nervoso porta gli
stimoli percepiti a livello
cutaneo all'interno del corpo,

stimolando il sistema immunitario, influenzando la secrezione gastrica e ormonale e rinforzando il sistema cardiovascolare. Il calore calma e addolcisce il corpo, rallentando l'attività degli organi interni.

Il freddo al contrario stimola e rinvigorisce aumentando l'attività interna. L'acqua fredda, applicata sulla parte infiammata, esercita una

azione decongestionante; nel contempo, la differenza di temperatura fra l'acqua e l'organismo – specialmente nelle applicazioni che coinvolgono tutto il corpo – determina vistosi e salutari fenomeni di vasocostrizione e di vasodilatazione, nonché un'appropriata e utile stimolazione dei terminali nervosi che, numerosissimi, sono presenti sulla pelle.

L'alternanza di caldo e freddo diminuisce lo stress e stimola il corpo e la mente.

Non sono poi da trascurare tutti quegli stimoli meccanici, chimici e persino elettrici che le varie pratiche idroterapiche sono in grado di trasmettere all'organismo intero.

L'insieme di questi effetti, indotti da un semplice elemento naturale utilizzato con sapienza, è probabilmente

in grado di rafforzare l'equilibrio psicofisico, di stimolare la forza vitale organica e di aumentare le reazioni generali di difesa.



TEMPERATURE

La temperatura della pelle è normalmente di 33,5°C.

Temperature diverse generano naturalmente diverse sensazioni, così indicate:

- | | |
|-------------------|-------------|
| • Molto freddo | 1-3°C |
| • Freddo | 13-18°C |
| • Fresco | 18-27°C |
| • Tiepido | 27-33,5°C |
| • Neutro | 33,5-35,5°C |
| • Piuttosto caldo | 35,5-36,5°C |
| • Caldo | 36,5-40°C |
| • Molto caldo | 40-46°C |

Controindicazioni e

avvertenze

Le terapie devono essere effettuate con attenzione e sotto controllo medico specialmente da diabetici, persone anziane e donne in gravidanza, ipertesi o i pazienti affetti da malattie coronariche croniche. E in ogni caso si consiglia il consulto di una persona specializzata per valutare se e come adottare le diverse modalità idroterapiche.

Si ricorda che l'impacco di ghiaccio o quello molto caldo non deve essere applicato direttamente sulla pelle, ma avvolto in un asciugamano o in un pezzo di stoffa.

Si raccomanda sempre prudenza e gradualità: ogni applicazione, sotto qualsiasi forma, deve essere usata gradatamente, cominciando da un grado leggero fino al più elevato, così che l'effetto sarà

tanto più sicuro e migliore.

Tecniche e metodi

Le tecniche variano molto e includono docce e bagni caldi e freddi sia con immersioni parziali che totali. Spesso, come nella terapia originale di Kneipp, vengono utilizzate erbe (come eucalipto, lavanda, rosmarino e camomilla) e minerali.

Bagni freddi (o docce)

Da 10 a 21°C, da pochi secondi a qualche minuto accompagnati da massaggi. Hanno un effetto stimolante e di vasocostrizione.

Bagni neutri

A 34°C hanno un effetto soporifero, rilassante per i muscoli e vasodilatatore.

Bagni caldi

Specialmente usati per pazienti con artrosi cronica. Pazienti con contratture muscolari ne ricavano immediato beneficio. Sconsigliato per chi soffre di emorroidi.

Vi sono varianti, come i bagni di contrasto (una gamba immersa in acqua calda e una in acqua fredda) o altre tecniche.

Spugnature


E una delle applicazioni più moderate dell'idroterapia, e il suo corretto uso consente di ottenere risultati notevoli e di curare diversi disturbi. Consiste nello strofinamento di una parte del corpo con un panno umido, prima immerso in acqua fredda e poi strizzato.





👉 *Tenete vicino a voi una bacinella*

piena di acqua fredda (12-18°C) e bagnatevi il panno – che deve essere ruvido o a trama grossa, ripiegato diverse volte – tutte le volte che sarà necessario per evitare che si riscaldi a causa del calore trasmesso dal corpo o dalla mano di chi esegue la spugnatura. Viceversa infatti andrebbe perso l'effetto terapeutico provocato dall'acqua fredda.

 *Come per tutte le applicazioni di acqua fredda, anche in questo caso il corpo deve essere caldo prima di intervenire, e deve riscaldarsi come reazione alla spugnatura. È quindi opportuno farle al mattino, curando di mantenere il corpo caldo dal letto. Si*

eseguono rapidamente, coprendo via via con il pigiama e le coperte le parti del corpo dopo averle lavate, evitando così che si raffreddino.

Gli effetti delle spugnature sono molto diversi:

- Rinvigorimento dello stato di salute generale della persona.
- Rafforzamento della capacità di reazione dell'organismo, in particolare della pelle, che così si adatterà più velocemente ai cambiamenti climatici e agli stimoli termici esterni.

- Aumento della resistenza fisica rispetto alle malattie da raffreddamento: infezioni delle vie respiratorie superiori (influenza, angina, raffreddore, bronchite, polmonite), disturbi di tipo cardiocircolatorio, reumatismo articolare.

- Azione tranquillizzante o sedativa: le spugnature aiutano a combattere il nervosismo e l'insonnia (in questo caso è

possibile dover ripetere il trattamento durante la notte, a seconda della necessità).


Compresse

La compressa è applicata su una parte determinata del corpo, ed è formata da un asciugamano o da un panno umido. Si distinguono vari tipi di compresse e vari metodi di applicazione, a seconda della malattia, dell'organo o della


parte del corpo da curare.

● COMPRESSA FREDDA

La compressa fredda è di aiuto per curare eventuali infiammazioni e in generale calma il dolore; è inoltre utile in caso di emicranie, congestioni e colpi di calore; se applicata in corrispondenza del cuore calma le palpitazioni.

 *Piegare quattro o otto volte un panno grezzo, metterlo a bagno in acqua fredda così che si impregni bene e applicarlo subito sulla parte malata. Non appena la compressa si riscalda, va sostituita con una nuova fredda e proseguire secondo necessità.*


● COMPRESSA CALDA

 *Piegare quattro o otto volte un panno di tela grezza, metterlo a bagno in acqua calda e quindi applicare immediatamente sulla parte, facendo però attenzione che il calore non provochi irritazioni o scottature alla pelle. Quindi ricoprire la compressa con un altro panno di lana o con un asciugamano. Dopo circa 2-5 minuti cambiare l'applicazione.*

● COMPRESSE DERIVATE

Gli effetti delle compresse derivate sono lenti e leggeri. Appena applicata la compressa si prova freddo, questa sensazione determina una reazione

nell'organismo che invia più sangue alla parte per compensare riscaldandola. Grazie a queste applicazioni, le sostanze dannose responsabili delle varie disfunzioni dell'organismo si spostano verso il tessuto cutaneo (da cui il nome di compresse derivate). L'esito è doppio perché l'afflusso di sangue verso la pelle decongestiona gli organi interni e contemporaneamente vengono eliminate le impurità. Indicate nei casi di stitichezza cronica, disfunzioni dell'apparato digerente, disturbi periodici femminili e infiammazioni.

 *Piegare quattro o otto volte un pezzo di tela grezza, immergerla in acqua a temperatura ambiente e*

applicarla sulla parte malata; ricoprire poi subito la compressa con della stoffa di lana. Una volta che la compressa risulta asciutta, la si toglie e si sostituisce con una nuova applicazione.

Bagno del tronco con frizione


Ha la funzione di condurre verso l'intestino le sostanze dannose che provengono dalle altre parti del corpo, per poi eliminarle attraverso gli organi di espulsione.

Il bagno fu ideato da Luis Kuhne, uno dei principali sostenitori e divulgatori dell'idroterapia, e dà buoni risultati in molte malattie. Per esempio fa scendere la temperatura corporea e quindi può essere applicato in tutte le forme acute e febbrili. I bagni del tronco di lunga durata (30-60 minuti) con acqua calda o tiepida, accompagnata da frizione appropriata della

parte, hanno una forte azione calmante e sono indicati negli stati di sovreccitazione nervosa.

Questo bagno garantisce risultati migliori se viene effettuato con acqua fredda; si consiglia quindi a pazienti abbastanza robusti che possono contare su una reazione corretta, visto che al termine del bagno non si deve provare freddo. Le persone

sensibili al freddo possono, almeno all'inizio, utilizzare acqua tiepida. Il trattamento è particolarmente raccomandato nei periodi e stagioni calde perché l'organismo reagisce meglio.

 *Il paziente si immerge nell'acqua fino a coprire il tronco, escluse braccia e gambe, in una vasca adatta o un altro recipiente sufficientemente grande. Con un panno ruvido di canapa grezza si friziona l'addome procedendo dall'ombelico verso l'alto e da entrambi i lati del corpo.*

Nei casi di malattie ai reni o alla vescica, di cuore o di anemia grave non si possono effettuare bagni del tronco freddi senza l'indicazione del medico. Se invece sono effettuati con acqua calda questi bagni calmano le coliche renali, epatiche, intestinali, nonché i dolori mestruali, le diarree dolorose e disturbi del genere.

In caso di disturbi cronici si

consiglia di effettuare questi bagni una o due volte al giorno; in presenza di febbre anche più spesso.

Altre pratiche e terapie con l'acqua

Accanto alle più tradizionali pratiche se ne sono aggiunte delle altre, che talvolta includono massaggi e ginnastica. Tutte sono funzionali al benessere del

corpo e della mente e specifiche per risolvere problematiche di varia natura, da quelle patologiche a quelle estetiche, siano croniche o saltuarie.

Talassoterapia

Si basa essenzialmente sulle proprietà terapeutiche dell'acqua di mare e degli elementi che vivono in essa, come le alghe per esempio, e i

loro estratti. Questi ultimi, con sale marino grosso, possono essere comodamente usati in casa. Aggiunti all'acqua del bagno caldo aiutano la disintossicazione dell'organismo grazie agli effetti delle vitamine e sali minerali contenuti.

Terapia del galleggiamento

Praticata in caso di stress perché aiuta a rilassare la

mente e il corpo. Per sottoporsi alla terapia bisogna accomodarsi in una vasca all'interno di un ambiente scuro e silenzioso: la temperatura viene mantenuta costante e nell'acqua sono aggiunti dei sali minerali per favorire un galleggiamento sicuro. La terapia dura circa 1 o 2 ore per seduta e a volte è accompagnata da un sottofondo musicale.

Bagni di erbe

Indicati per maniluvi o pediluvi associando le proprietà curative dell'acqua a quelle delle erbe aggiunte. Sono utili per ottenere un rilassamento immediato e contribuiscono a tenere sotto controllo lo stress.

Sauna

Praticata in ambienti rivestiti da pannelli di legno di pino, con una temperatura costante

di 27-38°C, aiuta a eliminare le tossine, stimola la circolazione e favorisce un completo relax.

Bagno Turco

È spesso confuso con la sauna, ma il principio è diverso: il primo prevede che la traspirazione del corpo evapori, mentre il secondo produce un calore molto umido in modo che la

traspirazione non sia in grado di evaporare. L'organismo, non potendo diminuire la temperatura, fa aumentare la sudorazione che scorre ed espelle un maggior numero di tossine.

Watsu e Shiatsu acquatico

Si praticano in acqua tiepida e con movimenti dello yoga per favorire il rilassamento; poi si procede stimolando i meridiani

del corpo per riequilibrare la circolazione dell'energia vitale secondo il principio proprio dello shiatsu.

Aqua wellness

Include movimenti molto simili a una danza che il paziente compie aiutato dal terapeuta, sciogliendo i muscoli del corpo ed effettuando brevi immersioni. Aiuta a stabilire un buon rapporto con l'acqua

e con il proprio corpo.

Acquagym

Ginnastica praticata in piscina con acqua bassa, offre tutti i vantaggi degli esercizi aerobici senza sforzare eccessivamente le articolazioni, evitando il rischio di strappi o infortuni. È particolarmente indicata per persone anziane, donne in gravidanza, soggetti che soffrono di artrite, vittime di

infortuni sportivi o per chi è in soprappeso.

Mass Mar

Usato soprattutto per problematiche estetiche, come la cellulite: a differenza dei massaggi tradizionali non spinge le cellule adipose verso il muscolo, ma verso il derma, dove i liquidi si riassorbono naturalmente.

Idromassaggio

L'acqua miscelata ad aria compressa fuoriesce da speciali bocchettoni, di misure diverse e a potenza variabile. Il getto che si forma colpisce il corpo, comprimendo e decomprimendo alternativamente i tessuti, stimolando la circolazione sanguigna e linfatica, la diuresi.

Aiuta anche a combattere le tensioni premestruali e l'uso di

acqua calda cura il defaticamento dei muscoli e le artrosi.

Sono poi da aggiungere i benefici dovuti alla dilatazione dei pori della pelle che favoriscono una pulizia a fondo, e l'assorbimento di sostanze che possono essere sciolte nella vasca, ad esempio il sale per la sua azione defaticante. L'unica controindicazione è per le

persone che soffrono di pressione bassa, poiché ne provoca un calo.

Ginnastica in acqua

È simile alla ginnastica tradizionale, con una fase di riscaldamento, una di allenamento e una di defaticamento.

L'altezza dell'acqua varia (90-1,50 cm) e gli esercizi sono di difficoltà e peso variabile a

seconda dell'opposizione che si fa all'acqua stessa. Utile in caso di eccesso di peso e nella ricerca della forma fisica.

Bagno in casa

Aiuta a rilassare e può essere usato ugualmente per massaggi. Scegliere un buon detergente che aiuti a non seccare la pelle. Per un buon risultato, il bagno deve essere effettuato alla sera associato a

massaggi semplici o usando con una certa regolarità (senza però esagerare) un guanto di crine o creme esfolianti. Non deve durare più di 10 minuti e deve essere seguito da una doccia rinfrescante e da momenti di relax magari a letto e coperti per evitare che il corpo si raffreddi.

Altri metodi

A seconda del problema

vengono utilizzati diversi metodi:

SEMICUPIO: allevia molti disturbi, tra cui emorroidi, ragadi e infezioni vaginali.

BAGNO IN VASCHE PARTICOLARI: consente al soggetto che soffre di artrite o che è stato colpito da ictus di esercitare le articolazioni in modo indolore.

BAGNI MEDICINALI: in acqua tiepida e calda influiscono positivamente sul metabolismo

dei tessuti sottocutanei, o migliorano la circolazione favorendo il flusso sanguigno nelle zone di superficie.

BAGNI CALDI IN CAMERE OSCURATE: all'interno di una terapia del dolore, aiutano il paziente a focalizzarsi sugli esercizi di respirazione e su altre tecniche per il controllo del dolore.

IMPACCO FREDDO: riduce il gonfiore e l'infiammazione causati da una distorsione, da

un incidente sportivo o
dall'estrazione di un dente.

AEROSOL: utile per alleviare la
congestione toracica.



Oligoterapia



Che cos'è

l'oligoterapia

È un metodo terapeutico fondato sull'impiego di elementi minerali in piccolissime dosi (dal greco oligos, poco). Elementi che generalmente non fanno parte della struttura dell'organismo se non come tracce, ma che sono invece indispensabili per lo svolgersi delle reazioni chimiche che vi avvengono: chiavi importanti per l'attività

dei catalizzatori, sostanze che accelerano tutti i processi biologici sui quali si basa la vita, dall'assimilazione delle sostanze nutritive alla loro trasformazione in elementi utili per l'organismo, dall'eliminazione delle scorie alla produzione di anticorpi. La carenza di questo o quell'elemento rende più difficile o addirittura impossibile una o più reazioni

chimiche e quindi anche le corrispondenti funzioni organiche. È possibile correlare, per esempio, la mancanza di rame con una maggior sensibilità alle infiammazioni, la carenza di manganese con un aumento delle manifestazioni allergiche e così via.

Le diatesi

L'applicazione della scienza

allo studio del ruolo che svolgono gli oligoelementi nei processi chimici che caratterizzano l'attività biologica degli organismi viventi, ha assunto un andamento sistematico soltanto a partire dalla prima metà del XX secolo, in seguito alle ricerche di Gabriel Bertrand che tra il 1894 e il 1898 aveva sottolineato il ruolo determinante del manganese

nell'azione di un enzima vitale per le piante.

Il biologo francese arrivò a completare una lista di diciotto elementi chimici presenti solo allo stato di "tracce" negli organismi viventi: silicio, ferro, zinco, rame, nichel, cobalto, alluminio, piombo, stagno, molibdeno, vanadio, titanio, fluoro, bromo, iodio, boro, arsenico e, appunto, manganese.

Contemporaneamente

Maurice Javillier fece rilevanti scoperte sul fosforo e sul magnesio. Queste ricerche stimolarono ulteriori studi in vari Paesi d'Europa e negli Stati Uniti.

Dagli studi all'applicazione terapeutica dei risultati conseguiti il passo fu breve e lo compì per primo Jacques Ménétrier (1908-1986), a partire dal 1932.

GABRIEL BERTRAND

Gabriel Bertrand nacque a Parigi nel 1867. Nel 1900 entrò a far parte dell'Istituto Pasteur, fondato nel 1886 per continuare le ricerche sul trattamento della rabbia, avviate appunto dal noto chimico e biologo francese Luigi Pasteur (1822-1895). Dal 1924 fu membro dell'Accademia delle Scienze e nel 1943 ne divenne il presidente. Fu anche membro dell'Accademia di Agricoltura e dell'Accademia di Medicina.

Gran parte dei suoi lavori mirarono a conoscere la

composizione chimica elementare dei tessuti vegetali e animali.

I risultati delle sue scoperte ebbero una ripercussione praticamente immediata in medicina, ma richiesero più tempo per essere presi in considerazione operativamente nell'ambito dell'agricoltura e della zoologia.

A lui va infatti il merito di avere intuito che le recenti scoperte offrivano anche ai medici la possibilità di contrastare i disturbi accusati

dai loro pazienti, per di più agendo in profondità e non solo eliminandone i sintomi.

Si trattava di ripristinare il normale equilibrio delle funzioni organiche somministrando, in forma fisico-chimica adeguata, gli stessi elementi che cooperano all'equilibrio della natura: era nata l'oligoterapia, anche altrimenti definita "terapia biocatalitica".

Ménétrier individuò quattro fondamentali modalità reattive dell'organismo, che chiamò diatesi. Ognuna di queste necessita, per essere riequilibrata, di uno specifico elemento.

● **DIATESI ALLERGICA**

È caratterizzata dalle diverse manifestazioni allergiche e richiede la somministrazione del manganese.

● **DIATESI IPOSTENICA**

Produce soprattutto infiammazioni delle

prime vie respiratorie (faringiti, raffreddori, otiti, sinusiti, bronchiti) e richiede la somministrazione del manganese-rame.

● **DIATESI DISTONICA**

Presenta spesso disturbi come ansia, alterazioni dell'umore, reumatismi, disturbi della circolazione arteriosa e venosa. In questo caso si sceglie il manganese-cobalto.

● **DIATESI ANERGICA**

Si manifesta con una grave mancanza di vitalità, con una compromissione dello stato generale, con patologie di tipo degenerativo e viene corretta con la

somministrazione del rame-oro-argento.

Perché gli oligoelementi

Si deve ricordare che non di tutti gli oligoelementi esistono preparati oligoterapici. Non hanno infatti applicazione il boro, il cadmio, il cromo, il ferro, il mercurio, il molibdeno, il piombo, il selenio, il silicio e il vanadio. Di alcuni di questi minerali

resta ancora da stabilire definitivamente il ruolo fisiologico che giocano, di altri la dose ottimale di assunzione. L'omeopatia tuttavia utilizza, a esclusione del boro e del molibdeno, tutti questi elementi, assieme a molti altri di origine animale e vegetale, ovviamente in diluizioni omeopatiche.

I danni prodotti dall'inquinamento, i ritmi di

vita innaturali, l'impoverimento dei suoli in seguito agli squilibri minerali determinati dalle concimazioni chimiche, non consentono di assumere dai cibi oligoelementi in quantità sufficiente. L'alimentazione scorretta rappresenta infatti una delle principali cause della carenza di oligoelementi. Lo scadimento della qualità biologica e nutrizionale dei

cibi, la presenza consistente di prodotti elaborati dall'industria e addizionati con conservanti, coloranti, aromatizzanti, sterilizzanti e altri additivi chimici determina complessi fenomeni metabolici, tra cui un vero e proprio "sequestro" degli oligoelementi, che perdono la capacità di attivare gli enzimi e le reazioni metaboliche collegate. L'oligoterapia tende a

rimuovere questi blocchi, attraverso la somministrazione, solitamente per via orale, di elementi minerali opportunamente diluiti. La terapia con gli oligoelementi non è mai fonte di intossicazioni e non presenta controindicazioni.

LE CORRISPONDENZE DI MÉNÉTRIER

A Jacques Ménétrier si deve un importante lavoro di classificazione degli individui

sulla base della nozione di “terreno”. In medicina si ricorre a questo termine per designare l'insieme dei caratteri e dei diversi stati biologici (endocrino, genetico, metabolico) che condizionano il comportamento grazie agli stimoli dell'ambiente esterno.

Avvalendosi di questa nozione, Ménétrier è arrivato a stabilire delle corrispondenze tra alcuni sali minerali e la predisposizione a contrarre determinate malattie (diatesi), che caratterizza alcuni tipi di persone oppure i loro organi specifici, come il fegato, il

pancreas, i reni, gli intestini o la pelle. Quello che segue è l'elenco delle corrispondenze determinate da Ménétrier nell'opera *La médecine des fonctions*. L'ultima si può trovare associata a qualsiasi diatesi.

| | | |
|---|-----------|---|
| TIPO ARTRITICO | ALLERGICO | <i>Manganese</i> |
| TIPO IPOSTENICO O ARTRO- TUBERCOLOTICO | | <i>Manganese-Rame</i> |
| TIPO DISTONICO O NEURO- ARTRITICO | | <i>Manganese-Cobalto</i> |
| TIPO ANERGICO | | <i>Rame-Oro-Argento</i> |
| SINDROME DA DISADATTAMENTO | | <i>Zinco-Rame e Zinco- Nichel-Cobalto</i> |

Tutti coloro che avessero dei

dubbi sulla sua efficacia, tengano in considerazione che gli oligoelementi vengono generalmente preparati sotto forma di gluconati e sono pertanto assimilabili.

Oligoelementi e diatesi

Nell'elenco delle corrispondenze tra alcuni minerali e le predisposizioni ricorrenti individuate da Ménétrier (vedi qui sopra)

sono presenti, a parte il Manganese, associazioni di due o tre tipi di oligoelementi.

Tali associazioni sono il frutto di complesse valutazioni, che fra l'altro tengono conto non solo delle indicazioni terapeutiche del singolo elemento, ma anche dell'azione sinergica che possono svolgere così combinati.

- Nel caso di Manganese-

Rame, per esempio, vengono sfruttate sia l'efficacia del Manganese nella regolazione della diatesi artritica, sia quella del Rame nella stimolazione delle difese naturali. Ma forse l'effetto più salutare di Manganese-Rame è quello di contrastare la fatica cronica che, se può essere sintomo di diverse patologie, è comunque un "malessere" che condiziona pesantemente

l'equilibrio del sistema nervoso.

- Manganese-Cobalto è invece un'associazione indicata nella prevenzione e nel trattamento dei processi di sclerosi e in generale di tutti i disturbi della circolazione, nei casi di difficoltà digestive e respiratorie, oltre che in presenza di anemia (concentrazione ridotta di emoglobina nel sangue).

- L'associazione dell'Oro e dell'Argento catalitico con il Rame procura benefici nei disturbi cardiovascolari, quando la pressione è troppo bassa oppure si manifesta la presenza di varici o di emorroidi, in caso di fistole, foruncolosi e in genere in tutte le patologie che comportano alterazioni della pelle.

GLI ESSENZIALI

A mano a mano che la scienza procede nelle sue ricerche, nuovi oligoelementi vengono classificati come essenziali.

Di essi quattro sono “metalloidi”: fluoro, iodio, selenio e silicio.

Altri fanno parte del gruppo dei “metalli di transizione”: cromo, cobalto, ferro, litio, manganese, molibdeno, nichel, rame, stagno, vanadio.

Altri ancora, pur non essendo stati classificati finora come essenziali, hanno per l'oligoterapia un'importante attività terapeutica: alluminio, argento, oro, bismuto e

germanio.

- Zinco e Rame esercitano un'azione sinergica nei confronti dei vari disturbi determinati da una risposta non sufficientemente attiva dell'organismo, in particolare del sistema nervoso, alla provocazione, purtroppo sempre più generalizzata, costituita dallo stress.
- Zinco, Nichel e Cobalto

infine sono affini per il ruolo che svolgono come biocatalizzatori e quindi esercitano un'azione stimolante ogni volta che si richiede un intervento attivo di determinati enzimi.

Come si presentano e si assumono gli oligoelementi

Gli oligoelementi, singoli

oppure associati, vengono generalmente preparati sotto forma di soluzione liquida, in fiale monodose oppure in flaconi dosatori pressurizzati e forniti di un cucchiaino dosatore. In genere le case farmaceutiche che producono oligoelementi optano per i gluconati, per cui si acquisteranno il gluconato di Zinco, il gluconato di Rame e così via.

Se qualcuno volesse però ricorrere agli oxolinati, deve cercare una farmacia specializzata nella confezione di rimedi naturali e farsene preparare un quantitativo corrispondente alla durata prevista del trattamento prescritto dal medico curante.



ALTRE DUE ASSOCIAZIONI

Oltre alle associazioni di oligoelementi indicate da Ménétrier come corrispondenti

alle diatesi funzionali – cui tra l'altro ci si può altresì riferire efficacemente nello stabilire un trattamento terapeutico –, sono previste anche altre due associazioni:

MANGANESE-RAME-COBALTO e
NICHEL-COBALTO.

- Per il primo preparato, le indicazioni sono simili a quelle di Manganese-Cobalto, salvo aggiungere le specifiche proprietà del Rame nel contrastare le complicazioni infettive.

- Nel secondo preparato non è invece presente lo Zinco perché, pur senza averne ancora scoperto

la causa, si è sperimentato che l'associazione Nichel-Cobalto favorisce l'equilibrio della secrezione esterna del pancreas ed è quindi specificamente indicato quando si presentino difficoltà nella digestione dei grassi e in generale in tutti i casi in cui siano turbate le funzioni pancreatiche esocrine.

È stata inoltre verificata la diversa efficacia dei due preparati nel trattamento sintomatico del prurito:

- Zinco-Nichel-Cobalto è più indicato quando si deve contrastare il prurito di origine diabetica;

- Nichel-Cobalto nel contrastare il prurito senile.

Per questi ultimi, a differenza dei normali rimedi oligoterapici, non è necessario un assorbimento perlinguale e possono quindi essere miscelati con alimenti vari, bevande e, nel caso dei bambini più piccoli, nella pappa. Sono preparati, su richiesta, direttamente dal farmacista: poiché non

contengono conservanti, devono essere tenuti in frigorifero.

È possibile anche trovare gli oligoelementi assorbiti su granuli di lattosio, come si usa fare a volte per i rimedi omeopatici. Tale soluzione è forse la più indicata se una cura oligoterapica viene prescritta ai bambini, che incontrerebbero difficoltà a eseguire correttamente

un'assunzione perlinguale.
Tuttavia le dosi non variano,
quale che sia l'età.

L'assunzione si effettua per
via perlinguale, cioè
trattenendo in bocca, sotto la
lingua, il liquido o i granuli
nella quantità indicata per un
paio di minuti prima di
deglutire, in modo che
l'assorbimento abbia inizio a
partire dalla lingua e dalle
mucose orali.

È inoltre preferibile assumere gli oligoelementi il mattino a digiuno o comunque “a bocca pulita” e lontano dai pasti. Occorre inoltre evitare, in ogni caso, di mangiare alcunché, di bere e di fumare nei cinque minuti che precedono e nei cinque minuti che seguono l’assunzione.

Quanto alla durata complessiva del trattamento oligoterapico, la cura in

generale corrisponde al consumo di un flacone oppure a quello di una scatola di fiale fino all'esaurimento, ma è solo il medico curante che può prendere una decisione nel merito. La terapia con gli oligoelementi non è una terapia omeopatica, ma può esserne un efficace complemento e potenziarne gli effetti.

Se vengono prescritti sia un

rimedio omeopatico sia un oligoelemento, è consigliabile assumere il rimedio omeopatico appena alzati e l'oligoelemento cinque minuti dopo, aspettando ancora cinque minuti prima di fare colazione. Oltre che con l'omeopatia, l'oligoterapia può anche venire associata ad altre terapie naturali (fitoterapia, aromaterapia, terapia con i fiori di Bach...) e con la stessa

medicina classica, purché le difese naturali dell'organismo non siano già state compromesse dall'assunzione di farmaci allopatrici troppo violenti.

I minerali “maggiori” nell'organismo umano

Ai minerali “maggiori”, quelli cioè di cui l'organismo umano ha un fabbisogno superiore ai 100 mg al giorno, la comunità

scientificamente internazionale ha riconosciuto da parecchio tempo una funzione determinante nei processi fisiologici. Detti anche “macroelementi”, sono, in ordine quantitativo, il calcio, il fosforo, il potassio, lo zolfo, il sodio, il cloro e il magnesio. Del calcio tutti sanno che svolge un ruolo fondamentale nella costruzione e nel mantenimento in salute di ossa

e denti, ma dipendono da questo macroelemento anche la contrazione dei muscoli, la regolazione del battito cardiaco, la coagulazione del sangue e l'attivazione dei neurotrasmettitori (mediatori chimici nella trasmissione degli impulsi nervosi).

MACROELEMENTI NEL CORPO UMANO

I dati riportati nella tabella sottostante sono riferiti a un

maschio adulto.

Le dosi di assunzione giornaliera dei minerali variano nel corso della vita e in base al sesso. Il calcio, per esempio, per un bimbo (1-6 anni) è di 800 mg al giorno, per passare ai 1000 mg tra i 7 e i 10 anni e salire ancora a 1200 mg per gli adolescenti.

Ritorna a 800 mg nell'età adulta e risale a 1000 mg per gli uomini anziani, mentre per le donne in menopausa la dose consigliata (se non viene effettuata una terapia sostitutiva con estrogeni) è di 1200-1500 mg al giorno.

Durante la gravidanza e l'allattamento si deve inoltre calcolare un'aggiunta di 400 mg di calcio alla solita dose giornaliera.

Di alcuni macroelementi (sodio, cloro) è stata indicata la dose quotidiana anche se con la nostra normale dieta, ricca di sale, il rischio non è una carenza ma un livello eccessivo.

| MINERALE | QUANTITÀ CORPO | NEL DOSE GIORNALIERA |
|----------|-------------------|-------------------------|
| Calcio | 1200 g | 1000-8000 mg |
| Cloro | 64-96 g | 900-5300 mg |
| Fosforo | 1000 g | 1000-800 mg |
| Magnesio | 20-28 g | 150-500 mg |
| Potassio | 110-140 g | 3200 mg |

Per l'assimilazione e l'utilizzazione del calcio è necessaria la presenza del fosforo: a un rapporto squilibrato fra i due elementi può collegarsi, per esempio, l'insorgenza di malattie ossee.

Principali fonti alimentari di calcio e fosforo sono i latticini, i cereali integrali, le uova e il pesce.

Al potassio, al sodio e al cloro

si può accennare congiuntamente, perché hanno la caratteristica comune di essere tutti elettroliti, cioè di essere in grado di condurre elettricità se dissolti in acqua.

Gli elettroliti agiscono contribuendo ad assicurare: una buona idratazione del corpo, regolarmente distribuita in tutti i tessuti; l'equilibrio fra acidi e basi; la funzionalità delle cellule muscolari e

nervose, nonché quella del cuore, dei reni e delle ghiandole surrenali.

Disturbi invece molto comuni, come il facile affaticamento, la frequenza di crampi muscolari, la stessa ipertensione (pressione alta), possono derivare da una carenza di potassio, parallela a una sovrabbondanza di sodio e di cloro, assunti con il normale sale da cucina raffinato

(cloruro di sodio). Di potassio sono ricche le verdure, le patate, le banane e la frutta in genere (agrumi, prugne e albicocche). La carenza di zolfo, un elemento d'importanza capitale per le ossa, i denti, i tendini e le articolazioni (il suo contenuto nel corpo di un adulto è pari a circa 175 g), è invece molto rara. Presente in ogni cellula, lo zolfo entra nella

composizione di vari amminoacidi e proteine, oltre che essere presente nell'insulina (l'ormone che regola il metabolismo degli zuccheri), e favorisce l'azione di molte vitamine. Anche del magnesio, infine, si può dire che è presente in tutte le cellule del nostro corpo, benché sia concentrato (tra il 60% e il 70%) nelle ossa.

La sua funzione primaria

consiste nell'attivazione degli enzimi, sostanze proteiche che sono in grado di favorire e accelerare importanti reazioni biochimiche. Un deficit di magnesio si può manifestare con sintomi da non trascurare come:

- *la costante stanchezza;*
- *la poca resistenza allo stress;*
- *l'irritabilità;*
- *la perdita dell'appetito;*
- *l'insonnia.*

Oligoelementi: funzioni e caratteristiche

Come agiscono gli oligoelementi? Attualmente sappiamo con certezza che svolgono la funzione di catalizzatori, cioè di sostanze che accelerano i tempi di una reazione biochimica mantenendosi inalterate e per di più selezionando, se la

reazione può evolvere in modi diversi, il processo favorevole all'integrità del tessuto.



Gli oligoelementi sono altresì

necessari per l'attivazione di specifiche funzioni organiche, come:

- un regolare metabolismo degli zuccheri per opera dell'insulina (a questo compito presiedono espressamente lo zinco e il cromo);
- la possibilità di utilizzare altre sostanze preziose per il corretto mantenimento di un equilibrio fisico (il rame, per esempio, concentrato in

particolare nel pancreas e nel fegato, rende possibile l'utilizzazione della vitamina C);

- la depolarizzazione delle cellule mediante il trasporto dell'ossigeno (manganese).

Alluminio

Anche se il fabbisogno quotidiano di alluminio non è ancora stato determinato con precisione, sappiamo che,

agendo da catalizzatore un po' come gli enzimi, accelera le reazioni biochimiche connesse al buon funzionamento del sistema nervoso centrale.

Gli alimenti che ne contengono una quantità elevata sono il lievito e le mele, ma soprattutto le alghe. Il minerale assunto in eccesso si accumula nei tessuti e in vari organi interni provocando disturbi nel regolare funzionamento degli

stessi.

Argento

Pur non essendo considerato un oligoelemento “essenziale”, questo minerale è annoverato in oligoterapia, associato al rame e all’oro, fra gli oligoelementi principali o di base, che sono chiamati anche diatesici.

L’argento è considerato un potente battericida ed è

efficace contro funghi e virus; ha inoltre un'azione antisettica, antinfiammatoria e analgesica. Date queste sue caratteristiche può essere impiegato nella cura di molti disturbi e può essere utilizzato sia a livello locale sia a livello generale, soprattutto in caso di infezioni acute o ripetitive a lenta risoluzione.

QUANTITÀ NEL CORPO

Le quantità di oligoelementi presenti nel corpo umano sono minime. Possono variare da pochi grammi a un solo milligrammo.

Alcuni definiscono gli oligoelementi presenti in quantità inferiore a 10 mg “ultramicroelementi”.

| | |
|-----------|-----------|
| FERRO | 5 g |
| FLUORO | 3 g |
| SILICIO | 2-3 g |
| ZINCO | 1-3 g |
| RAME | 70-120 mg |
| VANADIO | 15-20 mg |
| MANGANESE | 12-20 mg |
| IODIO | 10-20 mg |
| SELENIO | 5-13 mg |

| | |
|-----------|--------|
| MOLIBDENO | 10 mg |
| NICHEL | 10 mg |
| CROMO | 6 mg |
| COBALTO | 1,5 mg |

L'associazione Rame-Oro-Argento è utilizzata negli stati di grande depressione, in quelli di mancanza di vitalità e di compromissione dello stato generale.

L'argento è presente in piccolissime tracce in tutti gli organismi viventi, sia animali sia vegetali, e con

un'alimentazione varia è possibile assicurarsi il fabbisogno giornaliero necessario all'organismo.

Dosi maggiori possono essere assunte consumando alghe e lievito di birra.

Bismuto

Il bismuto assieme all'alluminio, all'argento e all'oro, è considerato un oligoelemento non

“essenziale”, nonostante
l’oligoterapia gli assegni un
ruolo nell’attività
farmacodinamica. Inoltre è
definito oligoelemento
“complementare” (insieme
con il cobalto, il fluoro, il litio,
l’alluminio...).

La prescrizione di medicinali
contenenti bismuto è oggi
soggetta a severe disposizioni.
Questo discorso non vale
ovviamente per le prescrizioni

oligoterapiche, efficaci nelle affezioni infiammatorie della sfera otorinolaringoiatrica, della gola soprattutto, in caso di afonia, faringiti e come coadiuvate a tutti i trattamenti per le malattie da raffreddamento o per le affezioni a sfondo allergico. Nella cura della tonsillite permetterebbe di evitare o diminuire l'assunzione di antibiotici, quando non

addirittura di rimandare l'intervento chirurgico.

L'oligoelemento viene inoltre consigliato anche in caso di otiti o di vari disturbi agli occhi.

Boro

È stato dimostrato il suo effetto positivo sul metabolismo del calcio e del magnesio. Per una buona salute delle ossa quindi,

soprattutto negli anziani, è consigliata un'assunzione dell'oligoelemento di circa 3 mg al giorno. Il boro è inoltre necessario per tutelare gli effetti benefici degli ormoni femminili (estrogeni) sulla salute delle ossa nelle donne in postmenopausa, alle quali è quindi consigliata un'alimentazione ricca dell'oligoelemento. Il boro interviene anche per

regolarizzare la glicemia: è quindi molto indicato per le persone che soffrono di diabete. In generale una dieta equilibrata, che comporti il consumo abituale di frutta, fresca e secca, verdura (in particolare di Crucifere, soprattutto il cavolfiore) e vino dovrebbe fornire boro a sufficienza. Il discorso vale ovviamente soltanto per i prodotti che siano provenienti

da colture biologiche.

Bromo

L'oligoelemento è abbastanza diffuso in natura sotto forma di sali che sono presenti sia nella crosta terrestre sia nell'acqua del mare e nei depositi salini, ma si ritrova anche in tracce più o meno consistenti in alcuni frutti (come la mela, l'uva, la fragola e il melone) e in molti ortaggi (come l'aglio,

l'asparago, la carota, il sedano, il cavolo, la cipolla, il porro e il pomodoro).

I bromuri di potassio sono da tempo impiegati nella farmacopea allopatrica, grazie alla loro funzione sedativa del sistema nervoso nel suo complesso, in particolare nei casi persistenti di insonnia e nelle convulsioni epilettiche. L'uso prolungato ed eccessivo di farmaci contenenti bromo,

che un tempo era considerato innocuo, è invece attualmente sconsigliato, data l'elevata tossicità del metalloide.

Cobalto

Nell'oligoterapia è considerato un oligoelemento di base per la cura delle alterazioni del metabolismo, insonnia, ansia, disturbi della menopausa, della circolazione, del tratto gastro-intestinale e dell'artrosi.

Gli alimenti che contengono una quantità elevata di vitamina B12 (e quindi di cobalto) sono in primo luogo tutte le frattaglie (in particolar modo il fegato di agnello), seguiti dai molluschi e dai pesci, da uova, carni e latticini.

Cromo

Da una parte si è rilevata la nocività di questo metallo (soprattutto nella forma

esavalente), simile al ferro e al manganese, nel ricorrente insorgere di malattie professionali come gli eczemi cronici o le facili lesioni della pelle e delle mucose nasali e bronchiali, in modo particolare fra gli addetti alla sua lavorazione, ma anche nell'esposizione a gravi intossicazioni di chi è sottoposto all'inquinamento dell'aria che viene provocato

dagli efflussi gassosi industriali contenenti cromo.

Presenza significative di cromo sono nel lievito di birra, nella birra, nella carne di manzo, nel fegato, nei cereali integrali, nella frutta fresca, nei legumi e in special modo nei piselli e nelle patate cotte con la buccia.

D'altra parte la carenza di cromo trivalente, cioè quello contenuto negli alimenti,

induce una forte diminuzione del fattore di tolleranza al glucosio che, assieme all'insulina, esercita un ruolo fondamentale nel metabolismo dei carboidrati.

Tale carenza si evidenzia particolarmente nei Paesi industrializzati e ciò potrebbe essere imputabile ai processi di raffinazione cui sono sottoposti sia gli zuccheri sia i cereali, che perdono in questo

modo più della metà del loro contenuto in cromo.

Ferro

Fra tutti gli oligoelementi, il ferro è quello che risulta essere più abbondante all'interno dell'organismo umano. Il ferro ha un ruolo essenziale nella formazione dell'emoglobina che ha il compito di fissare l'ossigeno nei polmoni e di trasportarlo in

cambio di anidride carbonica ai vari tessuti corporei, per consentire l'attività delle relative cellule.

L'aumento del fabbisogno di ferro si verifica nelle fasi vitali di crescita dell'organismo (durante l'infanzia e nel corso dell'adolescenza), in gravidanza e nell'allattamento. anche gli anziani possono essere a rischio di carenza di questo minerale.

È possibile assumere il ferro dagli alimenti in due forme: eme (termine derivato appunto da emoglobina), contenuto nelle carni, specialmente nelle frattaglie (il fegato e il rognone), nel pesce in genere e nel tuorlo d'uovo; non eme, contenuto nei prodotti di origine vegetale.

Tra le fonti alimentari animali più ricche dell'oligoelemento ricordiamo il fegato, le

ostriche, la carne magra, il tuorlo d'uovo, il pollo, il salmone. Tra i vegetali le verdure a foglia verde, i cereali integrali, la frutta secca, i legumi, i cavolini di Bruxelles, le alghe, l'avocado, le barbabietole.

Fluoro

Questo oligoelemento è importante – probabilmente grazie alla sua azione nel

metabolismo del calcio – sul sistema ossa-articolazioni-legamenti. La principale fonte di fluoro è l'acqua. A livello di alimenti, è presente in minima quantità in tutti i vegetali, ma ne sono particolarmente ricchi i pesci e i frutti di mare, nonché le uova e il tè.



Iodio

In natura è diffuso sotto forma di ioduro e in composti organici; ne sono particolarmente ricche le

acque marine e termali e, fra gli alimenti, le alghe, il pesce e i frutti di mare, la carne di vitello, l'ananas fresco, l'uva, le pere, le bietole, i fagioli verdi, le cipolle, l'aglio e i funghi d'allevamento.

Lo iodio, utilizzato anche come disinfettante (tintura di iodo), è indispensabile per il buon funzionamento della ghiandola tiroidea, che raggiunge per mezzo del

sangue.

Sia negli animali sia nell'uomo il sintomo più evidente di una carenza di iodio è rappresentato dal gozzo, che si manifesta esteriormente come una tumefazione della parte anteriore del collo, corrispondente a un ingrossamento della tiroide.

Manganese

Il manganese, un metallo di

colore grigiastro, duro, fragile e del tutto simile al ferro nel comportamento chimico, fu scoperto nel corso del XVIII secolo ed è stato il primo a essere definito “oligoelemento” da Gabriel Bertrand nel 1894. Numerose sono le proprietà terapeutiche del manganese nel contrastare un numero considerevole di disturbi che possono compromettere il regolare

funzionamento dell'organismo umano.

Attualmente sappiamo che, essendo un costituente di numerosi enzimi, il manganese:

- *svolge un ruolo importante nel metabolismo degli zuccheri, dei grassi e delle proteine;*
- *è determinante soprattutto nell'azione dell'enzima superossidodismutasi (DOS), che ha il compito di prevenire il danneggiamento delle cellule da parte dei radicali liberi (atomi o gruppi di*

atomi in grado di alterare le caratteristiche biochimiche delle molecole organiche).

Oltre a queste funzioni fondamentali, vale la pena di segnalare che:

- favorisce le funzioni epatiche e quelle renali;*
- favorisce l'utilizzazione di varie vitamine;*
- coopera alla produzione degli ormoni sessuali;*
- contribuisce a garantire una regolare funzionalità del cervello e del sistema*

nervoso.

L'assorbimento del manganese è tuttavia ostacolato da quantità eccessive di calcio e di fosforo.

Fra gli alimenti, le migliori fonti di manganese sono sia i cereali integrali, sia le noci (in particolare quelle “di pecan” e “del Brasile”) e l'altra frutta secca (mandorle, nocciole, arachidi), le castagne, i legumi.

Nichel

Il nostro corpo ne contiene appena una decina di milligrammi, concentrati per l'80% nella pelle. Benché finora scarseggino gli studi a proposito di questo oligoelemento, sappiamo che è in grado di stimolare le funzioni del pancreas ed è indicato nella cura del diabete. Una sua carenza può quindi produrre disturbi di tipo

epatico, renale nonché intestinale, viceversa un eccesso di nichel provoca un'intossicazione.

Poiché il nichel condivide con il cobalto e con lo zinco una preziosa funzione catalitica, accelerando i tempi delle reazioni biochimiche, l'oligoterapia utilizza questi tre elementi in associazione. Viene tuttavia prescritta anche la sola associazione nichel-

cobalto, che si è rivelata particolarmente efficace nel contrastare gli effetti indesiderati delle turbe del fegato e del pancreas, come la difficoltà a digerire i grassi.

Il nichel negli alimenti è presente soprattutto in tutti i cereali, nei funghi (in particolare i gallinacci), in alcuni ortaggi e legumi (cavoli, spinaci, carote, fagioli, fagiolini), nella frutta (le

ciliege, le albicocche, le pere),
nel cacao e nella pappa reale.



Va ricordato che per garantirsi

un'assunzione di nichel ottimale per le esigenze dell'organismo, è bene prevedere una dieta che comporti la presenza di vitamina C (tenendo conto che la cottura e il trattamento dei cibi ne riducono il contenuto) e di vitamina E.

Rame

Nell'organismo umano il rame, concentrato in

particolare nel fegato e nel pancreas, è presente anche in quantità più o meno rilevanti, ma sempre nell'ordine di milligrammi, in tutti i tessuti.

Eppure come oligoelemento e assieme al ferro e allo zinco è indispensabile per l'equilibrio vitale degli animali e degli uomini:

- *interviene infatti in molti processi metabolici (metabolismo del ferro, delle proteine, dei carboidrati, del colesterolo e delle cellule ossee);*

- *partecipa alla formazione dell'emoglobina, della mielina nonché della melanina;*
- *potenzia le difese naturali contro le infezioni e le infiammazioni;*
- *coopera a impedire che l'acqua ossigenata si accumuli nell'organismo, distruggendola a mano a mano che si forma come prodotto di scarto del processo di respirazione cellulare.*

Purtroppo l'assorbimento del rame è ostacolato non solo dalla vitamina C ma anche da un rapporto squilibrato tra il rame e lo zinco (quello

ottimale dovrebbe essere fatto di una parte di rame e dieci di zinco).

Le patologie che potrebbero indicare una carenza di questo oligoelemento sono soprattutto la difficoltà di cicatrizzazione delle ferite, l'abbassamento delle difese immunitarie, l'anemia, la colesterolemia, la perdita dei capelli e le infiammazioni articolari.

Un'intossicazione da rame può

avvenire in caso di ingestione di cibi contaminati: bisogna evitare assolutamente di conservare bevande o alimenti in pentole oppure in contenitori di rame.

Il rame si trova in numerosi alimenti, principalmente nel fegato degli ovini, dei bovini e dei suini, nelle carni del coniglio e in quelle del pollo, nel pesce, nei crostacei e nei frutti di mare, nella frutta

secca e nei legumi (soprattutto fave e fagioli).

Selenio

Il principale beneficio del selenio proviene dalla sua azione antiossidante, in sinergia con la vitamina C e la vitamina E, di cui consente un “risparmio”. Previene dunque i rischi connessi a un indebolimento del sistema immunitario, anche perché

favorisce lo sviluppo e la differenziazione dei leucociti (globuli bianchi). Come tutti gli antiossidanti, proteggerebbe dalle patologie cardiache (compreso l'infarto), dalle malattie infiammatorie (compresa l'artrite reumatoide) e dal formarsi della cataratta. Infine svolge un'azione di "pulizia" dell'organismo rispetto l'accumulo di metalli tossici.

Fonti alimentari principali di selenio sono le varie carni (soprattutto il rene e il fegato di bue); i pesci di mare, in particolare quello azzurro, e i frutti di mare; i cereali integrali e numerosi ortaggi (cavoli, zucchine, rape, aglio, cipolle, pomodori).

Silicio

Nel corpo umano è presente ed è necessario per la crescita

e il buon funzionamento di pelle, unghie, ossa, tendini, vasi sanguigni e polmoni (dove si ritrova la maggior concentrazione). Svolge un ruolo importante in tutti i processi di accrescimento e di prevenzione dei disturbi della senescenza, assicurando la giusta elasticità alle fibre e ai tessuti, ed esercita inoltre un'azione protettiva specifica sull'integrità dei polmoni.

Il silicio può essere tossico se inalato. La malattia è invalidante e può degenerare in tumori maligni che colpiscono i polmoni. Nella dieta l'assunzione di alimenti ricchi di silice (pane e cereali integrali, frutti con buccia, soprattutto la mela, aglio, scalogno, cavolfiore, fagioli e piselli freschi) deve combinarsi con quelli ricchi di calcio, perché la silice contribuisce

all'assimilazione del calcio e alla sua fissazione da parte delle cellule ossee, oltre che evitarne la precipitazione nei tessuti (calcificazioni).

Zinco

Questo oligoelemento concorre, insieme con il rame, all'elaborazione della catalasi – l'enzima cioè che scioglie l'acqua ossigenata in acqua e ossigeno – e a quella di

numerosi altri enzimi e coenzimi, sostanze cioè che hanno la proprietà di eccitare l'attività di un enzima. Lo zinco è presente in tutti i tessuti del corpo umano (soprattutto nella muscolatura striata), ma sono le cellule del fegato a contenere le molecole "di scorta" dell'oligoelemento, che comunque sono solo in parte utilizzabili: l'assunzione del metallo deve quindi essere

regolare. Buone concentrazioni di zinco si trovano anche nel pancreas, nelle ghiandole genitali e in quelle endocrine (così sono scientificamente definite le ghiandole che versano direttamente nel sangue le secrezioni che producono).

Le persone a rischio di carenza di zinco sono:

- *i neonati prematuri;*
- *i ragazzi in crescita;*

- *le donne in gravidanza e durante l'allattamento;*
- *gli anziani;*
- *i vegetariani;*
- *gli alcolisti;*
- *le persone affette da varie malattie (AIDS, diabete mellito, talassemia, epatopatia cronica...).*

EFFICACIA NELLO ZINCO

Lo zinco può rivelarsi efficace nella cura di numerose malattie. Di seguito si segnalano alcune di tali malattie con gli organi coinvolti.

ARTICOLAZIONI

artrite reumatoide

BOCCA

mancanza di gusto

CERVELLO/SISTEMA NERVOSO

alcolismo

schizofrenia

FEGATO

cirrosi

GHIANDOLE

prostatite

OCCHI

cecità notturna

dermatite

eczema

SANGUE

colesterolo alto

diabete

leucemia

arteriosclerosi

aterosclerosi

SISTEMA RIPRODUTTIVO

attività sessuale

ritardata

immaturità degli organi

sessuali

impotenza

mestruazioni dolorose

prostatite

sterilità

degenerazione maculare

GENERALE

PELLE

alcolismo

acne

raffreddore

bruciature

ritardi della crescita

ferite

ulcerazioni

Se viene clinicamente diagnosticata una carenza di zinco, un'integrazione si rivela decisamente opportuna in caso di:

- *cattivo funzionamento dell'ipofisi (che è la ghiandola che presiede direttamente all'attività di tutte le altre ghiandole endocrine) o della tiroide;*

- *squilibri delle cellule epatiche e pancreatiche;*
- *debolezza del sistema immunitario;*
- *acne o altre infezioni cutanee;*
- *malattie infiammatorie (anche artriti) o di origine virale;*
- *attenuazione del senso della vista, del gusto e dell'olfatto (un disturbo che risulta essere molto comune fra le persone anziane);*
- *infertilità maschile o problemi alla prostata.*

È indicato anche in caso di
eccessivo accumulo

nell'organismo di metalli tossici.

Gli alimenti che contengono una quantità elevata di zinco sono in primo luogo le ostriche e le aringhe, seguiti dal fegato di bue, dagli insaccati, dal latte, dalle uova e, fra i vegetali, dai cereali integrali, dai legumi, dai semi (quelli di zucca in particolare) e dalla frutta oleosa.



Floriterapia



I principi fondamentali della floriterapia

La floriterapia è una cura dolce, naturale, che mira a restituire armonia al corpo e alla psiche del paziente. Il presupposto è che all'interno di ogni essere umano, anche se malato, ci siano le energie necessarie e sufficienti per ottenere una completa

guarigione: si tratta solo di sbloccarle, in modo che queste energie siano libere di agire dall'interno. La cura con i principi energetici dei fiori, che agisce a livello molto profondo sullo stato d'animo, ha questa funzione.

La floriterapia più conosciuta è quella messa a punto dal medico inglese Edward Bach; successivamente sono state sperimentate altre specie

floreali: sono in uso i fiori californiani, australiani, francesi, indiani e alaskiani. Oggi gli studiosi di floriterapia stanno sperimentando un numero incredibile di fiori e di essenze naturali, con effetti sperimentali più o meno efficaci, ma i trentotto rimedi originali del dottor Edward Bach restano i prodotti più efficienti e conosciuti. Attualmente la floriterapia di

Bach è uno dei presidi terapeutici raccomandati dall'Organizzazione mondiale della Sanità.

“Non lo tenete in alcun conto la malattia: pensate soltanto alla prospettiva che ha della vita colui che ne è afflitto”: questa frase, tratta dal libro che lo stesso Bach scrisse per presentare il suo metodo di cura, spiega bene quale era l'intuizione che animava

questo straordinario terapeuta. Secondo Bach qualunque malattia – dall'insonnia all'artrosi cervicale, dalla balbuzie alla cistite – è sempre la concretizzazione di un atteggiamento mentale. La floriterapia agisce proprio modificando lo stato mentale del paziente attraverso l'assunzione di poche gocce del rimedio appropriato. In questo modo anche i disturbi e

le vere e proprie malattie scompaiono.



La medicina naturale in generale e la floriterapia in particolare capovolgono la visuale: i sintomi si eliminano

risalendo alle loro cause interne, ricostruendo l'intima armonia che è l'unica strada per giungere al vero benessere.

Utilizzare la floriterapia significa entrare in un processo dinamico, significa imparare a chiedersi cosa realmente non funziona nella nostra vita. Cercare il fiore che ci guarisce significa anche guardarsi dentro, conoscere

noi stessi. Un fiore è un catalizzatore di consapevolezza, non elimina un sintomo ma lo riequilibra, armonizzando l'intera personalità. Studiando attentamente i fiori e gli alberi, osservando la loro forma e il loro comportamento Bach seppe individuare i vegetali più adatti per curare stati d'animo ed emozioni come la paura, l'introversione, la mancanza di

concentrazione,
l'ipersensibilità, il senso di
inadeguatezza, l'insicurezza e
molti altri ostacoli interiori che
sono alla base di una vita
difficile, colma di problemi e,
sostanzialmente, infelice. Un
uomo sano, secondo Bach, è
un uomo felice. Intanto perché
la felicità apporta salute, ma
anche perché la persona felice
non è succube di nessuno, vive
pienamente la sua vita e aiuta

chi gli sta intorno.

Edward Bach e la grande scoperta

Edward Bach nasce a Moseley, in Inghilterra, il 24 settembre 1886. Dal 1906 al 1913 studia a Birmingham e poi a Londra, conseguendo l'abilitazione alla professione medica; sempre in quegli anni, a Londra, inizia l'attività professionale come

responsabile del Pronto Soccorso dell'Ospedale Universitario. Ricerche di immunologia e batteriologia lo portano a collegare l'azione di alcuni batteri intestinali con determinate malattie croniche. Nel marzo 1919 entra come batteriologo e patologo all'Ospedale Omeopatico di Londra.

Dall'omeopatia alla floriterapia

In questo periodo comincia a interessarsi ai metodi di cura diffusi circa un secolo prima da Samuel Hahnemann, padre dell'omeopatia: leggendo il testo base di quest'ultimo, l'Organon, Bach comincia a sviluppare una propria teoria, ipotizzando un collegamento fra le idee di Hahnemann e la tossicemia intestinale da lui studiata. Seguendo il metodo omeopatico, prepara quindi

alcuni vaccini che in un primo tempo inietta ai pazienti, e in seguito trasforma in soluzioni da assumere per bocca. Tali vaccini, chiamati “nosodi”, vengono classificati in sette gruppi secondo la loro azione fermentativa sullo zucchero, e grazie a essi Bach riesce a trattare con successo centinaia di casi cronici. Allo stesso tempo inizia a studiare la psicologia dei suoi pazienti,

rendendosi progressivamente conto che la comprensione profonda della psicologia del paziente può fornire informazioni preziose per impostare una terapia centrata sulla personalità del soggetto da curare.



Per continuare le sue ricerche personali nel 1922 lascia il posto all'Ospedale Omeopatico e si trasferisce in un grande laboratorio in Park

Crescent, pur continuando a lavorare nel suo studio di Harley Street e gestendo un consultorio gratuito per bisognosi in Nottingham Place. Si dedica quindi alla ricerca di rimedi universali studiando il mondo vegetale, riuscendo a individuare alcune piante con proprietà molto simili a quelle dei nosodi.

Nel settembre 1928 si reca nel Galles dove scopre i primi tre

rimedi floreali: Impatiens, Mimulus e Clematis. Preparati con lo stesso metodo dei vaccini orali, i rimedi vengono prescritti in base alla personalità dei pazienti con risultati notevoli e immediati a partire dalla fine dell'anno successivo.

I dodici guaritori

Nella primavera del 1930, all'apice della carriera, Bach

abbandona Londra per la campagna gallese. Riesce così ad aggiungere ai primi tre fiori (Impatiens, Mimulus e Clematis) anche Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato e Scleranthus, arrivando al totale di nove rimedi.

Il sistema di preparazione però non è più quello omeopatico: Bach si avvale della forza del sole per trasferire la vibrazione

del fiore nell'acqua in cui sono poste le corolle. Nell'estate del 1930 redige la prima stesura di Guarisci te stesso, testo introduttivo alla nuova medicina pubblicato nel febbraio 1931. Nello stesso anno scopre gli ultimi tre rimedi della serie dei "dodici guaritori": Water Violet, Gentian e Rock Rose.

Per lui è chiaro che la stessa patologia, in pazienti di

carattere diverso, deve essere affrontata ricorrendo a rimedi diversi. Importante non è più il disturbo in sé, ma il temperamento del paziente che lo ha sviluppato; e quello deve essere trattato per ritrovare l'armonia perduta. Bach pubblica quindi numerosi articoli su "The Homoeopathic World", dove descrive dettagliatamente i rimedi floreali e il nuovo sistema di

diagnosi e terapia da lui ideato. Nel 1933 trova altri quattro rimedi: Gorse, Heather, Rock Water, Oak; e poi scopre: Wild Oat, Olive e Vine; prepara anche una miscela di pronto soccorso composta da tre fiori (Clematis, Impatiens, Rock Rose) che porterà sempre con sé battezzandola Rescue remedy (in seguito lo stesso Bach vi aggiungerà Cherry Plum e Star of

Bethlehem).

Nell'aprile 1934 lascia Cromer per trasferirsi a Sotwell, nell'Oxfordshire, dove scrive e pubblica I dodici guaritori e i sette aiuti. Nei due anni successivi scopre altri diciannove rimedi e sperimenta un nuovo metodo di preparazione: la bollitura. Con l'aiuto di alcuni assistenti, tra cui Nora Weeks, mette a punto le ultime essenze floreali

e finalmente può ritenere il suo sistema completo e il suo lavoro finito. Il 1936 è dedicato alla scrittura e a dare lezioni a quanti si avvicinano al suo metodo di cura, ma soprattutto Bach si occupa di istruire il suo gruppo di assistenti con molta attenzione.

Il 27 novembre 1936 Edward Bach muore nel sonno. I suoi assistenti e seguaci

continueranno il suo lavoro fino al 1978, tramandando l'eredità di pratica e conoscenza del metodo agli attuali amministratori del Bach Centre, che ha tuttora sede nel cottage di Sotwell dove Edward Bach abitò nell'ultimo periodo di vita.

I fiori di Bach: come e quando

Le essenze identificate da

Bach sono trentotto, più un rimedio di “pronto soccorso”, il Rescue remedy, formato dalla combinazione di cinque fiori e normalmente considerato come il trentanovesimo rimedio. Ogni essenza corrisponde a uno stato psicologico potenzialmente in grado di alterare il nostro equilibrio e produrre quindi la “malattia”. I trentotto rimedi possono

essere combinati tra loro a seconda delle necessità individuali. Generalmente si consiglia di non utilizzare più di cinque essenze insieme, così da poter valutare con chiarezza il loro effetto ed eventualmente operare successivi aggiustamenti.

Unica avvertenza: non bisogna avere fretta!



Come ottenere i rimedi

Si devono utilizzare essenze di fiori, soprattutto selvatici, raccolti in zone incontaminate e nel momento di massima fioritura, quando il loro

potenziale energetico
raggiunge il culmine. Le
essenze vengono ottenute
mediante due diversi
procedimenti, entrambi del
tutto naturali. Le essenze pure
poi vengono imbottigliate in
flaconi da 10 ml. Il metodo
base consiste nel porre i fiori
in una ciotola o contenitore di
vetro pieno d'acqua purissima,
preferibilmente di sorgente; il
contenitore viene poi lasciato

al sole per circa tre, quattro ore, quindi si eliminano i fiori, si filtra l'acqua e si aggiunge una pari quantità di brandy come conservante. Nel secondo procedimento la tecnica usata è quella dell'ebollizione: anche in questo caso si usa acqua purissima e brandy come conservante.

IL METODO DELLA BOLLITURA

Si usa solo per alcuni rimedi di Bach, e precisamente: Beech, Chestnut Bud, Crab Apple, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Mustard, Olive, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose e Willow.

Invece che in un recipiente di vetro, le corolle vanno messe in una pentola smaltata di bianco sterilizzata. Poi si aggiunge un litro di acqua di sorgente e si fa bollire il tutto per trenta minuti. Il liquido ottenuto va filtrato e versato in una bottiglia, cui si aggiunge una quantità corrispondente di brandy.

Perché funzionano

All'origine dei disturbi fisici, secondo la teoria di Bach, ci sarebbe una disarmonia tra anima e mente. In quest'ottica l'unico modo per guarire davvero è mettere a nudo tale squilibrio e rigenerare se stessi dall'interno. È secondo questo principio che agiscono i fiori di Bach. Ma come è possibile che una semplice essenza possa avere degli effetti tanto

profondi? Una delle ipotesi sostenute da chi studia e utilizza i rimedi di Bach è che l'acqua in cui sono diluite le essenze metta in risonanza la vibrazione energetica del fiore con il campo energetico del paziente, riequilibrando le disarmonie di quest'ultimo. Un'altra ipotesi, ugualmente accreditata, si rifà alle scoperte di Hahnemann, il padre dell'omeopatia: un

rimedio è in grado di curare una malattia provocando sintomi uguali a quelli della malattia stessa. Bach scelse i suoi rimedi utilizzando fiori che avessero le stesse caratteristiche dei sintomi da curare.

La scelta dei rimedi

Un colloquio approfondito con un terapeuta è senza dubbio la via migliore per scegliere quali

fiori utilizzare. Fare da soli è possibile, ma è preferibile comunque rivolgersi a persone esperte e soprattutto competenti.

LA DILUZIONE

Le essenze così ottenute sono allo stato puro. In farmacia potete trovarle in boccette, che devono essere rigorosamente di vetro, da 10/15 ml munite di contagocce.

Prima di utilizzare le essenze bisogna però diluirle ancora. Le dosi sono: due gocce di essenza

madre diluite in 20 ml di acqua e in 10 ml di brandy (o di aceto di mele). Per semplificare potete comperare in farmacia boccette da 30 ml di vetro scuro, munite di contagocce. Riempitele per due terzi di acqua (minerale non gasata, o meglio ancora di sorgente) e di un terzo di brandy o di aceto di mele. La soluzione così ottenuta è quella da usare durante la terapia, nel dosaggio prescritto.

A CHI RIVOLGERSI

Procurarsi i fiori di Bach è ormai relativamente facile, vista l'attuale

grande diffusione e interesse per le terapie naturali.

- Potete rivolgervi alle farmacie omeopatiche e trovarli anche in molte erboristerie. Non è necessario presentare una ricetta medica; il prezzo è decisamente contenuto.

- I rimedi si possono acquistare sia allo stato puro, come cioè tintura madre, che già diluiti.

- Farmacie omeopatiche ed erboristerie sono generalmente in grado di fornire nomi e indirizzi di terapeuti, medici e non, e di centri specializzati in grado di aiutarvi

nella scelta e seguirvi nella cura.

Come usare i fiori di Bach

Per prima cosa bisogna individuare il rimedio o i rimedi adatti alla nostra situazione personale.

Dopo aver scelto i nostri rimedi, si versano 2 gocce – 4 se si tratta di Rescue remedy – di ognuna delle essenze pure (cioè la tintura madre) scelte per la cura in un flaconcino da 30 ml dotato di contagocce; si

aggiungono due cucchiaini di brandy e si riempie il flacone con acqua minerale naturale, preferibilmente proveniente da una bottiglia di vetro.

È importante non usare acqua distillata, che è un elemento “morto” né acqua di rubinetto, dato che il cloro o le altre sostanze chimiche eventualmente presenti possono alterare la purezza delle essenze.

La dose consigliata è di quattro gocce del preparato così ottenuto da assumere quattro volte al giorno, la prima al risveglio e l'ultima prima di addormentarsi, lontano dai pasti. Le gocce vanno diluite in poca acqua o lasciate cadere direttamente sotto la lingua, senza toccare il contagocce, tenendole in bocca qualche secondo prima di deglutire.

In casi particolari, secondo l'indicazione del terapeuta, si può portare la dose fino a 6 gocce.

Le dosi sono le stesse per adulti e per bambini. Trattandosi di un rimedio del tutto naturale, non esiste nessun pericolo di tossicità o di effetti collaterali. I fiori possono anche essere combinati con farmaci tradizionali o rimedi

omeopatici. Può capitare, ma è evento raro, che l'assunzione provochi delle eruzioni cutanee. Il fenomeno è di breve durata e sostanzialmente benefico.

Modalità di assunzione

La regola di base per l'assunzione delle essenze è quella codificata da Bach: 4 gocce, 4 volte al giorno, lontano dai pasti e a intervalli

regolari. È importante che le gocce siano prese appena svegli e immediatamente prima di andare a letto, e almeno un quarto d'ora dopo essersi lavati i denti. Questo perché l'assimilazione più rapida avviene attraverso il canale sublinguale. Le gocce infatti andrebbero poste sotto la lingua con l'aiuto del contagocce e trattenute per qualche secondo. Possono

essere anche diluite in acqua, latte, tè, succo di frutta, tisane.

Durata della cura

Come già detto, non ci si deve aspettare un effetto immediato e uguale per tutti dall'assunzione dei rimedi di Bach. I tempi e le modalità della guarigione sono infatti personali. La cura può considerarsi terminata quando non sentiamo più il bisogno di

continuare. Del resto, come ampiamente ripetuto, la guarigione non ha nulla a che vedere con la scomparsa dei sintomi; gli unici veri segnali di un benessere ritrovato sono la vitalità, la serenità e l'armonia interiore. Nessuno meglio del paziente, reso consapevole dalla cura, può essere a conoscenza del proprio stato interiore.

Il Rescue remedy

Il Rescue remedy, conosciuto anche come il “trentanovesimo rimedio”, è una combinazione di cinque diverse essenze da prendere nei casi di emergenza, in presenza di uno choc fisico e psicologico. Le essenze che compongono il Rescue remedy sono:

- *Cherry Plum*

contro la paura di perdere il controllo della situazione.

- *Clematis*

contro lo svenimento.

- *Impatiens*

contro l'agitazione.

- *Rock Rose*

contro il panico.

- *Star of Bethlehem*

contro i traumi fisici e mentali.

Il Rescue remedy non può naturalmente sostituirsi del tutto a un intervento medico mirato. È però straordinariamente efficace per superare o prevenire

quelle situazioni in cui l'ansia
e lo stress potrebbero
prendere il sopravvento.



Non va considerato come una cura a lungo termine, ma solo

come una terapia momentanea.

Il Rescue remedy può essere usato in associazione con un altro rimedio, che ne risulterà in questo modo potenziato.

Si trova inoltre in commercio anche sotto forma di pomata, la Rescue cream, utile per curare graffi, abrasioni, piccole ferite, bruciateure o punture di insetto. In tutti questi casi la si applica sopra

una garza, a contatto con la parte ferita. La pomata – fatta assorbire per via cutanea tramite un leggero massaggio – è utile anche per slogature ed emorroidi.

RESCUE REMEDY E RESCUE CREAM

Vediamo in quali casi possono essere utilizzati ambedue i rimedi.

RESCUE REMEDY

- svenimenti
- incidenti

- estrazioni dentarie
- interventi chirurgici
- parti (anche cesarei)
- incubi
- crisi d'ansia
- attacchi di panico
- cadute
- brutte notizie
- crisi allergiche
- paure
- traumi
- nausea mattutine in gravidanza

- attacchi d'asma
- fobie
- eiaculazione precoce
- stress

RESCUE CREAM

- tagli
- botte
- lividi
- contusioni
- punture d'insetti
- graffi
- screpolature

- emorroidi
- piccole bruciature
- infiammazioni minori
- ematomi

I 38 fiori di Bach e le loro proprietà

- **AGRIMONY (Agrimonia):** il nascondere l'inquietudine interiore e i pensieri dietro una facciata di allegria e spensieratezza.

- **Aspen (Pioppo tremulo):** ansia e presentimenti, sensazione di qualcosa che sta per avvenire.
- **Beech (Faggio):** ipercritico, intollerante, arrogante.
- **Centary (Cacciafebbre):** debole di volontà, non sa dire di no, bontà di cuore molto sfruttata dagli altri.
- **Cerato (Piombaggine):** privo di fiducia nelle proprie intuizioni.

• **Cherry Plum**

(Mirabolano): paura di perdere la ragione e il controllo, esplosioni di rabbia.

• **Chestnut Bud**

(Ippocastano): fa continuamente gli stessi errori, non riesce ad elaborare le proprie esperienze.

• **Chicory (Cicoria**

selvatica): iperpossessività, tendenza a manipolare gli altri, desidera piena dedizione da

chi gli sta vicino.

- **Clematis (Vitalba):** sognatore, sempre altrove col pensiero, trova poco interesse per le cose che lo circondano.
- **Crab Apple (Melo ornamentale):** si sente sporco dentro e fuori.
- **Elm (Olmo inglese):** sensazione “temporanea” di inadeguatezza, di non essere all'altezza.
- **Gentian (Genzianella**

autunnale): scettico,
dubbioso, pessimista, si
scoraggia facilmente.

• **Gorse (Ginestrone):**
abbattimento, dispersione.

• **Heather (Brentolo,
Brugo):** egocentrico, egoista,
ha bisogno delle attenzioni
dagli altri.

• **Holly (Agrifoglio):** gelosia,
invidia, sospetto, odio.

• **Honeysuckle
(Caprifoglio):** ha nostalgia

del passato, sfugge la realtà presente.

- **Hornbearn (Carpino):** esaurimento mentale, stanchezza.

- **Impatiens (Non mi toccare):** irritabile, iperattivo, impaziente.

- **Larch (Larice):** complesso di inferiorità, prevede solo insuccessi.

- **Mimulus (Mimolo giallo):** timidezza, paura delle cose del

mondo.

- **Mustard (Senape selvatico):** malinconia improvvisa, senza causa apparente.
- **Oak (Quercia):** lottatore esaurito, depresso, non molla mai.
- **Olive (Ulivo):** estrema stanchezza psico-fisica.
- **Pine (Pino silvestre):** sensi di colpa, autorimproveri.

- **Red Chestnut (Ippocastano rosso):** preoccupato e in angoscia per gli altri.
- **Rock Rose (Eliantemo):** terrore, panico, angoscia.
- **Rock Water (Acqua di roccia):** rigore morale, rigidità, reprime i propri bisogni, durissimo con se stesso.
- **Scleranthus (Centigrani):** indeciso, instabile, variabile,

volubile, lunatico.

- **Star of Bethlehem (Latte di gallina):** choc fisici o mentali, vecchi o recenti.

- **Sweet Chestnut (Castagno dolce):** profonda disperazione, convinto di aver raggiunto il limite di quanto un essere umano possa sopportare.

- **Vervain (Verbena):** eccessivo entusiasmo fino al fanatismo, abusa delle proprie energie, si adira per le

ingiustizie.

- **Vine (Vite):** piccolo tiranno, ambizioso, dominatore.

- **Walnut (Noce):** influenzabilità, incertezza.

- **Water Violet (Violetta d'acqua):** ritrosia, orgogliosa e forte riservatezza, a volte sentimento di superiorità.

- **White Chestnut (Ippocastano bianco):** pensieri ricorrenti, dialoghi tra sé e sé.

● **Wild Oat (Avena selvatica):** non riesce a comprendere la propria strada nella vita.

● **Wilde Rose (Rosa canina):** indifferenza, apatia, rassegnazione, si è arreso mentalmente.

● **Willow (Salice giallo):** risentimento, rancore, si sente vittima del destino.





1. AGRIMONY

AGRIMONIA

Agrimonia eupatoria

Cresce nei campi, sugli argini dei corsi

d'acqua e sul ciglio delle strade. Fiorisce da maggio a ottobre: i fiori sono gialli, con 5 petali, e i pistilli viola. Radici e foglie sono utilizzate per tisane e decotti disintossicanti per il fegato.

Agrimony aiuta a sbloccare le tensioni e ci insegna a mostrarci come siamo, senza timore di non essere accettati. Ci aiuta inoltre a farci valere nei rapporti d'amore e di lavoro e ad affrontare i problemi invece di nasconderli

a tutti, anche a noi stessi.

✓ Per chi ha paura di restare solo e cerca di essere amato sempre e da tutti.

✓ Per chi non sa dire mai di no ed è disposto a tutto pur di evitare conflitti e discussioni.

✓ Per chi zittisce le proprie tensioni riempiendo la giornata di mille cose da fare.

✓ Per chi si sveglia la notte in preda all'ansia e svuota il frigorifero.

✓ Per chi usa alcol e droghe
per stare bene nonostante
tutto.



2. ASPEN

PIOPPO TREMULO

Populus tremula

È un albero sottile, alto fino a 15 m, con la corteccia argentea e le foglie larghe e frastagliate che sembrano tremare anche quando non c'è vento. Predilige le zone umide e i terreni poveri.

Aspen aiuta a tenere a bada i pensieri ossessivi e a frenare il continuo lavoro della mente. In questo modo Aspen favorisce il rilassamento e aiuta anche a combattere una serie di sintomi fisici, come il mal di stomaco, la gastrite, il groppo alla gola, la paura di addormentarsi e l'anorgasmia.

- ✓ Per chi è sempre inquieto e vive nell'attesa di un'imminente catastrofe.
- ✓ Per chi sente sulla propria pelle i tormenti del mondo (fame, violenze ecc.).
- ✓ Per chi non riesce a controllare i propri fantasmi. Per chi ha paura e non sa di cosa.
- ✓ Per chi ha subito un trauma, una violenza, e non riesce a dimenticare.
- ✓ Per chi si sveglia all'improvviso nella notte e non sa perché.



3. BEECH

FAGGIO

Fagus sylvatica

Albero maestoso con il tronco spoglio

e la chioma fitta; le sue foglie sono larghe e frastagliate, fiorisce in aprile e maggio.

Beech ci aiuta a riaprirci al mondo, ci insegna ad accettare i nostri difetti e a diventare tolleranti con noi stessi e con chi ci circonda. È come se ci ricordasse che ognuno ha qualcosa da donarci, da insegnarci: dobbiamo solo essere più comprensivi, disponibili, spontanei.

✓ Per chi è dominato dall'intolleranza e da un eccessivo senso critico.

✓ Per chi trova solo difetti in chi lo circonda e per questo finisce per ritrovarsi solo.

✓ Per chi ha sofferto tanto e si è chiuso in se stesso diventando, per difesa,

arrogante e altezzoso.

✓ Per chi vede solo cose negative e non lascia mai filtrare la “luce” del mondo su di sé.

✓ Per chi è avaro dei propri sentimenti, soffre sentendo di non essere più capace di aprirsi in un sorriso, e non sa che cosa fare.



4. CENTAURY

CACCIAFEBBRE

Centaureum umbellatum

Piccola pianta che cresce in terreni

aridi, fiorisce da maggio a settembre e i suoi fiorellini rosa sono disposti a ciuffetti sulla sommità dello stelo.

Centaury non cambia la nostra natura, semplicemente la indirizza verso un fine più alto. Ci aiuta a crescere e a trovare l'energia per servire una causa, un ideale, piuttosto che gli interessi egoistici di qualcuno privo di scrupoli.

✓ Per chi è sempre disponibile e dimentica di prendersi cura di se stesso e della propria vita.

✓ Per chi per eccesso di generosità esaurisce tutte le energie senza ottenere nessun riconoscimento dei propri sforzi e delle proprie qualità.

✓ Per chi copre la propria fragilità

legandosi a persone forti che alla fine lo sfruttano.

A differenza del tipo Agrimony, che non dice no per evitare conflitti e farsi amare, Centaury è eccessivamente altruista per indole, per questo gli altri approfittano di lui.



5. CERATO

CERATO

Ceratostigma wilmottiana

È un piccolo arbusto originario del Tibet. Assente in Italia, in Europa cresce solo se coltivato. Arriva fino a 1 m di altezza, i suoi piccoli fiori hanno 4 petali blu con sfumature viola.

Cerato ci insegna a sostenere e portare avanti le nostre opinioni, ad avere fiducia nel nostro intuito. Ci insegna ad andare controcorrente, liberandoci dalle convenzioni e dall'eccessivo conformismo. Ridà voce ed energia ai sussurri della nostra anima.

✓ Per tutti quelli che non hanno fiducia in se stessi; per chi dubita sempre di ciò che pensa e chiede in continuazione il parere di chi lo circonda.

✓ Per chi, dotato di un grande intuito e di grande sensibilità, si sente diverso dal resto del mondo e ne ha paura.

✓ Per chi potrebbe fare tanto per se stesso e per l'umanità, se solo riuscisse ad accettare il proprio essere "speciale".

✓ Per chi è troppo influenzabile e rischia di perdersi, zittendo la propria voce interiore.



6. CHERRY PLUM

MIRABOLANO

Prunus cerasifera

È il primo albero a fiorire dopo

l'inverno. I fiori bianchi e delicati annunciano la primavera e portano la speranza di una nuova nascita.

Cherry Plum ci aiuta ad accettare i lati negativi del nostro carattere e a superare la paura che prendano il sopravvento. Ci aiuta anche a riconoscere la ricchezza del nostro mondo interiore, liberando le energie positive che tutti abbiamo, anche se talvolta le dimentichiamo.

- ✓ Per chi è terrorizzato dall'idea di perdere il controllo delle proprie azioni.
- ✓ Per chi non riesce ad arrestare il rumore stridulo dei mille pensieri che gli si affollano in testa.
- ✓ Per il genitore che ha paura di scoppiare e picchiare furiosamente il

proprio figlio; per il coniuge roso dalla gelosia che teme di compiere un atto irreparabile.

✓ Per chi ha paura di impazzire o di morire e tiene a bada i propri fantasmi pulendo e riordinando in continuazione, ossessivamente.



7. CHESTNUT BUD

IPPOCASTANO

Aesculus hippocastanum

Albero imponente, alto fino a 30 m. I fiori sono bianchi, maculati di rosso o di giallo. Nella floriterapia si utilizzano le gemme, che racchiudono l'energia vitale della pianta.

Chestnut Bud ci apre gli occhi, mostrandoci che la sfortuna o il destino non c'entrano con le nostre difficoltà nel lavoro o nell'amore. Sviluppa la consapevolezza delle nostre azioni, aiuta a ricordare. Ci rende più attenti agli altri, così da poter imparare da loro.

✓ Per chi non impara nulla dall'esperienza e ricade sempre negli stessi errori, per di più sorprendendosi.

✓ Per chi è spesso superficiale e passa da una situazione all'altra senza fermarsi mai a riflettere e a guardarsi dentro.

✓ Per chi si ammala spesso; per chi non comprende dove sia l'errore e si innamora sempre della persona sbagliata, non per testardaggine ma per cecità.

✓ Per tutti coloro che fuggono da se stessi, azzerano il passato e non imparano mai.



8. CHICORY

CICORIA SELVATICA

Cichorium intybus

Arbusto che cresce ai margini dei

terreni coltivati e lungo il ciglio delle strade. Alto fino a 1 m, da luglio a ottobre si copre di piccoli fiori di colore celeste intenso che si schiudono al mattino.

Chicory insegna a dare senza chiedere in cambio, così che l'amore possa essere realmente libero e non atteso, imposto, dovuto. Ci insegna anche a essere tolleranti con gli altri: tutti hanno diritto di essere se stessi, anche a costo di sbagliare.

✓ Per chi mette gli altri al centro della propria vita ed è sempre pronto a dare un consiglio, anche quando nessuno glielo chiede.

✓ Per chi si circonda di persone deboli

per poterle aiutare, senza tenere conto delle loro reali esigenze.

✓ Per il padre che pianifica, pur se a fin di bene, la vita dei propri figli; per la suocera che si impone alla nuora perché “solo lei sa come far felice il proprio figlio”.

✓ Per chi crede di meritare amore per ciò che fa e non per ciò che è.



9. CLEMATIS

VITALBA

Clematis vitalba

Pianta rampicante molto diffusa in

Italia. Le foglie e il fusto sono tossici; i germogli sono commestibili. I fiori, bianchi e verdi, profumati di vaniglia, sbocciano da maggio a luglio.

Clematis ci riporta nel presente, e ci aiuta a concretizzare quello che c'è di buono in noi; perché abbiamo creatività, dolcezza e fantasia, e possiamo fare tanto. Ci impedisce di fuggire in un mondo che non c'è.

✓ Per chi fugge nei sogni e nelle fantasie, per chi si perde nella speranza di un futuro ideale e non vede le occasioni del presente; per chi vive come sospeso, in un mondo che non c'è.

✓ Per quelli che fanno innamorare con il loro fascino sognante e soffrire con la

loro distratta indifferenza.

✓ Per chi è incapace di provare vere emozioni, perché lì dove vive, tra le nuvole, nessuno degli affanni del mondo è importante.

✓ Per chi si distrae facilmente, rischiando mille piccoli incidenti.



10. CRAB APPLE

MELO ORNAMENTALE

Malus sylvestris

Da questa pianta derivano tutte le

varietà di melo coltivato. Si può trovare ovunque, anche in montagna. I fiori, bianco rosati, sbocciano in aprile e maggio. Il succo delle sue mele è un ottimo disintossicante.

Crab Apple ci insegna a essere consapevoli, a guardarci senza paura accettando il bene e il male dentro di noi, così da sviluppare le nostre qualità dimenticate.

✓ Per chi ha un cattivo rapporto con se stesso e il proprio corpo, e crede di avere dentro qualcosa di sporco, di impuro.

✓ Per chi è ossessionato da un ideale di purezza e dall'idea della pulizia, dei microbi e dell'igiene e per questo

finisce per sviluppare delle vere e proprie fobie sia verso gli aspetti fisici che i pensieri.

✓ Per chi ha paura delle malattie, per chi prova vergogna e sensi di colpa.

✓ Per attenuare la continua tensione causata dall'impossibile e frustrante desiderio di controllare il mondo circostante.



11. ELM
OLMO INGLESE

Ulmus procera

È un grande albero che fiorisce in marzo e aprile, quando i rami si

ricoprono di fiori di colore rosso vivo.

Elm è il rimedio giusto per quando siamo sfiniti e non ce la facciamo più perché abbiamo chiesto troppo a noi stessi. Riduce l'ansia, aiuta a recuperare le energie perdute e ci insegna a essere più indulgenti con noi stessi accettando i nostri limiti.

✓ Per chi sente il dovere di mettercela tutta e si lancia pieno di entusiasmo in imprese importanti e faticose.

✓ Per chi non si tira mai indietro quando c'è un'emergenza e non si lascia spaventare dalla fatica.

✓ Per chi chiede troppo a se stesso, sovraccaricandosi di responsabilità e di fatica, fino a crollare.

- ✓ Per le persone che si stimano per ciò che fanno e non per quello che sono.
- ✓ Per chi si rende conto che quanto sta cercando di fare va oltre le sue forze.



12. GENTIAN

GENZIANELLA AUTUNNALE

Gentiana amarella

Piantina che non supera i 10 cm d'altezza. Fiorisce tra maggio e settembre, ha 5 petali che sfumano dall'azzurro al viola e al porpora.

Gentian aiuta a controllare l'angoscia e la disperazione, ricordandoci che i problemi fanno parte della vita e che vanno affrontati uno alla volta, per evitare di venirne travolti. È utile anche per chi non trova benefici nella psicoterapia, perché restituisce fiducia e voglia di lottare.

✓ Per quelli che si lasciano sopraffare da ogni minimo problema.

- ✓ Per chi si scoraggia subito; per chi si sente sull'orlo di un precipizio, senza l'energia per fare un solo passo indietro.
- ✓ Per i pessimisti che fanno di ogni granello una montagna.
- ✓ Per i depressi che tentano una cura per poi ripiombare indietro di fronte al primo ostacolo.
- ✓ È utile anche per chi deve affrontare il dolore acuto di un lutto o di una separazione.



13. GORSE

GINESTRONE

Ulex europaeus

Arbusto spinoso, comune sui terreni

rocciosi, nelle boscaglie e lungo i margini delle strade. Fiorisce in marzo nelle regioni meridionali, in settembre in quelle più a nord. I fiori, disposti in grappoli, sono di colore giallo brillante.

Gorse riaccende la speranza e ci aiuta a modificare lo stato d'animo negativo che ci spinge verso il basso, verso la depressione. Insegna anche a guardare in faccia la realtà e ad accettarla: forse è vero che molte cose non vanno, ma la nostra vita può ancora cambiare.

✓ Per chi è davvero disperato, depresso e pensa che non ci sia più nessun rimedio.

✓ Per chi si cura solo per far piacere agli altri, ma è convinto che sia tutto

inutile.

✓ Per chi è afflitto da una grave malattia e non ha più energie per lottare; per chi ha subito un dolore enorme; per chi si rifugia nei sogni e aspetta un miracolo.

✓ Per chi ha tenuto duro finché ha potuto, e adesso non sa più amare la vita.



14. HEATHER

BRENTOLO, BRUGO

Calluna vulgaris

È un arbusto con foglie piccolissime e

fiori a calice forniti di 4 petali, rosati o violetti. Cresce su terreni aridi e acidi dove poche altre piante riescono ad attecchire.

Heather agisce alla base dei nostri problemi, aiutandoci a raggiungere l'indipendenza affettiva. Così, imparando a volerci bene, saremo in grado di amare e rispettare anche gli altri, risolvendo ogni problema di solitudine.

✓ Per chi è sempre alla ricerca di qualcuno con cui parlare, ma non per un reale desiderio di scambio. Infatti il tipo Heather vede solo se stesso; gli altri non sono importanti per lui, tutt'al più gli sembrano utili, per sfogarsi e tenere a

bada l'ansia.

✓ Per chi non sa ascoltare e si mette sempre al centro del mondo, come se fosse un bambino bisognoso di attenzioni continue.

✓ Per chi ha così tanta fame di affetto da aggredire gli altri con la propria presenza, facendoli alla fine fuggire.



15. HOLLY

AGRIFOGLIO

Ilex aquifolium

Sempreverde comune allo stato

selvatico, con le foglie spinose che d'inverno si coprono di bacche rosse. I fiori, bianchi con striature rosa, sbocciano da aprile a giugno.

Holly agisce contro i sentimenti negativi sviluppando l'amore per sé, l'autostima. Insegna ad accettarci per ciò che siamo, a zittire quella voce che ci spinge a misurarci in continuazione con gli altri e a sospettare di loro. Ci dona il fascino di chi ama se stesso ed è pronto per amare gli altri.

✓ Per chi non riesce a tenere a freno l'invidia, il sospetto, la gelosia e i pensieri di vendetta.

✓ Per le persone tormentate dai propri sentimenti negativi.

- ✓ Per il coniuge schiavo della gelosia; per chi invidia i colleghi di lavoro.
- ✓ Per chi sente che c'è sempre un'altra verità dietro quella apparente.
- ✓ Per tutte le persone che, valutandosi poco, credono di avere il mondo contro.



16. HONEYSUCKLE

CAPRIFOGLIO

Lonicera caprifolium

Rampicante molto comune, cresce sempre in luoghi non troppo esposti al sole. Fiorisce tra aprile e luglio, e le corolle sfumano dal rosso al rosa e dal bianco al giallo.

Honeysuckle non cancella i nostri ricordi, semplicemente ci aiuta ad aprire gli occhi sul presente guardando al futuro. Ci ricorda che tutto ciò che abbiamo fatto lo possiamo fare di nuovo, conquistandoci una nuova felicità. Honeysuckle ci aiuta a crescere.

✓ Per quelli che vivono nel passato, nella disperata nostalgia di momenti felici, amicizie perdute, occasioni sfumate.

✓ Per chi si lascia scivolare la vita addosso perdendosi nel rimpianto di quel che non è stato e avrebbe potuto essere.

✓ Per chi idealizza i giorni lontani per paura di affrontare le incognite del presente.

✓ Per la donna o l'uomo che ha amato una volta e crede che non accadrà mai più.

✓ Per chi vuole fermare il tempo e non accetta la vecchiaia che avanza.



17. HORNBEAM

CARPINO

Carinus betulus

Simile al faggio, si distingue per le

foglie ovali, acute, dentellate. I fiori, verde chiaro tendenti al giallo, sbocciano in aprile e maggio.

Hornbeam agisce per riequilibrare la nostra energia, in modo che non venga dispersa. Ci sostiene nella lotta quotidiana contro lo stress e ci aiuta a dormire, permettendo alla mente di rigenerarsi. Hornbeam ci aiuta a uscire dalla routine, a superare l'apatia, a rendere la vita colorata.

✓ Per chi non si sente abbastanza forte e sente su di sé la fatica del vivere quotidiano.

✓ Per chi teme di non farcela, anche se poi si rimbocca le maniche e svolge con efficacia i propri compiti.

✓ Per chi usa male la propria energia e lavora solo con la mente, considerando il corpo troppo affaticato per muoversi, amare.

✓ Per chi lascia crescere dentro di sé mille conflitti, logorandosi l'anima.

✓ Per chi prende passivamente quello che viene, senza scegliere.



18. IMPATIENS

NON MI TOCCARE

Impatiens glandulifera

Rara in Italia, comune in Inghilterra,

cresce sulle rive dei fiumi. I fiori, di un bel colore malva, sbocciano da luglio a settembre.

Impatiens ci aiuta a diventare più diplomatici, a rallentare i ritmi delle nostre giornate e a convivere con gli altri; ci rende meno tesi e impulsivi e ci fa sentire meno soli. Impatiens è indicato anche per chi soffre di angosce e di tensioni muscolari.

✓ Per quelli che vogliono tutto e subito, che non sopportano ritardi o esitazioni, che sono veloci nel pensiero e nell'azione e preferiscono fare tutto da soli pur di non dover sottostare ai ritmi altrui.

✓ Per chi, pur essendo spesso più

intelligente della media, finisce con il fare terra bruciata intorno a sé.

✓ Per chi non sopporta in nessun caso la routine e non è in grado di controllare i propri impulsi.

✓ Per chi si imbottisce di medicinali perché non sopporta di essere malato.



19. LARCH

LARICE

Larix decidua

Albero dal fusto dritto. Le foglie sono ciuffetti di aghi; porta fiori maschili gialli e femminili rossi, che sbocciano da marzo a giugno.

Il vero fallimento è nelle cose che rinunciamo a fare senza nemmeno tentare: Larch ci insegna a prendere l'iniziativa e ci spinge a guardarci dentro, partendo da ciò che siamo e non da quello che pensano gli altri.

È utile nei casi di impotenza e prima degli esami, quando

dubitiamo delle nostre forze.

- ✓ Per chi vive nel presentimento di un fallimento imminente perché si sente intimamente inferiore agli altri.
- ✓ Per chi non rischia mai o, se lo fa, si predispone mentalmente al disastro (che proprio per questo puntualmente arriva).
- ✓ Per chi rimanda sempre all'infinito; per chi, sentendosi incapace, evita ogni responsabilità e non riesce a cogliere le occasioni che la vita gli offre.
- ✓ Per chi è stato troppo rimproverato e finisce con credersi sbagliato.



20. MIMULUS

MIMOLO GIALLO

Mimulus guttatus

Pianta erbacea che ama i terreni

umidi. Fiorisce da giugno a ottobre. Le sue grandi corolle hanno 5 petali gialli con macchie rosse.

Mimulus ci aiuta ad affrontare i tremori della vita quotidiana: dalla paura del dentista a quella di prendere l'aereo; dalla paura di non essere all'altezza di un esame a ogni tipo di fobia. Risveglia in noi un nuovo equilibrio interiore che ci permette di affrontare serenamente ogni circostanza.

✓ Per tutti quelli che hanno paura delle cose del mondo: non paure angosciose, vaghe, ma paure ben definite, come gli incidenti, la povertà, la solitudine, le malattie. 4 Per chi soffre di fobie e per chi teme tutti gli eccessi: la troppa luce

e il buio, la folla e la solitudine.

✓ Per chi deve affrontare una prova e la teme: diventa rosso, balbetta e gli batte forte il cuore.

✓ Per chi soffre di timidezza e per chi si sente sempre in soggezione.



21. MUSTARD

SENAPE SELVATICA

Sinapis arvensis

Pianta infestante che cresce sui terreni coltivati. Le foglie e il fusto sono fittamente coperti di setole; i fiori, che sbocciano da aprile a settembre, sono piccoli e gialli.

Mustard è il rimedio elettivo per la depressione, ed è un potente alleato che ci permette di affrontare con rinnovata energia i momenti che preludono ai cambiamenti. Mustard ci spinge verso la rinascita.

✓ Per chi soffre di improvvise

malinconie che tolgono la gioia di vivere e la voglia di sorridere.

✓ Per chi si trova ad affrontare il dolore acuto e dirompente di una depressione.

✓ Per quei malesseri apparentemente privi di origine che tutto travolgono spegnendo ogni luce intorno a noi.

✓ Chiunque può avere bisogno di Mustard in determinati momenti della vita: quando la tristezza ci invade e sembra non esserci più nessuna speranza, nessun rimedio, nessuna soluzione.



22. OAK

QUERCIA

Quercus robur

È un albero poderoso, dal fusto grigio e dalla chioma folta. Cresce a ogni

altitudine. I fiori, piccoli e di colore giallo pallido, sbocciano alla fine di aprile e in maggio.

Oak addolcisce il nostro senso del dovere, l'eccessiva severità verso noi stessi; ci ricorda che bisogna riposare e distrarsi per ritemprare le forze. Libera il nostro potenziale, permettendoci di vivere una vita piena, senza crolli improvvisi.

✓ Per chi non si sottrae mai agli impegni e lotta ogni giorno con tutta l'energia possibile; per chi porta su di sé il peso del mondo, senza concedersi un attimo di tregua.

✓ Per chi ha un senso del dovere talmente sviluppato da non permettersi

mai un cedimento, una malattia. Per chi in questo modo si consuma, giorno dopo giorno, inesorabilmente, fino a crollare di schianto.

✓ Per chi smarrisce il piacere della vita e finisce con il fare tutto quanto male, senza più slancio.



23. OLIVE

ULIVO

Olea europea

È un albero mediterraneo ben

conosciuto. I fiori sbocciano da aprile a giugno, sono disposti a grappolo, piccoli e con 4 petali bianchi.

Olive ci riporta alle origini, ci restituisce l'energia che un tempo ci ha fatto essere l'amico affidabile, il partner volitivo, il compagno su cui si può sempre contare. Olive ci restituisce energia, ottimismo, fiducia. È anche un ottimo rimedio per rinforzare il sistema immunitario.

✓ Per chi ha molto sofferto, per una malattia o per un torto subito, e si sente vuoto, privo di energia, non più in grado di affrontare il mondo.

✓ Per chi crede di non avere più nulla da dare.

✓ Per chi ha combattuto per un affetto, un lavoro, un ideale e adesso non ce la fa più.

✓ Per chi desidera solo dormire, sottrarsi alla vita; per chi non ha più reazioni emotive e appare spento, spaventato all'idea di qualcosa di nuovo e sconosciuto.



24. PINE

PINO SILVESTRE

Pinus sylvestris

È un albero con foglie sempreverdi e la corteccia squamosa, color ruggine. I

fiori sbocciano da aprile a maggio; i fiori maschili sono gialli e ricchi di polline, quelli femminili sono rossi.

Pine ci aiuta a vedere con chiarezza i nostri errori e ad affrontarli razionalmente, senza venirci schiacciati. Tiene sotto controllo i nostri sensi di colpa e li ridimensiona.

Associato a Vine, è il rimedio per chi è troppo severo con se stesso e con gli altri.

✓ Per chi soffre di un eccesso di autocritica, non è mai contento di sé e pensa che avrebbe potuto fare meglio, anche quando raggiunge risultati invidiati da tutti.

✓ Per chi soffre per ogni sbaglio, anche minimo, e si ritiene responsabile anche degli errori altrui.

✓ Per chi si sente in debito verso il mondo e pensa di dover fare meglio e di più.

✓ Per chi prova spesso un senso di colpa e per questo tende al masochismo e all'autopunizione.



25. RED CHESTNUT

IPPOCASTANO ROSSO

Aesculus carnea

È un albero con la chioma folta, alto

15 m circa. In aprile si ricopre di fiori di colore rosa intenso e rosso, presenti in grappoli e con il calice rivolto verso l'alto.

Red Chestnut ci aiuta a trasformare i nostri pensieri negativi, in modo da guardare alla vita con rinnovato ottimismo. Red Chestnut ci insegna un nuovo modo di amare, meno ansioso e protettivo, migliorando così il nostro rapporto con le persone care.

✓ Per chi vive nella costante preoccupazione di un evento tragico e improvviso che possa abbattersi sui propri cari; per chi si lascia travolgere da quest'ansia, arrivando a dimenticare se stesso e i propri bisogni.

✓ Per i genitori che restano svegli tutta la notte, terrorizzati dai ritardi dei figli; per chi pensa subito al peggio.

✓ Per le persone apprensive che con le proprie paure rendono prigioniere le persone amate.

✓ Per chi considera la vita una minaccia.



26. ROCK ROSE

ELIANTEMO

Helianthemum nummularium

Piccola pianta perenne che cresce nei

prati e nel sottobosco. I fiori, con 5 petali di un bel colore giallo brillante, sbocciano da aprile a settembre e non vivono per più di due giorni.

Rock Rose ci aiuta a riprendere il controllo nelle situazioni di emergenza, a non perdere la testa e ad affrontare le crisi con calma e coraggio. Come pronto soccorso, se il paziente è incosciente o paralizzato dall'ansia, gli si possono inumidire le labbra con il rimedio.

✓ Per chi si fa travolgere dalle emozioni.

✓ Per tutte le situazioni di emergenza, quando la paura si trasforma in panico e si resta come paralizzati, incapaci di reagire.

✓ È un rimedio di pronto soccorso indicato per incidenti, stati di choc, ansia, angoscia e attacchi di panico.

✓ È utile per chi soffre di incubi e si sveglia terrorizzato; è indicato anche in presenza di pensieri di suicidio che temiamo di non poter più controllare.



27. ROCK WATER

ACQUA DI ROCCIA

È l'unico rimedio di Bach che non è un fiore. Si tratta infatti di purissima acqua di fonte, raccolta in zone particolari. Trovarla può non essere

semplice.

Rock Water ci aiuta a smussare gli angoli del nostro carattere rendendoci più elastici, aperti al confronto; ci ricorda che ogni tanto è bello fare qualcosa di futile, di divertente, di leggero. È il rimedio per gli integralisti, per le persone dogmatiche.

Rock Water è inoltre indicato per chi ha problemi sessuali legati alla difficoltà di lasciarsi andare.

✓ Per chi sceglie uno stile di vita rigido e controllato; per chi rifiuta il lato giocoso della vita e cerca di imporre le proprie regole a tutti.

✓ Per chi mira a un ideale estetico e si sottopone a diete ferree e/o a durissimi

allenamenti.

✓ Per chi tende a una meta intellettuale e studia con accanimento di tutto; per chi aderisce totalmente a una setta, a un'idea.



28. SCLERANTHUS

CENTIGRANI

Scleranthus annuus

Piccola pianta conosciuta anche con il nome di fiorsecco. Cresce in lunghezza distendendosi sui terreni sabbiosi. I fiori, piccoli e verdi, sbocciano da maggio a ottobre.

Scleranthus ci aiuta a fare chiarezza, ci insegna a costruire una scala di valori con cui orientarci, dando un senso a un'esistenza che talvolta ci appare alla deriva. Mette inoltre sotto controllo gli sbalzi di umore e ci aiuta a crescere, a diventare "adulti".

✓ Per chi, trovandosi di fronte a due possibilità, non sa decidersi; per chi tentenna e non sa scegliere tra un lavoro ben pagato e un altro che dà maggiori soddisfazioni, tra una vacanza al mare e una in montagna, tra una passione travolgente e un quieto affetto ecc.

✓ Per chi passa dalla fame ossessiva al digiuno.

✓ Per tutti coloro che alla fine non sanno più nemmeno cosa sognare, cosa sperare; per chi vive questo stato in silenzio, rifiutando di confrontarsi con gli altri.



**29. STAR OF
BETHLEHEM**

LATTE DI GALLINA

Ornithogalum umbellatum

È una pianta comune nei prati e nei campi coltivati. Fiorisce da marzo a giugno, con tante piccole corolle bianche che presentano una striatura verde sull'esterno dei petali.

Star of Bethlehem smuove l'energia che si è bloccata dentro di noi, aiuta il fluire delle emozioni e ci spinge ad affrontare il dolore senza reprimerlo. Sblocca inoltre i traumi, restituisce equilibrio ed è molto utile in tutte le malattie psicosomatiche.

✓ Per chi, in seguito a un trauma o a un forte dolore, si trova ad affrontare un momentaneo periodo di depressione.

✓ Per chi sente di avere perso il proprio equilibrio interiore; per chi deve

affrontare un lutto, la perdita di un lavoro, una malattia o più in generale una cattiva notizia.

✓ Per chi non riesce più a gioire per le cose della vita e non ha più sogni, speranze, desideri.



30. SWEET CHESTNUT

CASTAGNO DOLCE

Castanea sativa

Albero d'alto fusto con tronco tondeggianti e corteccia screpolata. Fiorisce in giugno e luglio, i fiori maschili sono gialli, quelli femminili verdi.

Sweet Chestnut ci aiuta ad affrontare i nodi del nostro vivere senza farci travolgere dalla disperazione, dall'angoscia; ci aiuta a trovare una nuova consapevolezza di noi stessi e del nostro "valore", portandoci con dolcezza verso il cambiamento.

✓ Per chi sente dentro di sé un'angoscia così forte da sembrare intollerabile; per chi è convinto di avere raggiunto il limite ultimo della sopportazione e si aspetta di crollare da un istante all'altro.

✓ Per affrontare i cambiamenti importanti e superare i momenti più negativi della vita, che possono anche essere transitori, ma che quando si presentano sembrano travolgere tutto.

✓ Per chi si sente disperato, vuoto, solo e impotente.



31. VERVAIN

VERBENA

Verbena officinalis

Erba piuttosto comune, alta fino a 50

cm, che cresce nei terreni aridi e lungo il ciglio delle strade. I fiori sono piccoli, con 5 petali di colore rosa o malva. Fiorisce da giugno a settembre.

Vervain non cambia la nostra natura, ma ci insegna a diffondere le nostre idee con calma e serenità, così che gli altri possano essere attirati da quello che portiamo dentro.

Vervain ci addolcisce e insegna a essere “autorevoli” piuttosto che “autoritari”.

✓ Per chi soffre di un eccessivo entusiasmo e cerca di convertire alle proprie idee tutte le persone che incontra.

✓ Per chi si lancia anima e corpo in una missione o in un lavoro, dimenticandosi di tutto il resto.

✓ Per tutti quelli che rischiano di diventare fanatici; per i genitori che pretendono di plasmare i figli a propria immagine.

✓ Per chi non è in grado di valutare i pericoli e fa dell'esagerazione il proprio stile di vita.



32. VINE

VITE

Vitis vinifera

Fiorisce da aprile a giugno a seconda delle zone. I fiori sono piccolissimi, con

5 petali di colore verde chiaro.

Vine libera gli aspetti più positivi del nostro carattere, trasformando la nostra volontà di dominio in carisma, in fascino. Ci insegna a diventare l'amico che tutti vorrebbero: quello che sa sempre cosa fare, specie nei momenti di emergenza e di pericolo.

✓ Per gli arrivisti, i dominatori, gli ambiziosi; per chi vuole imporsi agli altri a ogni costo.

✓ Per chi ama talmente il successo da essere disposto a tutto per ottenerlo, trattando gli altri come delle pedine, utili solo per essere assoggettate.

✓ Per quelli che mettono la carriera e il potere al primo posto e vivono in una

condizione di stress continuo, con la paura ossessiva di essere scavalcati.

✓ Per chi soffre di ipertensione e insonnia.

✓ Per chi fa della propria vita una lotta senza tregua.



33. WALNUT

NOCE

Junglans regia

Albero con il tronco dritto, molto ramificato, che può raggiungere i 15–20 m d'altezza. È presente in montagna e in pianura; i suoi fiori, piccoli e verdi, sbocciano da aprile a maggio.

Walnut aiuta a liberarci dalle influenze negative, dai pregiudizi; ci spinge a considerare le opinioni degli altri con obiettività, senza dipenderne emotivamente così da distinguere quello che è giusto per noi.

✓ Per quelli che pur avendo idee e opinioni proprie sono talvolta troppo influenzabili.

✓ Per chi non riesce a difendersi dagli altri; per chi prende una decisione e la cambia subito dopo, solo perché qualcuno ha espresso un parere diverso.

✓ Per chi assorbe le tensioni dell'ambiente che lo circonda, come se fosse privo di difese.

✓ È anche indicato nei grandi cambiamenti: divorzio, trasferimenti, nuovo lavoro, passaggio dall'infanzia all'adolescenza e dall'età adulta alla vecchiaia.



34. WATER VIOLET

VIOLETTA D'ACQUA

Hottonia palustris

Pianta delicata presente nelle paludi e

negli stagni. Le foglie e la maggior parte del fusto crescono sott'acqua; Fiorisce tra aprile e luglio con fiori di colore rosa pallido con il centro giallo.

Water Violet ci insegna ad amare dimostrando amore; aiuta ad abbattere il muro che abbiamo intorno al cuore. Ci mostra come sia possibile godere delle cose semplici: un sorriso, una carezza, una parola gentile.

✓ Per chi è indipendente e ama il silenzio e la solitudine; per chi sembra non avere bisogno di nessuno, neanche nei momenti di difficoltà.

✓ Per quelli che sono abili a dare e ad ascoltare, ma che difficilmente si mettono davvero in gioco.

✓ Per chi nasconde le proprie emozioni, non litiga mai e proprio per questo suo distacco finisce spesso per trovarsi da solo.

✓ Per chi non chiede nulla e nasconde, dietro un'apparente autosufficienza, una solitudine che può diventare disperata.



35. WHITE CHESTNUT

IPPOCASTANO BIANCO

Aesculus hippocastanum

Albero possente; fiorisce da aprile a giugno, le corolle con 5 petali bianchi, il cui interno varia dal rosso al rosa e al giallo.

White Chestnut ci aiuta a ritrovare la calma e ci restituisce la possibilità di guidare i nostri pensieri, invece di esserne sommersi. Nel caso di pensieri particolarmente invadenti, può essere opportuno affiancare esercizi di rilassamento o di meditazione.

✓ Per chi non riesce a liberarsi da

pensieri ossessivi, continui, che invadono tutta la mente impedendogli di concentrarsi sul lavoro e di godere del presente, dei piaceri della vita.

✓ Per chi non riesce a concedersi un attimo di tregua e rimugina sempre sugli stessi argomenti.

✓ Per quelli che non riescono a “staccare” con la testa nemmeno per dormire, e soffrono di insonnia ed emicranie; per chi, proprio per questo, vive in uno stato di tensione senza fine.



36. WILD OAT

AVENA SELVATICA

Bromus ramosus

Graminacea che si riconosce per il

lungo gambo dal quale si diramano steli con in cima delle piccole pannocchie. Cresce in luoghi umidi, al riparo dal sole, e fiorisce tra giugno e agosto.

Wild Oat ci dona calma e chiarezza e ci spinge ad approfondire la nostra ricerca interiore. Ci aiuta a liberarci dai condizionamenti, insegnandoci a distinguere la nostra personale vocazione da quello che altri hanno deciso per noi.

✓ Per chi desidera fare tutto e avere mille esperienze, ma non sa veramente cosa vuole né quale direzione prendere.

✓ Per chi ha entusiasmo e doti naturali, si applica con profitto in qualsiasi

campo ma poi si stanca, azzera tutto e ricomincia sempre da capo: una, due, mille volte.

✓ Per chi si sente frustrato perché ogni volta sogna qualcosa di diverso, di meglio.

✓ Per gli adulti che restano adolescenti; per gli adolescenti che non sanno cosa fare da adulti.



37. WILD ROSE

ROSA CANINA

Rosa canina

Arbusto spinoso a forma di cespuglio,

alto anche oltre 2 m. Fiorisce da maggio a luglio, le corolle hanno 5 petali di colore bianco, biancorosato e rosa.

Wild Rose agisce alla base dell'apatia donandoci una nuova speranza in qualcosa di bello, di gioioso. Ci rende di nuovo sensibili alle emozioni vere, restituendoci il gusto per la vita che sembrava perso per sempre.

✓ Per coloro che, apparentemente senza una ragione vera, si arrendono e si lasciano vivere, senza fare più nemmeno un gesto piccolo piccolo per migliorare la propria situazione.

✓ Per chi è stato deluso dalla vita e dagli affetti e non vuole correre il

rischio di soffrire di nuovo.

✓ Per chi si sente apatico, debole, senza più entusiasmo e voglia di vivere.

✓ Per chi si sente sempre stanco, triste, senza più nessuna emozione, senza pianto e senza risate.



38. WILLOW

SALICE GIALLO

Salix vitellina

Albero che ama le zone umide, cresce lungo fiumi e torrenti e nei pressi degli acquitrini. I fiori, gialli i maschili e verdi quelli femminili, si raccolgono in marzo e aprile.

Willow ci fa capire che è l'atteggiamento negativo verso il mondo a rendere le nostre giornate così dure; ci insegna a essere più ottimisti e fiduciosi. Aiuta a controllare la nostra sofferenza, così da non esserne invasi.

✓ Per chi si sente ingiustamente punito

dalle avversità della vita e consente all'amarezza e allo sconforto di prendere il sopravvento.

✓ Per chi si sente perseguitato da un destino crudele.

✓ Per chi, convinto che il mondo gli sia debitore, resta inerte, attendendo che qualcosa o qualcuno pareggi i conti.

✓ Per chi, avendo sofferto una volta, non rischia più di coinvolgersi nel lavoro, negli affetti.



Aromaterapia



Che cos'è

l'aromaterapia

Con il termine aromaterapia s'intende un metodo di cura e una terapia compiuta mediante gli aromi, più comunemente conosciuti come oli essenziali o essenze. Gli oli essenziali sono sostanze volatili contenute nelle foglie, nei fiori, nei frutti e in altre parti delle piante.

Queste sostanze vengono estratte, a seconda dei casi,

dalle diverse parti delle piante mediante tre principali metodi: la distillazione a vapore, la spremitura e l'estrazione con solventi. La prima è la più utilizzata e consente di ottenere oli essenziali adatti a un uso terapeutico anche interno; la spremitura è quella tipicamente impiegata nell'ottenimento delle essenze agrumarie (limone, arancio ecc.); l'ultima è utilizzata per

l'estrazione delle essenze dalle piante che non sopportano la distillazione in corrente di vapore e per quelle di qualità inferiore.

L'impiego degli oli essenziali consta di numerose applicazioni pratiche a cui rifarsi per ottenere i più disparati risultati.

Diversi sono i problemi affrontabili con l'uso delle essenze. Sono infatti numerose

le loro proprietà: ne esistono di antidolorifiche e di antidiarroiche, di aperitive e di carminative (prevengono la formazione di gas nell'intestino e ne favoriscono l'eliminazione), di espettoranti e di ipnotiche (favoriscono il sonno), di vermifughe e di calmanti ecc. Sono però soprattutto le peculiari caratteristiche antibatteriche e antinfettive a essere state

sperimentate e studiate negli ultimi trent'anni, in particolare da specialisti francesi.

Un po' di storia

L'arte di estrarre dai vegetali queste componenti aromatiche è certamente molto antica.

Sono stati portati alla luce nella valle dell'Indo, in tempi recenti, alcuni distillatori in terracotta risalenti a 3–4.000 anni fa. I Veda – testi sacri di

un'antica religione orientale
scritti almeno mille anni prima
di Cristo – citano l'uso degli
a r o m i nelle cerimonie
liturgiche e per la cura delle
malattie.

Molti documenti della civiltà
egizia (il Papiro di Ebers, per
esempio, del 1550 a.C.)
attestano che i prodotti
aromatici, le resine e i balsami
erano largamente impiegati in
medicina, in cosmetica, nei

rituali sacri e
nell'imbalsamazione delle
mummie. Dagli Ebrei, dai
Greci, dai Romani, dagli Arabi
sono arrivate fino a noi
tecniche di estrazione sempre
più raffinate ed efficaci.
Tuttavia è solo nel 1936 che il
chimico francese Gattefossé
pubblicò un libro intitolato
Aromatherapie. Con questa
parola, allora nuova, l'autore –
conosciuto oggi come il padre

della moderna aromaterapia – intendeva rendere chiare le modalità con le quali si potevano curare e prevenire molte malattie attraverso l'uso degli oli essenziali. Uno sviluppo decisivo in suo favore si verificò in seguito al prezioso contributo offerto da Valnet, medico francese, che dopo numerosi studi pubblicò nel 1964 un testo nel quale vengono riportati numerosi

esempi pratici e casi in cui l'aromaterapia si è dimostrata vincente nel trattamento di disturbi sia fisici sia psichici.

Come somministrare gli oli essenziali

Le vie di somministrazione degli oli essenziali sono varie e devono essere scelte in relazione alle caratteristiche della sostanza, all'organo ammalato, alle preferenze

personali e naturalmente all'età del paziente.

In pratica vengono utilizzate le metodiche di seguito indicate:

- **VIA ORALE**, con somministrazione dell'olio essenziale puro o, più spesso, diluito in soluzione alcolica.
- **VIA POLMONARE**, attraverso l'inalazione degli aromi diffusi finemente nell'aria.
- **VIA RETTALE**, con supposte o clisteri di soluzioni oleose aromatizzate. Questa via è particolarmente pratica per i bambini molto piccoli.
- **VIA CUTANEA**, utilizzando per

massaggi o frizioni oli e linimenti addizionati con essenze, o attraverso bagni in acqua calda aromatizzata.

L'assunzione orale

Benché molti testi sconsiglino l'assunzione orale, i veri aromaterapeuti sanno invece che questo è un metodo molto efficace e rapido per sfruttare le proprietà terapeutiche degli oli essenziali. Ovviamente vanno fatte alcune importanti precisazioni:

- *Non tutti gli oli essenziali sono adatti a un uso interno.*
- *Gli oli essenziali non vanno mai assunti puri.*
- *Prima di assumere una miscela contenente un olio essenziale è necessario assicurarsi di non essere allergici.*

In linea di massima, una volta che si è sicuri di poter assumere un'essenza, è bene seguire alcune semplici istruzioni. Come già detto, gli oli essenziali non vanno mai

assunti puri, ma occorre diluirli in una base. La base più utilizzata è senz'altro il miele d'acacia o di robinia (indicato, con le dovute cautele, anche per chi soffre di diabete) o anche altri tipi di miele non troppo densi.

AVVERTENZE GENERALI

- Gli oli essenziali, salvo diversa indicazione, non vanno mai utilizzati puri.
- Gli oli essenziali non vanno mai

presi in dosi superiori rispetto a quelle di norma indicate (max 6–9 gocce giornaliere).

- Alcuni oli, come per esempio salvia, limone, finocchio, timo e canfora, dovrebbero essere presi con attenzione se si seguono trattamenti a lungo termine o in dosi superiori alla norma.

- Può essere particolarmente dannosa per l'organismo un'assunzione pari o superiore ai 10–20 ml (400–800 gocce) giornalieri.

- Prima di utilizzare un olio essenziale per via esterna è

necessario provarne una piccola quantità diluita in olio vegetale sulla pelle del gomito, per escludere eventuali allergie. La stessa cosa dicasi per l'assunzione orale. È bene sapere che qualsiasi sostanza può dar luogo a fenomeni allergici, fosse anche un cibo o l'acqua da bere.

- Alcuni oli essenziali, come per esempio quelli di gelsomino e rosa, dovrebbero essere assunti in dosi inferiori: 1–2 gocce 3 volte al giorno. Invece, per la maggiorana e il sandalo del Mysore le dosi possono essere aumentate fino a 4–5 gocce per volta; il sandalo fino a

4 volte al giorno.

Altre basi che possono sostituire il miele sono lo zucchero (un cucchiaino o una zolletta), un pezzetto di mollica di pane, un po' di marmellata, del succo di frutta, un bicchiere di latte caldo. Al contrario non è indicata l'acqua, poiché gli oli essenziali, non essendo idrosolubili, tendono a

galleggiare separandosi da essa. Le dosi variano da essenza a essenza, tuttavia in genere si assumono 1–2 gocce per volta.

Le inalazioni – I suffumigi

Le inalazioni a secco

Il metodo delle inalazioni, così come i suffumigi, è per lo più impiegato nella cura delle affezioni dell'apparato respiratorio.

● INALAZIONI

Si effettuano usando specifici apparecchi per l'aerosolterapia: 1-2 gocce poste dentro l'ampolla e diluite in un po' d'acqua.

Le inalazioni a secco, invece, si effettuano quando si deve ricorrere d'urgenza all'aiuto delle essenze e per i disturbi di origine nervosa o allergica. Si versano poche gocce, da 1 a 3, su un fazzoletto o panno di

stoffa, per poi annusarne ripetutamente l'aroma.

● SUFFUMIGI

Il metodo prevede di versare in un catino con acqua bollente una miscela composta da 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio in cui saranno state miscelate le essenze necessarie. Quindi, coprendo la testa con un panno o asciugamano, inalare i vapori sino a che l'acqua non sia diventata fredda o che non produca più vapore inalabile.

Sali – Sali da bagno Bagni aromatici

● SALI

Al pari delle inalazioni a secco, possono essere utilizzati in situazioni d'emergenza quali, per esempio, deliquio o svenimenti. Preparate dei sali per l'occorrenza in un flacone di vetro scuro a chiusura ermetica da 10 ml, in cui vanno versate da 3 a 10 gocce, a seconda dell'olio essenziale utilizzato, in una base di sale marino.

I sali da bagno, utili per i cosiddetti "bagni aromatici", si preparano con 500 g di sale marino integrale su cui vanno versate dalle 20 alle 40 gocce d'essenza, sempre a seconda dei casi. Usate un contenitore a chiusura ermetica e lasciate riposare la miscela per

almeno un giorno prima di utilizzarla. Infine, quando volete fare un buon bagno aromatico, prelevatene un bel cucchiaino colmo da versare nella vasca appena prima di entrarvi.



I bagni aromatici si praticano in modi

differenti quando si vogliono ottenere altrettanto differenti effetti.

● **BAGNI AROMATICI CALDI**

Temperatura dell'acqua di 38–45°C. Hanno effetto stimolante sul sistema immunitario e agiscono beneficamente in caso di problemi alle vie respiratorie, tuttavia devono essere di breve durata e sono sconsigliati a chi soffre di ipotensione.

● **BAGNI AROMATICI TIEPIDI**

Temperatura dell'acqua di 32–37°C. Sono l'ideale quando ci si voglia rilassare e restare in ammollo per un periodo di tempo superiore rispetto al

tipo precedente.

● **BAGNI AROMATICI FREDDI**

Temperatura dell'acqua di circa 15°C. Sono utili per ottenere un effetto tonificante e per agire sulla circolazione arteriosa che in genere ne beneficia anche con un aumento della pressione.

Le basi idrosolubili

Per utilizzare gli oli essenziali nei bagni aromatici completi e/o parziali, è necessario sempre miscelarli con una

base idrosolubile e non impiegarli puri.

Tra le numerose basi che possiamo utilizzare citeremo unicamente le migliori, anche secondo le caratteristiche peculiari di ognuna, che ne fanno l'ideale per ogni esigenza. La base senza dubbio più utilizzata è il sale marino integrale, un elemento dalle numerose e versatili proprietà: è antisettico e

depurativo. Tra le altre basi troviamo anche il miele, dalle proprietà lenitive; il bicarbonato di sodio, purificante e disintossicante; il latte e la panna, idratanti; la crusca, purificante; l'argilla, per la cura della pelle; e l'aceto, astringente e antisettico.

AMBIENTI PROFUMATI

Le evaporazioni o aromatizzazioni

degli ambienti sono l'ideale per purificare l'aria e per creare ambienti più armoniosi e profumati.

S'impiegheranno le apposite lampade aromatiche in vendita presso erboristerie e negozi specializzati o anche altri tipi di diffusori quali anelli da lampadina, pietre, umidificatori ecc.

Le dosi varieranno da essenza a essenza, tuttavia in genere si usa diluire nell'acqua dalle 5 alle 10 gocce.

Infine, per chi voglia sfruttare le proprietà delle essenze in modo veloce e pratico, un buon metodo è quello di utilizzare come base un normale bagnoschiuma. Tuttavia, questo dovrà rigorosamente essere neutro, senza profumo, a pH leggermente acido e possibilmente di origine vegetale.

Le dosi di olio essenziale da

impiegare di volta in volta con le diverse basi idrosolubili variano a seconda della base stessa.

MASSAGGI E FRIZIONI

I massaggi e le frizioni (uno dei movimenti base del massaggio) sono utili in tutti quei casi in cui si intenda far sì che le sostanze attive degli oli essenziali vengano assorbite tramite la pelle.

Per praticare un buon massaggio o frizione, le essenze dovranno necessariamente essere diluite in

un veicolo adatto quale, per esempio, un olio vegetale. Le dosi variano in base all'effetto che si vuole ottenere: una miscela più concentrata sarà appropriata in caso di problemi fisici, mentre una più diluita in caso di problemi d'origine psichica o psicologica. Le dosi varieranno da un minimo dell'1% a un massimo del 3% di essenza in olio. In casi particolari, tuttavia, si può addirittura arrivare a una percentuale del 10–12%.

Per il sale, sali del Mar Morto, argilla, crusca e bicarbonato si

utilizzeranno all'incirca le stesse dosi, variabili da 30 a 100 gocce per ogni kg di base. Con latte, panna, aceto e bagnoschiuma si useranno da 10 a 30 gocce per 250 ml di base, mentre saranno sufficienti da 2 a 6 gocce per 1 cucchiaino di miele.

Bagni parziali

Un discorso a parte va fatto per i cosiddetti bagni parziali,

che includono pratiche quali pediluvi, maniluvi, semicupi, spugnature e docce, irrigazioni e lavande, e che hanno quindi specifiche modalità di applicazione.

GARGARISMI E SCIACQUI

I gargarismi e gli sciacqui orali si effettuano quando vi siano problemi alla gola e al cavo orale.

In genere, si utilizzano dalle 2 alle 5 gocce per 1/2 bicchiere di aceto di mele (o vino bianco) che,

eventualmente, può essere a sua volta diluito in un altro 1/2 bicchiere d'acqua.

● **PEDILUVI CALDI**

Sono utili in caso di malattie da raffreddamento, reumatismi, dolori ecc. L'acqua dovrà avere una temperatura stimabile intorno ai 32–45°C. Avranno una durata media tra i 5 e i 15 minuti, a seconda dei casi.

● **PEDILUVI FREDDI**

Con acqua di temperatura intorno ai 15–20°C, sono l'ideale in caso di stanchezza degli arti inferiori, problemi

circolatori ecc. Dovranno durare un tempo variabile tra i 30 secondi e un massimo di 2 minuti, a seconda dei casi.

UNGUENTI E CREME

Per preparare un unguento o una crema è consigliabile utilizzare una buona base neutra, acquistabile in erboristeria o nei vari negozi specializzati, a cui aggiungere poi gli oli essenziali.

Tuttavia un metodo rapido per prepararle autonomamente, può essere quello di impiegare un po' di miele o di olio vegetale. Le dosi variano da essenza a essenza e

dove non specificato, in genere, si tratta di 2–5 ml per 100 ml di crema. Nel caso di un cucchiaino di miele od olio vegetale, si va da un minimo di una goccia di essenza a un massimo di quattro.

Questo tipo di rimedio si utilizza di norma per le cure di bellezza, per i problemi della pelle, per le ustioni, le ferite e anche per le affezioni dell'apparato respiratorio (in questo caso si tratterà di un unguento da spalmare sul petto).

Per entrambi i tipi di pediluvi le dosi di

oli essenziali da impiegare variano da un minimo di 2 a un massimo di 10 gocce per litro d'acqua.

● **MANILUVI**

Hanno praticamente lo stesso tipo di applicazioni e durata.

● **SEMICUPI**

Consistono nell'immergere il proprio corpo sino al bacino o all'ombelico in acqua tiepida, e sono l'ideale in caso di infezioni uro-genitali, parassitosi e infezioni o problemi cutanei.

Le dosi da utilizzare variano a seconda dei casi e da essenza a essenza; a ogni modo, in genere si utilizzano dalle 2 alle

6 gocce per litro d'acqua.

● **IRRIGAZIONI E LAVANDE**

Sono una variante più specifica dei semicupi e si utilizzano in presenza di disturbi dell'apparato genito-urinario.

Le dosi variano secondo i casi: in genere si aggiungeranno a 500 ml di acqua distillata o bollita da un minimo di 2 a un massimo di 10 gocce d'olio essenziale, precedentemente miscelate a una base idrosolubile quale sale marino o bicarbonato di sodio. L'acqua dovrà preferibilmente essere tiepida.



● SPUGNATURE E DOCCE

Sono una versione rapida dei bagni aromatici completi, ideali quando si vogliono sfruttare le proprietà rinfrescanti e deodoranti degli oli

essenziali durante la doccia. Si può utilizzare il solito flacone di bagnoschiuma all'interno del quale diluire all'incirca 10 gocce per 250 ml di prodotto, e poi si utilizza il prodotto come di consueto.

Quando assumere gli oli essenziali

Per ottenere una migliore efficacia terapeutica è bene assumere gli oli essenziali a ore prestabilite a seconda delle loro proprietà.

- **DIGIUNO**

depurativi, diuretici,
vermifughi, lassativi e
cicatrizzanti.

- **DOPO I PASTI PRINCIPALI**

stomachici, calmanti,
antisettici intestinali e
carminativi.

- **PRIMA DI ANDARE A DORMIRE**

oli rilassanti per il sistema
nervoso, lassativi e
cardiotonici.

- **DUE ORE PRIMA DEI PASTI**

PRINCIPALI

antipiretici, fluidificanti del muco, antireumatici, cardiotonici, emmenagoghi e antiepatite.

- **QUINDICI-VENTI MINUTI**

PRIMA DEI PASTI

oli ad azione ricostituente e remineralizzante.

4 CONTROINDICAZIONI E 1
SUGGERIMENTO

- Premettendo che in gravidanza è indispensabile che qualsiasi farmaco o sostanza vengano assunti con il consenso del proprio medico curante, viene sconsigliato l'utilizzo di oli essenziali di: basilico, canfora, cipresso, finocchio, issopo, maggiorana, origano e origano di Spagna, rosmarino, salvia, timo.

- Per i bambini è necessaria molta cautela. Non dovrebbero essere assunte per via orale senza il consenso del medico le essenze di: basilico, canfora, eucalipto, finocchio.

- Non utilizzare gli oli

fotosensibilizzanti prima di un'esposizione solare. I principali sono: finocchio, bergamotto, arancio, limone, basilico, menta, origano.

- Oli da non assumere durante i trattamenti omeopatici: menta, canfora, camomilla e tutti quelli che presentano un odore particolarmente intenso.
- Per epilessia, piccolo male, convulsioni sono utili: canfora, finocchio, issopo, rosmarino, timo.

TINTURE AROMATICHE PER ALCUNI

PROBLEMI

Le tinture aromatiche, o soluzioni alcoliche, si preparano con oli essenziali diluiti in alcol a 90°. Le dosi variano da un minimo di 15 a un massimo di 50 gocce d'essenza ogni 50 ml d'alcol. Si assumono dalle 15 alle 35 gocce di tintura diluite in 1/2 bicchiere d'acqua o tisana.

Ecco alcuni esempi:

AEROFAGIA

| | |
|----------------|-------------|
| Mandarino | 5 gocce |
| Menta piperita | 10 gocce |
| Maggiorana | 10 gocce |

| | |
|-------------|---------|
| Limone | 5 gocce |
| Origano | 5 gocce |
| Alcol a 90° | 50 ml |

CELLULITE

| | |
|-------------|-------------|
| Mandarino | 10 gocce |
| Rosmarino | 10 gocce |
| Arancio | 5 gocce |
| Cipresso | 5 gocce |
| Limone | 5 gocce |
| Origano | 5 gocce |
| Alcol a 90° | 50 ml |

CIRCOLAZIONE

| | |
|-----------|-------------|
| Mandarino | 10 gocce |
| Cipresso | 15 gocce |
| Limone | 5 gocce |
| Arancio | 7 gocce |

Alcol a 90° 50 m

DISPEPSIA

Menta piperita 10
gocce

Camomilla 7 gocce

Mandarino 5 gocce

Limone 5 gocce

Lavanda 7 gocce

Alcol a 90° 50 ml

INSONNIA, NERVOSISMO

ANSIA,

Salvia sclarea 10
gocce

Nèroli 10
gocce

Mandarino 5 gocce

Arancio dolce 5 gocce

Lavanda 5 gocce

Alcol a 90° 50 ml

REUMATISMI

| | |
|----------------|-------------|
| Pino silvestre | 7 gocce |
| Limone | 10 gocce |
| Origano | 5 gocce |
| Rosmarino | 5 gocce |
| Lavanda | 5 gocce |
| Alcol a 90° | 50 ml |



Argilla



Curarsi con la terra

Ci sono testimonianze assai

remote sull'uso dell'argilla. Tutti i popoli dell'antichità ne conoscevano le grandi proprietà e l'utilizzavano come rimedio interno ed esterno. I medici ritenevano l'argilla medicamento sovrano, così importante che il naturalista romano Plinio il Vecchio le dedicò un intero capitolo nella sua *Naturalis Historia*. Galeno, il celebre anatomista greco, non mancò nei suoi scritti di

elogiarne le molte proprietà. Mentre l'arabo Avicenna ne raccomandava l'uso per contrastare quasi ogni male. Altro grande estimatore dell'argilla fu il greco Dioscoride che nel sottolinearne la straordinaria forza curativa ne propone un elenco: la lemnia, l'eretria, la selinusia, la semia e altre. Di ognuna descrive le proprietà antinfiammatorie,

disintossicanti, emostatiche,
astringenti e cicatrizzanti.
Inoltre, visto che anche
nell'antichità la bellezza era
tenuta in gran conto, illustra
come utilizzare queste terre
per rendere liscia e luminosa
la carnagione del viso e la
pelle del corpo. Ma Dioscoride
non si ferma qui:
nell'accennare alle fasi di
depurazione dell'argilla
raccomanda di lasciarla

seccare al sole, anticipando così un procedimento moderno.

È soltanto nel XIX secolo che l'argilla riacquista una collocazione di rilievo fra le terapie naturali. Il noto reverendo Sebastian Kneipp (1821-1897), già promotore dell'idroterapia, scriveva: "L'approfondimento delle mie esperienze mi ha consentito di ampliare le conoscenze delle

reazioni dell'argilla e ho scoperto che per molti disturbi non vi è medicina che agisca con altrettanta efficacia e facilità dell'argilla". Da quel momento furono numerosi gli studiosi che o mettendo in pratica gli insegnamenti di Kneipp o procedendo in modo del tutto autonomo, posero l'accento sulla grande utilità delle terapie con l'argilla. A Leipzig, Louis Kuhne

applicava l'argilloterapia ai malati che si facevano ricoverare nel suo istituto, con risultati eccellenti. In Italia un altro religioso, padre Garofalo, usava pasticche d'argilla per guarire i suoi parrocchiani. Il professor Strumpf dell'Università di Berlino non esitò a prescrivere l'argilla come rimedio per i malati colpiti dal colera asiatico. Cosa che fecero anche i medici

russi, consigliando allo zar Nicola I di lasciare che i soldati, impegnati nella guerra di Crimea e decimati dal colera e dalla dissenteria, mangiassero l'argilla bianca (Bolus alba). Adolf Just, un libraio tedesco divenuto poi un celebre guaritore, impressionato dai risultati ottenuti dal professor Strumpf, aprì una casa di cura dove utilizzava la tecnica

dell'argilloterapia per curare un'infinita serie di malanni, usandolo in forma di compresse, impacchi, bagni, impiastri. Egli utilizzava una terra estratta dalle vicine montagne della Luvos, che è ancora oggi molto nota e diffusa in Germania.



La composizione dell'argilla

L'argilla è un minerale, ma sarebbe più esatto dire che è un complesso di sistemi minerali tra loro armonicamente coesistenti.

L'elemento chimico più importante nell'argilla è il silicato di alluminio che però non si presenta mai allo stato puro, ma accompagnato da una serie di minerali (calcio, ferro, magnesio ecc.). Tali impurità hanno rilevante

effetto nella colorazione delle argille che sono: bianche, rosse o bruno-rossicce e verdastre. Quelle verdi sono generalmente usate a scopi medicamentosi, mentre per gli impieghi a uso cosmetico si dà la preferenza alle argille bianche.

Rilevante è il fatto che tutte le argille, ovunque scavate, contengono in pratica la quasi totalità di minerali e tra essi,

fatto molto importante, i sette metalli pesanti: argento, ferro, mercurio, oro, piombo, rame e stagno. La loro quantità è così piccola da essere ritenuta “omeopatica”, e costituisce un insieme di oligoelementi dal punto di vista terapeutico molto interessante, anche se da un punto di vista strettamente chimico questi metalli sono delle impurità.

Le proprietà dell'argilla

Le numerosissime proprietà dell'argilla non derivano solamente dalle sue caratteristiche chimiche. Altri fattori infatti, quali il tipo di preparazione, la capacità di scambio ionico nei processi osmotici, la sua essiccazione al sole, la sua granulometria e la ventilazione intervengono in modo significativo ad

aumentarne i meccanismi d'azione che, per altro, non sono stati ancora del tutto chiariti. L'argilla è:

● **ANTISETTICA**

Si tratta di un antisettico naturale che a differenza di quelli chimici non colpisce ciecamente distruggendo sia il sano che il malsano ma agisce unicamente dove occorre, risparmiando quegli elementi rigeneratori che consentono una pronta guarigione.

● **ANTITOSSICA**

In grado di contrastare preparati e

sostanze tossiche per l'organismo.

● **ASSORBENTE**

Tale capacità è ampiamente sfruttata dall'industria, che l'utilizza per eliminare odori e sapori poco gradevoli da oli medicinali o da sostanze alimentari, come ad esempio la margarina, o anche per la grande capacità decolorante, e quindi filtrante, dell'argilla. Ma a parte gli usi industriali, viene convenientemente utilizzata nella pratica quotidiana per assorbire e filtrare tutto ciò che è nocivo: fluidi, cattivi odori, gas, pus, sostanze tossiche e velenose. Questo meccanismo è dovuto alla costituzione

micro-molecolare dell'argilla.

● **BATTERICIDA**

L'argilla curativa è sterile, cioè totalmente esente da germi microbici. Inoltre essa presenta una radioattività con concentrazioni variabili da 0,3 a 1,25 unità Mache: sufficiente cioè per contrastare i batteri, per esercitare azione stimolante, ma sicuramente priva di pericolosità per l'uomo e per gli animali.

● **CICATRIZZANTE**

Grazie al potere assorbente e battericida che abbiamo appena illustrato, l'argilla è naturalmente ottima per curare ferite e

piaghe.

● **ENERGIZZANTE**

Ha grandi capacità toniche e riequilibratrici nei confronti della cellula; capacità che si possono far risalire all'elevatissimo apporto di oligoelementi che l'uomo riceve attraverso questo medicamento.

Scambio ionico

Nella maggioranza dei casi si impiega l'argilla diluita. Applicandola sul corpo, o anche ingerendola, si attiva un

meccanismo di osmosi: liquidi cellulari, frequentemente impregnati di tossine idrosolubili, vengono attratti dalla soluzione argillosa, più concentrata, che li assorbe e che nel medesimo tempo cede in notevole quantità i suoi ioni minerali. In sostanza, per esemplificare, l'argilla si comporta come una potente carta assorbente che toglie quanto di negativo,

intossicante, insalubre si trova sotto di lei, mentre contemporaneamente cede sostanze minerali, elementi rivitalizzanti ed energetici.



Applicando l'argilla sul corpo o ingerendola si attiva un meccanismo di osmosi: i liquidi cellulari, fortemente impregnati di tossine idrosolubili, vengono infatti attratti dalla soluzione argillosa più concentrata, che li assorbe cedendo in cambio e in notevole quantità i suoi minerali.

Risulta di rilevante importanza la capacità di scambio ionico

di una determinata argilla curativa. Tanto più essa sarà elevata, tanto più risulterà alto il potere medicamentoso dell'argilla. Si tratta di un elemento determinante, e quindi sulle confezioni di argilla che si trovano in commercio esso dovrebbe sempre essere indicato con la sigla CSC (oppure CSI) seguita da un numero e da mE/lit, che rappresenta la

speciale unità di misura adottata: il numero dovrà almeno essere pari, se non superiore, a 30-40, altrimenti ci troveremmo in presenza di un'argilla con scarsa attività.

I diversi tipi di argilla

È importante anzitutto scegliere il tipo di argilla più adeguata all'uso che s'intende farne, verificando anche che non vi siano problemi di

incompatibilità personale. Può accadere infatti che l'attività di una determinata argilla sia talvolta eccessiva per una persona particolarmente sensibile, provocando magari reazioni sgradevoli o crisi di stanchezza che vanno evitate. Se si verificasse tale evenienza basterà provare altri tipi di terra curativa, prima rimanendo nelle argille verdi (più terapeutiche) e poi,

eventualmente, passando a quelle bianche. L'argilla viene utilizzata fundamentalmente in due modi: per uso esterno e per uso interno. In primo luogo ci si orienterà su un'argilla verde, con elevato grado di scambio ionico (almeno 30-40), che deve essere abbastanza grassa (contenuto minimo di silice del 40%), possedere una certa plasticità (data da un

contenuto di allumina dal 10% in su), avere un pH praticamente nullo e quindi essere né troppo acida né troppo basica. Sulle confezioni, se si tratta di argille commercializzate da ditte serie, vengono riportati i dati delle analisi relative alle loro caratteristiche fisiche e chimiche, e pertanto sarà semplicissimo controllare la validità del prodotto. Si

trovano con grande facilità argille confezionate secondo una differente granulometria: a grana grossa, fine, ventilata o finissima.

● **MACINATA GROSSA**

Usata soprattutto per impacchi e cataplasmi di grandi proporzioni o per bagni, pediluvi e maniluvi argillosi; si presenta in pezzi che preparerete così:

1) ponete la quantità di argilla necessaria in un recipiente che non sia né metallico né di plastica (legno, vetro, porcellana, maiolica),

pareggiandone la superficie in modo grossolano;

2) aggiungete acqua fredda sino a ricoprire l'argilla e, senza mescolare, lasciate che il liquido venga completamente assorbito;

3) coprite con una garza per evitare che si depositi qualche corpo estraneo e lasciate riposare per qualche ora: magari, se le condizioni meteorologiche lo consentono, esponendo al sole. In questa fase non rimescolatela, perché diverrebbe appiccicosa e quindi meno maneggevole;

4) l'argilla pronta si presenta liscia e

omogenea, con una consistenza cremosa e densa tanto da non colare se raccolta su un cucchiaino di legno. Nel caso doveste utilizzarla tiepida o calda, la riscaldereτε a bagnomaria o ponendo il recipiente su un termosifone, senza mai metterla direttamente sul fuoco;

5) usate un cucchiaino di legno sia per stenderla sulla pelle o su di una stoffa, sia per versarla nel catino o nella tinozza per bagni argillosi, ovviamente in questo caso aggiungendovi l'acqua necessaria.

● **MACINATA FINE**

Ha l'aspetto di una terra normalmente

sciolta e trova impiego per impacchi e cataplasmi di normali proporzioni, per bendaggi e bagni argillosi, per lavaggi, irrigazioni, per maschere e applicazioni cosmetiche. Si prepara così:

1) in un recipiente (mai metallico o di plastica) ponete la quantità di argilla necessaria dandole la forma di un cono (come si fa con la farina o con il gesso da presa);

2) aggiungete acqua (fredda, tiepida o calda) oppure, qualora si utilizzassero in combinazione, tisane nella gradazione richiesta, sino a coprire metà circa del cono d'argilla. Lasciate che il liquido venga completamente assorbito, aggiungendo eventualmente

un poco d'acqua se la consistenza dell'impasto risultasse eccessiva. Può essere utile aggiungere a questo composto alcune gocce di olio extravergine di oliva per accrescerne la plasticità;

3) normalmente questa preparazione viene impiegata entro tempi brevi (se così non fosse, seguite le precauzioni indicate al punto 3 per l'argilla macinata grossa). L'argilla preparata, se non toccata e opportunamente protetta, non perde le sue proprietà a meno che non si siano utilizzate nella preparazione tisane o altri elementi aggiuntivi facilmente deperibili;

4) per stendere o trasferire l'argilla

usate spatole o cucchiari di legno.

● **ARGILLA VENTILATA**

Così si chiama quella terra che è stata trattata in uno speciale cilindro impiegando un potente getto d'aria che separa i più piccoli granuli d'argilla dalla sua polvere. Questa polvere, che ha la consistenza di una cipria, è appunto l'argilla ventilata.



Essa trova impiego per usi interni, per fare frizioni o polverizzazioni, o per confezionare pillole e compresse, dentifrici, saponi ecc. Si può ritenere del tutto occasionale e sporadico l'utilizzo dell'argilla in questa

granulometria per uso esterno.

Alcune accortezze

Regola fondamentale è che l'argilla, una volta utilizzata, venga sempre gettata via. Infatti nell'uso si impregna di impurità ed esaurisce del tutto la sua potenzialità curativa. Non solo dunque è inutile il suo riutilizzo, ma anche sicuramente nocivo. Quando si inizia un trattamento a base d'argilla bisogna tener

presente che ogni interruzione della cura, anche se provvisoria e limitata nel tempo, può risultare nociva. La grande attività esplicata dall'argilla mette in moto tali e tanti fenomeni che in pratica nel nostro fisico avviene una sorta di reazione a catena.

Se questa viene bruscamente spezzata nei suoi ritmi d'azione, può talvolta portare degli scompensi. Ricordate

perciò di iniziare le applicazioni solamente se siete certi di portarle regolarmente avanti sino a guarigione raggiunta. Dovendo affrontare grossi problemi, che quindi presuppongono un massiccio uso dell'argilla, sarebbe opportuno far precedere il trattamento dall'assunzione di tisane lassative, evitando cibi ricchi di grassi e di proteine animali, dando la preferenza a

frutta fresca e ingerendo
argilla per via orale. Dopo
alcuni giorni di tale
preparazione iniziate la cura
gradualmente. Visto che più
alto è lo spessore dell'argilla
impiegata in cataplasmi e
impacchi, maggiore è la sua
intensità d'azione, iniziate
facendo applicazioni poco
estese e di piccolo spessore
per poi aumentare
progressivamente sia la

superficie che l'altezza se non si verificano fenomeni d'intolleranza o disturbi.

Usando l'argilla per via orale le feci prendono una colorazione piuttosto scura: il fenomeno non deve impensierire: una volta cessata l'assunzione dell'argilla, sparisce in breve tempo.

Come si usa l'argilla

L'argilla si usa

prevalentemente come
medicamento esterno, ma la si
può anche bere o succhiare.

Uso esterno

Per l'uso dell'argilla come
medicamento esterno si
utilizzano principalmente i
metodi qui di seguito elencati.

● CATAPLASMI

Consistono nello stendere direttamente
sulla pelle o sopra una garza leggera (se
viene trattata una zona coperta da
pelosità), l'argilla preparata come

spiegato in precedenza. Ovviamente userete una spatola di legno per applicare l'impasto, per uno spessore di 1 o 2 cm, sulla zona corrispondente all'organo malato, avendo l'avvertenza di coprire una superficie più ampia di 2 o 3 cm rispetto a quella interessata.

Una volta stesa l'argilla fasciatevi con un telo leggero di fibra naturale e di colore bianco e fissatelo con bendaggi o cerotti, in modo che rimanga fermo. Avvolgete poi tutto con un panno di lana o di flanella per mantenere calda e protetta la parte.

La durata di un cataplasma varia da mezzora ad alcune ore a seconda della patologia che viene trattata.

● **IMPACCHI**

Utilizzate il solito impasto diluendolo con acqua, immergetevi una pezzuola o un tampone di cotone in modo che si impregni d'argilla. Fatelo gocciolare un poco e quindi ponetelo sulla parte da trattare. Coprite con un telo e poi con un panno di lana o di flanella.

● **FASCIATURE E BENDAGGI**

Si immergono nel preparato opportunamente diluito, bende o fasce a trama larga la cui misura sarà proporzionata alla parte da trattare.

Si procede poi fasciando la zona interessata. Tale metodo viene di norma impiegato per coprire zone estese o per

scopi estetici.

● **BAGNOLI**

Procedete come per eseguire normali bagnoli, cioè imbibendo una pezzuola in acqua e aceto (o altra sostanza aromatizzante) dove avrete sciolto anche un po' di argilla in polvere. Ponete poi sulla parte dolente la pezzuola ripiegata due o tre volte e lasciate agire.

Questo metodo è utilizzato per dare sollievo in casi di emicrania o forte febbre.

● **POLVERIZZAZIONE**

In questo caso si usa polvere d'argilla ventilata, spargendola sulla parte come

si trattasse di talco.

Indicatissima per i neonati, la polvere è eccellente per trattare piaghe, ferite, eczemi, arrossamenti ecc., sui quali esercita un'azione fortemente disinfettante e antibatterica, favorendo nel contempo la ricostruzione dei tessuti lesi.

Non esitate a ricorrere a questo rimedio, poiché l'argilla è esente da germi microbici.

● **BAGNI ARGILLOSI**

Si tratta di argilla sciolta nell'acqua e nella quale ci si immerge completamente o parzialmente (pediluvi, maniluvi, semicupi).

Utilizzando questo metodo sarà opportuno non usare la consueta vasca da bagno poiché, scaricandosi, l'argilla potrebbe intasare le tubature: è consigliabile dunque ricorrere a una tinozza, un mastello o altro.

Questo tipo di trattamento viene utilizzato per reumatismi, artriti, affezioni ossee e alcune forme di paralisi.

Ricordarsi che i bagni argillosi stancano, quindi la loro durata non dovrà superare i 15-20 minuti e non andranno fatti giornalmente.

Con l'aggiunta di sale marino non raffinato, questi bagni hanno un potere tonico notevole e sono utili come

rimedio agli squilibri ghiandolari. Sarà sufficiente un bagno settimanale della durata di 15-20 minuti.

● **UNGUENTI**

È possibile, aggiungendovi oli essenziali, sostanze aromatiche ecc., utilizzare l'argilla per preparare degli unguenti da usarsi sia a scopo medicamentoso che estetico.

Si impiega argilla a granulometria ventilata, finissima; verde a fini curativi, bianca per usi cosmetici.

● **MASCHERE D'ARGILLA**

Le maschere d'argilla servono essenzialmente a scopi cosmetici. Nella

loro preparazione in pratica si procede come per la preparazione degli unguenti. Anche in questo caso è abitudine arricchire l'argilla con oli aromatici, succhi di frutta o verdura e altro.

● **SCIACQUI E GARGARISMI**

Sciogliete 1 cucchiaino d'argilla ventilata in un bicchiere e lasciatelo riposare per un paio d'ore. Prima dell'uso agitate fortemente il liquido e non sciacquatevi dopo aver effettuato i gargarismi. Si utilizza in caso di affezioni del cavo orale e della gola.

● **IRRIGAZIONI, LAVANDE VAGINALI**

Sciogliete 3-4 cucchiaini d'argilla ventilata per ogni litro d'acqua, che dovrà essere tiepida e non bollente. Agitate bene prima dell'impiego in modo da eliminare qualsiasi grumo. Non sciacquate al termine dell'irrigazione.



● **CLISTERI**

Sciogliete da 4 a 6 cucchiari d'argilla verde fine in un paio di litri di acqua appena tiepida.

● **FRIZIONI**

Si eseguono in taluni casi particolari con olio da massaggio nel quale si sarà stemperata un po' d'argilla ventilata. Si può anche usare olio extravergine di oliva o altro supporto adatto.

Altre applicazioni a uso esterno si effettuano con saponi, dentifrici e creme fluide che tra i loro

componenti hanno anche una certa quantità di argilla. Queste applicazioni hanno soprattutto valenza per problemi di tipo estetico o per piccole problematiche.

Uso interno

È sconsigliato assumere argilla per via orale se si ha tendenza all'occlusione intestinale, se c'è il pericolo dello strozzamento di un'ernia e se

si è preso dell'olio di paraffina nei quindici giorni precedenti la cura. Riportiamo di seguito i modi in cui si assume solitamente l'argilla.

● **BEVENDOLA**

In un bicchiere riempito per $3/4$ di acqua fredda (la più pura possibile) versate 1 cucchiaino raso di argilla ventilata, fate sciogliere bene mescolando a lungo (usate solo cucchiari di legno), coprite con una garza e lasciate riposare.

Questa pozione dovrà essere preparata alla sera e bevuta al mattino a digiuno. Taluni però preferiscono assumerla in

ore diverse: la cosa non è determinante, unica condizione è che la si beva almeno un'ora prima dei pasti.

- *L'argilla purifica e rende bevibile anche l'acqua non potabile. Questa proprietà è utilizzata anche dalla moderna tecnologia di filtrazione delle acque, che ricorre a membrane a base di argilla.*

- *Il sapore dell'argilla non è sgradevole, anzi: dovrebbe ricordare, anche se alla lontana, quello del latte, tanto che viene chiamata "latte d'argilla".*

- *Per le prime volte bevete solo il sovranatante, cioè la parte che si*

presenta come “acqua sporca”, e non il fondo. In determinati casi, e solamente dopo che vi sarete gradualmente abituati ad assumere la pozione, potrete bere l'intero contenuto del bicchiere.

PREPARAZIONE DELL'ARGILLA PER USO ESTERNO

Riempite un bicchiere con 3/4 di acqua fredda, versatevi 1 cucchiaino raso di argilla ventilata, fate sciogliere bene mescolando a lungo con un cucchiaio di legno. Coprite con una garza e lasciare riposare. Le prime volte bevete solo il

sovranatante (acqua sporca), in seguito, quando vi sarete abituati, potrete bere anche il fondo di argilla sedimentata, se necessario. Bevete lentamente e a piccoli sorsi.



• Se poi qualcuno non riuscisse proprio a berla, potrà mediarne il sapore con

un poco di miele, di succo di limone o della polvere di liquerizia, oppure diluirla in una tisana di menta fredda.

A seconda dei casi la quantità di argilla da usarsi può anche essere aumentata sino ad arrivare a 4 cucchiaini (da dividere in due assunzioni giornaliere): non superate tale dose, poiché si potrebbe instaurare una certa stitichezza. Se tale fenomeno dovesse comunque intervenire, diminuite la quantità di argilla sciolta nell'acqua. Se la stipsi non dovesse cessare, sarà opportuno ricorrere a qualche tisana lassativa.

La pozione d'argilla va bevuta lentamente, a piccoli sorsi; ogni giorno e possibilmente senza variare l'abituale

ora di assunzione. Si tratta di una vera e propria cura da seguire secondo ritmi regolari e che, al termine, dovrà cessare gradualmente, distanziandone l'assunzione e diminuendo la quantità d'argilla utilizzata di volta in volta.

● **PILLOLE E BASTONCINI**

Già in tempi antichissimi si faceva essiccare l'argilla più pura in pillole o bastoncini. È un metodo attualmente in uso solo in alcuni Paesi (India, America del Sud, Cina), comunque può essere adottato da coloro che preferiscono succhiare l'argilla piuttosto che berla. Ovviamente può essere assunta direttamente anche la polvere ventilata

d'argilla, a patto che non si abbiano in bocca protesi e piombature di denti che potrebbero essere danneggiate o provocare qualche reazione chimica.

● **COMPRESSE**

Si possono trovare in commercio delle compresse di argilla, normalmente addizionate con qualche olio essenziale per migliorarne il sapore.



Disturbi e rimedi



A

(Abbassamento della voce)

Vedi: **103** Laringite

(Abbronzatura)

Vedi: **66** Eritema solare

1

Abrasion

Lesione superficiale
dell'epidermide e delle

mucose (per esempio il palato), e che talvolta può interessare il derma. In questo caso, la rottura di piccoli capillari causa sanguinamento e la formazione, in un momento successivo, della crosta che non va mai rimossa attendendo che cada spontaneamente. Causata da piccoli traumi, guarisce in fretta.

Vedi anche: Ferita.

Fitoterapia

DECOTTO

Rovo 20 g, Castagno foglie 10 g, Piantaggine 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua, a fuoco basso, per 3 minuti. Filtrare a freddo e usare con faldelle sulla zona abrasa.

Nocciolo foglie 10 g, Rosa foglie 10 g, Ortica foglie 20 g

Bollire 4 cucchiaini di erbe in 25 cl di acqua per 3 minuti. Filtrare a freddo. Usare sulla zona, umettandola spesso.

Lampone foglie 20 g, Rovo

foglie 20 g

Bollire 2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Umettare sovente la parte colpita.

Quercia corteccia 20 g,
Piantaggine foglie 20 g, Alloro
foglie 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua per 3 minuti. Filtrare a freddo. Umettare la parte.

Otica bianca pianta 5 g,
Piantaggine foglie 20 g, Rovo
foglie 35 g

Miscelare le erbe e farne bollire due

cucchiaini in 33 cl di acqua per 10 minuti; filtrare. Fare frequenti abluzioni con il decotto sulla parte in cura.

ESTRATTO SECCO

Aloe a.l.

Aspergere la parte.

INFUSO

Rosmarino foglie 20 g, Salvia
foglie 20 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Usare tiepida sulla zona, con panni imbevuti. Rinnovare spesso.

Timo pianta 4 cucchiaini,

Vischio rametti 6 cucchiaini

Miscelate bene il timo e il vischio; versate 50 cl di acqua bollente su due cucchiaini di droga e fate riposare 30 minuti prima di filtrare. Lavare con cura e frequentemente la zona malata.

SEMPLICE

Achillea a.l.

Contundere la pianta fresca e sovrapporla all'abrasione. Rinnovare spesso.

Piantaggine a.l.

Contundere la pianta e sovrapporla all'abrasione.

Milzadella a.l.

Schiacciare la pianta e sovrapporla all'abrasione.

TINTURA

Ippocastano a.l.

Umettare la parte colpita.

Alloro a.l.

Porre falde di garza intrisa sulla parte.

Milzadella a.l.

Usare sulla parte abrasa.

Arnica a.l.

Porre faldelle intrise sulla parte.

Iperico a.l.

Umettare la zona colpita.

Rovo a.l.

Utilizzare sull'abrasione con garze umettate.

2

Acetone

L'acetone e altri composti simili detti “corpi chetonici” sono sintetizzati dal fegato quando, per produrre energia, l'organismo è costretto a utilizzare, in mancanza di

zuccheri, soprattutto acidi grassi. La presenza nel sangue di acetone è chiaramente avvertita perché l'alito e l'urina assumono un caratteristico odore fruttato. Questo evento nell'adulto è raro, e per lo più provocato da digiuno prolungato, da diabete non curato o durante malattie infettive. È relativamente frequente, al contrario, riscontrare nei bambini tra i 2

e gli 8 anni un quadro patologico denominato acetonemia, caratterizzato dall'odore caratteristico dell'alito, da vomito e da una notevole eliminazione di urina. Questo evento può essere occasionale (per esempio, durante una affezione febbrile), ma quando ricorre con troppa frequenza la causa è spesso da ricercare in una dieta dove prevalgono alimenti

ricchi di grassi e di proteine e scarseggiano la frutta e le verdure fresche.

► **Alimenti consigliati**

Tutta la frutta e tutti gli ortaggi. In caso di acetone, è necessario, con urgenza, fornire all'organismo zuccheri, acqua e sali minerali. Il modo più semplice è quello di somministrare abbondantemente succhi di

mela, d'arancia o di altri frutti ben dolcificati con miele. Oppure, se graditi, brodi vegetali o passati di verdura senza olio.

▼ **Omeopatia**

Senna 5 CH
2-3 granuli ogni ora.

◆ **Oligoterapia**

Manganese, Zolfo
1 dose di Manganese e 1 dose di Zolfo alternati, ogni 2 giorni per almeno un

mese dopo la crisi.

3

Acidità di stomaco

È spesso il sintomo di problemi diversi, ma in qualche modo collegati. L'esofagite, la gastrite, la duodenite, l'ulcera gastrica o duodenale possono, in momenti diversi e con modalità caratteristiche (che

sono di aiuto al medico per fare una diagnosi corretta), determinare una fastidiosa sensazione di bruciore all'imboccatura dello stomaco. I risultati ottenuti con l'assunzione di bicarbonato di sodio sono assolutamente transitori e non risolvono mai il problema in modo definitivo. Vedi anche: Gastrite, Stress, Ulcera gastroduodenale.

Alimenti consigliati

Carciofo, carota, cavolo, finocchio, lattuga, melissa, mela, menta, ortica, patata, tarassaco, timo. Evitate latte, latticini, cibi grassi, pomodori, vino, birra, caffè, tè, bibite alla cola. Attenzione al cioccolato in modo particolare e alle bibite gassate. Sì allo zenzero, che a quanto pare assorbe l'acido e ha l'effetto di calmare i nervi: due capsule dopo aver mangiato sembrano

la dose ideale. Anche l'aceto di mele, nella dose di un cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua, aiuta se sorseggiato durante il pranzo.

Fitoterapia

DECOTTO

Piantaggine 10 g, Rovo foglie 20 g, Enula 10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 1 tazzina di preparato dopo ogni pasto.

Liquirizia 1 cucchiaino, Malva 1 cucchiaino, Camomilla 1 cucchiaino, Melissa 1 cucchiaino

Fate bollire la liquirizia e la malva per 5 minuti in 70 cl d'acqua. Aggiungete la camomilla e la melissa e lasciate in infusione per 12 ore. Filtrate e bevete a tazze durante la giornata.

ESTRATTO SECCO

Altea 10 g, Fico foglie 20 g, Polmonaria 10 g, Primula 10 g
Miscelare le polveri. Assumere 1/4 di cucchiaino in cialda a ogni sintomo.

Pioppo carbone 20 g, Faggio carbone 20 g, Fico 20 g, Assenzio 5 g, Alloro 10 g, Achillea 10 g

Miscelare le polveri. Assumere 1/4 di cucchiaino in cialda a ogni sintomo di acidità.

SDRAIATI È PEGGIO

Prima regola: se vi sdraiate l'acidità peggiora. Stando in piedi gli acidi gastrici resteranno al loro posto.

Quando andate a dormire rialzate il letto dalla parte dei cuscini di 15 cm almeno (un cuscino in più non basta).

Controllate le medicine che assumete: sedativi e antidepressivi, ad esempio,

potrebbero aver peggiorato il problema. Chiedete consiglio al vostro medico.

INFUSO

Melissa parte aerea 3 g

Porre in infusione la droga per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrare. Prendete l'abitudine di sorseggiare lentamente una tazza tiepida di questo infuso dopo i pasti.

Asperula 15 g

Lasciare la droga in infusione in una tazza di acqua bollente per 10 minuti. Sorbire una tazza di infuso per 3 volte al

giorno. Ideale in caso di bruciori al mattino o a stomaco vuoto.

Calamo aromatico 10 g, Malva 30 g, Altea radice 30 g



3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti.

Prendete l'abitudine di bere 3-4 tazzine al giorno di questo infuso, lontano dai pasti.

Melissa 20 g, Centaurea minore 10 g, Malva radice 20 g

4 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua a 50°C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 4 tazzine di preparato durante la giornata.

Ginepro bacche 10 g,
Coriandolo semi 10 g,
Finocchio semi 10 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua a 30°C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 1 tazzina dopo ogni pasto, eventualmente

mielata.

Timo 10 g, Angelica 20 g,
Menta 20 g, Arancio foglie 20
g, Issopo 10 g

4 cucchiaini di miscela in acqua bollente
per 20 minuti. Bere durante il giorno 4-5
tazzine di preparato.

Valeriana radice 5 g,
Finocchio semi 20 g,
Camomilla 30 g, Calamo
aromatico 20 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere
ogni giorno 4 tazzine di questo

preparato.

Cardo santo 10 g, Romice
bastardo 10 g, Rosmarino 5 g,
Salvia g 5, Ortica g 5

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua
bollente per 20 minuti. Filtrare a freddo.
Bere durante la giornata 3 tazzine di
preparato.

Assenzio 5 g, Cumino semi 10
g,

Liquirizia contusa 10 g, Carota semi 10
g Infondere 2 cucchiaini di miscela in 20
cl di acqua a 50°C. Filtrare dopo 1 ora.
Bere tutto il preparato durante la
giornata, sorseggiando dopo ogni pasto.

Si può mielare.

Camomilla 20 g, Sedano
radice 20 g, Artemisia 5 g,
Valeriana 5 g

1 cucchiaino di miscela in 20 cl di
acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 1
preparazione dopo ogni pasto.

Enula 10 g, Arancio fiori 5 g,
Angelica 20 g, Fico foglie 20
g, Alloro foglie 10 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere 3
tazzine nella giornata.

Carciofo foglie 5 g, Centaurea

minore 10 g, Cardo santo 5 g,
Ginepro 10 g, Menta 10 g,
Ruta 5 g

1 cucchiaino di erbe in 15 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere tutto il preparato dopo ogni pasto. Non zuccherare.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Trifoglio fibrino 20 g, Issopo 10 g, Menta 10 g, Salice corteccia 20 g, Coriandolo semi 10 g, Camomilla 10 g, Serpillo 5 g

Mettere 3 cucchiaini di erbe in 20 cl di

acqua calda a 40°C per 20 minuti. Filtrare e bere 3 tazzine di preparato durante la giornata.

Tiglio fiori 20 g, Arancio fiori 20 g, Melissa foglie 20 g, Calaminta 5 g

2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere tutto il preparato dopo ogni pasto. Si può mielare.

MACERATO

Melissa foglie fresche 20 g, Angelica frutti 3 g, Coriandolo frutti 3 g, Cannella 2 g, Noce

moscata 0,5 g, Chiodi di
garofano 0,5 g, Limone scorza
(solo la parte gialla) 15 g,
Acquavite a bassa gradazione
alcolica 1 l

Porre le droghe a macerare per 15 giorni
nell'acquavite, rimestando di tanto in
tanto. Quindi filtrare e conservare in
bottiglia (avendo cura di colmarla e
chiuderla bene).

Nel caso di bruciori di stomaco,
consumare un cucchiaino di acquavite
diluito nell'acqua.

Rabarbaro 20 g, Artemisia 5 g,
China 5 g

1 cucchiaino di miscela, a freddo, in 25 cl di acqua a temperatura ambiente, per 2 ore. Filtrare e bere in 2 volte tutto il preparato durante la giornata. Non zuccherare.

PREPARATO

Fico 1 DH Gemme

25 gocce tre volte al giorno.

Faggio carbone 2 g

Sospendere il carbone in poco latte e bere a ogni sintomo di acidità.

Floriterapia

Holly

Difende dai sentimenti negativi spesso celati da questo disturbo fisico.

❖ **Argilla**

Argilla ventilata, polvere di liquirizia
Bevete lontano dai pasti principali dell'argilla ventilata (1-3 cucchiaini in 3/4 di bicchiere d'acqua) con l'aggiunta di polvere di liquirizia.

4

Acne

Questa infiammazione dei

follicoli piliferi e delle ghiandole sebacee può essere occasionale e limitata (per esempio dopo una terapia con alcuni farmaci, in periodi di vita sregolata) oppure, in alcuni periodi della vita e in alcune persone predisposte, può avere una durata e un'estensione notevolmente disturbanti e spiacevoli. Le terapie locali, da sole, sono insufficienti. Quelle che

coinvolgono tutto l'organismo con l'uso di antibiotici danno risultati apparentemente rapidi e soddisfacenti, ma spesso del tutto transitori. Occorre affrontare il problema modificando opportunamente le abitudini alimentari e migliorando il funzionamento degli organi: intestino, fegato e reni.

► **Alimenti consigliati**

Avena, carota, cavolo, cetriolo, lievito di birra, limone, mela, pomodoro, rapa, tarassaco, uva, siero di latte, mirtillo, cartamo.

È preferibile adottare una dieta lattoovo-vegetariana, basata sul consumo giornaliero di cereali integrali e su un abbondante apporto di frutta e verdure fresche.

Evitare sostanze irritanti come sughi, salse, fritti, salumi, carni di maiale, dosi eccessive di cioccolato e cibi unti.

Fitoterapia

COMPRESSE

Piantaggine foglie 50 g; oppure
Verbascio fiori 50 g

Far bollire per 10 minuti la droga in 1 l d'acqua. Filtrare spremendo bene il vegetale. Utilizzare per lavaggi o applicare sulla pelle sottoforma di compresse.

Nocciolo foglie 10 g

Far bollire la droga per una decina di minuti in 25 cl di acqua, quindi lasciare intiepidire e filtrare.

TRUCCO: MENO È, MEGLIO È

Nelle donne adulte, un fattore scatenante dell'acne è il trucco: il responsabile dei danni provocati dal trucco è l'olio in esso contenuto, un derivato di acidi grassi più potenti di quelli della nostra pelle. Evitate anche prodotti che contengono lanolina, miristato di isopropile, laurilsolfato di sodio, laureth-4, ingredienti troppo ricchi per la pelle. Ecco un test facile per vedere quanto è grasso il vostro fondotinta: prendete un foglio di carta bianco e stendete una striscia spessa di prodotto.

Dopo 24 ore controllate se c'è grasso intorno, se l'anello di unto intorno è grande, vi consigliamo si rimanere alla larga da questo fondotinta. Se proprio non volete fare a meno di truccarvi, usate prodotti senza grassi e soprattutto struccatevi molto accuratamente.

DECOTTO

Sambuco fiori 10 g, Parietaria parte aerea 10 g, Rabarbaro radice 5 g, Gramigna rizoma 10 g, Fragola foglie 5 g, Salsapariglia radice 20 g
Mescolare in maniera omogenea tutte le

droghe, dosare un cucchiaino e porlo a bollire per un paio di minuti in 25 cl di acqua, quindi lasciare intiepidire e filtrare. Consumare due tazze al giorno lontano dai pasti.

Acetosa foglie fresche 15 g

Bollite le foglie in 1 l d'acqua per qualche minuto e lasciate poi riposare in infusione per 10 minuti. Filtrate e consumatene due tazzine al giorno lontano dai pasti.

Carciofo 5 g, Cardo santo 5 g,

Valeriana 5 g, Gramigna 20 g,

Dulcamara 10 g

Macerare 2 cucchiaini da tavola di

miscela in 1 litro d'acqua fredda per tutta una notte. Al mattino seguente portare a ebollizione. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere durante la giornata 4 bicchieri di preparato, distanziati fra loro.



Tarassaco radice 20 g, Cicoria

radice 20 g, Romice crespo
radice 10 g, Menta 10 g,
Piantaggine foglie 10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 1 minuto. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al giorno.

Bardana radice fresca 60-80 g
Tritate la bardana e fate bollire per pochi minuti in 1 l d'acqua. Bevetene due tazzine al mattino, a digiuno, per combattere la foruncolosi.

Noce foglie 10 g, Menta foglie
10 g, Betulla foglie 10 g

Porre a bollire un cucchiaino di miscela in una tazza di acqua per circa 5 minuti.

Berne una tazza alla sera per 4-6 settimane, durante i cambi di stagione.

Calendula fiori senza
l'involucro verde 30 g,
Prugnolo frutti 30 g, Salvia
foglie 20 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosarne 40 g e metterli a bollire per circa 7-8 minuti in 1 l d'acqua. Trascorso questo periodo lasciare riposare una quindicina di minuti, quindi filtrare. Consumare una-due tazze al giorno prese lontano dai pasti principali per 15 giorni.

Edera a.l.

Bollire 3 manciate d'edera fresca in 3 litri d'acqua, per 10 minuti. Filtrare a raffreddamento. Usare in lavaggi sulla zona.

Ortica 20 g, Bardana 20 g,
Verga d'oro 10 g, Ginepro
bacche 30 g, Gramigna 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine di decotto al giorno.

Betulla 25 g, Avena 10 g, Rosa
cinorrodi 25 g, Pelosella 30 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la

giornata.

Fumaria 40 g, Agrimonia 10 g,
Menta 20 g, Ononide 25 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 25 cl
d'acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 30
minuti. Bere in 2 riprese durante la
giornata.

DISTILLATO

Acqua distillata di nocciolo

Usare per la pulizia del viso.

ENOLITO

Achillea

3 bicchierini da liquore al giorno.

Rosmarino

2 bicchierini da liquore al giorno.

Sambuco

2 bicchierini da liquore al giorno.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Tarassaco,
Centaurea, Artemisia, Achillea

2 cucchiaini di miscela in poca acqua.

Sorbire 3 volte al giorno.

FARINA

Fieno greco farina a.l.

Preparare con una certa quantità di farina e acqua una maschera da usare nella zona colpita. Togliere dopo 1 ora.

INFUSO

Achillea fiori e foglie 20 g

Lasciare in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno fra i pasti, di cui una a digiuno.

Fumaria 10 g, Bardana radice 20 g, Gramigna rizoma 20 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Lasciare raffreddare e macerare per 2 ore. Filtrare. Bere 3 preparati al dì.

In parti uguali: Noce foglie, Olmo foglie

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua

bollente. Filtrare a freddo. Bere 2 preparati durante la giornata.

Fieno greco semi

1 cucchiaino di semi in 20 cl di acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 2 preparati al giorno.

Achillea 10 g, Sambuco foglie 5 g, Fumaria 20 g, Finocchio semi 10 g, Cardo santo 5 g

3 cucchiaini di erbe in 25 cl di acqua a 50°C. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3 tazzine durante il dì.

Saponaria 10 g, Noce foglie 10 g, Verga d'oro 20 g,

Camomilla 20 g, Rosmarino
10 g

1 cucchiaino di erbe in 10 cl di acqua bollente. Raffreddare e filtrare. Bere 2 preparati al dì.

Sambuco foglie 15 g,
Dulcamara 10 g, Timo 10 g,
Borragine 40 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

LOTTA AL FORUNCOLO

Il cetriolo è rinfrescante e

depurativo se mangiato in insalata; schiacciato e mescolato con succo di limone può essere applicato localmente come ottimo detergente e disinfiammante.

Se avete un foruncolo, la cosa migliore che possiate fare è applicare un impacco caldo sopra il punto per 30 minuti tre o quattro volte al giorno (basta una salvietta bagnata), continuando a fare impacchi fino a tre giorni dopo che il foruncolo si è aperto.

Erica 20 g, Rododendro 10 g,
Alchemilla 25 g, Ciliegio

peduncoli 40 g, Parietaria 30 g
2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua
bollente. Filtrare a freddo. 4 tazzine di
preparato al dì.

Lavanda fiori essiccati 60 g
Mettete in infusione la lavanda in 1 l
d'acqua bollente e lasciate riposare fino
a raffreddamento. Usate come lozione.

Ana parti: Nocciolo foglie,
Borragine, Noce foglie, Olmo
foglie

3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua
bollente. Filtrare dopo 20 minuti.
Miscelare questo infuso con argilla
verde ventilata e usarla come maschera

sulla zona colpita.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce prima di colazione.

Olmo 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

OLIO

Rosa mosqueta olio dei semi

Per applicazioni locali. Massaggiate al mattino e alla sera con qualche goccia la parte interessata.

SCIROPPO

Piantaggine

Sorbire 4 cucchiaini durante la giornata.

Tiglio 1 parte, Tarassaco 1/2 parte, Noce 1/2 parte

5 cucchiaini di miscela al dì, distanziati fra loro.

SEMPLICE

Parietaria a.l.

Contundere la pianta e sovrapporla alla zona.

Semprevivo a.l.

Contundere la pianta e sovrapporla alla zona.

Cavolo a.l.

Contundere la pianta e sovrapporla alla

zona.

SUCCO

In parti uguali: Ortica,
Borragine, Bardana
4-5 cucchiaini durante la giornata.

Parietaria

2 cucchiaini da tavola al giorno, in acqua.

Cavolo

2 cucchiaini da tavola durante il giorno, in
acqua.

TINTURA

In parti uguali: Bardana,
Dulcamara, Noce Canapa

acquatica

20 gocce in poca acqua, 3 volte al giorno.

In parti uguali: Frangola, Garofano, Ginepro, Rosmarino
Miscelare le tinture con sciroppo semplice q.b. Assumere 4 cucchiaini da tavola durante la giornata, lontano dai pasti.

Tarassaco 1 parte, Cicoria 1/2 parte, Genziana 1/2 parte, Finocchio 1 parte

Ogni giorno, per 3 volte, sorbire 15 gocce di miscela in poca acqua, lontano dai pasti.

Aglione 25 g, Alcol per liquori a 60° 10 cl

Tritate l'aglio. Mettetelo a macerare nell'alcol a 60° per 10 giorni. Filtrate e spremete bene il vegetale. Conservate questo preparato in una boccetta di vetro scuro, munita di contagocce, riposta in un luogo fresco.

Impiegate esternamente per foruncoli.

Bardana

50 gocce prima di pranzo.

Fumaria,

Dulcamara,

Bardana, Olmo

5 gocce di ogni tintura in poca acqua, due volte al dì.

▼ **Omeopatia**

Arnica 5 CH

2 granuli tre volte al dì.

Contro le flogosi locali.

Belladonna 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Iperemia in mucose infette.

Kali Bromatum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Utile nell'acne con pustole a livello del dorso e del viso.

Graphites 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Foruncoli con prurito.

Juglans Regia 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Foruncolosi al volto.

Natrium Chloratum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Acne vicino all'attaccatura dei capelli.



Viola Tricolor 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Per le lesioni acneiche.

Oligoterapia

Manganese-Rame

1 fiala ogni mattina.

Rame-Oro-Argento

1 dose a giorni alterni.

Floriterapia

Crab Apple

10 gocce diluite nell'acqua del bagno o
5 gocce su una garza per fare degli
impacchi. Utile anche per superare la

vergogna che spesso si associa al problema.

❖ Argilla

Argilla

Lasciate riposare 1/2 cucchiaino di argilla in un bicchiere d'acqua per 8-10 ore. Mescolate e bevete al mattino a digiuno. Ripetete anche la sera, se necessario. L'argilla è controindicata per chi soffre di stitichezza.

Acqua argillosa compresse, Zolfo in polvere

Tenete ben pulita la parte, evitando però l'uso di sostanze alcoliche che potrebbero peggiorare decisamente la

situazione. Applicate due o tre volte la settimana delle compresse di acqua argillosa alla quale avrete mescolato piccole quantità di zolfo in polvere.

Acqua argillosa

Lavatevi con grande frequenza usando acqua argillosa.

Argilla, Verbasco foglie 40 g,
Parietaria foglie 40 g

Applicate quotidianamente sulle parti interessate impacchi densi di argilla preparati con il seguente infuso: fate bollire per 15 minuti in 1 l d'acqua 40 g di foglie di verbasco e 40 g di foglie di parietaria.

Argilla ventilata

Al mattino a digiuno bevete il soprannatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua.

Argilla, Crema nutriente

Per combattere pustole, punti neri, macchie e pori intasati stendete un velo d'argilla, lasciatelo seccare e poi toglietelo sfregando con i polpastrelli. Alla fine stendete una crema nutriente.

5

Adenoidite

Infiammazione acuta della tonsilla faringea che colpisce prevalentemente i lattanti e la prima infanzia. La causa più frequente è virale e come conseguenza ha anche quelle di ostacolare la respirazione, per cui si è obbligati a respirare con la bocca. Provoca inoltre aumento del catarro nasale, tosse e talvolta anoressia; seguono febbre, cefalea e irrequietezza. Dura

5-6 giorni. Durante la notte si produce un respiro rumoroso e il bambino può svegliarsi di soprassalto per la difficoltà a respirare.

È ideale trascorrere periodi in un luogo di mare; effettuare cure locali con aerosol.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame, Rame,
Rame-Oro-Argento.

Per 2 o 3 mesi, alternare 1 dose di Manganese-Rame e 1 dose di Rame 2

volte ciascuno alla settimana e 1 dose di Rame-Oro-Argento ogni 7 giorni.

(Aerofagia)

Vedi: [119 Meteorismo](#)

(Affaticamento)

Vedi: [68 Esaurimento](#)

6

Afonia

Abbassamento o scomparsa totale della voce a causa, in

genere, di una laringite (vedi).

Alimenti consigliati

Cavolo, cerfoglio, fico, sedano.

È utile bere più volte durante la giornata del succo di carota addolcito con miele.

Fitoterapia

DECOTTO

In parti uguali: Rosmarino, Salvia, Cipolla, Latte

Bollire una quantità a piacere di miscela in una giusta quantità di latte per circa 15 minuti. Filtrare e bere ancora caldo.

In parti uguali: Prezzemolo,
Sedano, Rosmarino

Bollire una quantità a piacere di miscela in una giusta quantità di latte per 15 minuti. Filtrare e mielare. Bere tiepido 2 volte al dì nella quantità di 2 piccole tazzine.

ESTRATTO SECCO

Altea a.l.

Miscelare con miele di castagno e assumere più cucchiaini di composto durante il giorno.

INFUSO

Agrimonia 10 g, Erisimo 20 g
2 cucchiaini in 10 cl di acqua bollente.

Filtrare dopo 20 minuti. Bere ogni giorno 3 preparati mielati.

Alliaria 5 g, Capelvenere 10 g,
Issopo 20 g, Altea 20 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 50 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 2 ore. Bere durante la giornata 4-5 tazzine di preparato.

Viola mammola 20 g,
Pratolina 10 g, Primula 10 g,
Agrimonia 20 g

3 cucchiaini in 30 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine di preparato al giorno, addolcite con miele.

Ginepro 10 g, Altea 20 g,
Polmonaria 10 g, Pino aghi 10
g, Eucalipto 20 g

2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua
bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3
preparati al giorno.

Eucalipto foglie 10 g, Mugo
strobili contusi 50 g, Abete
aghi 20 g, Ginepro foglie 20 g

Bollire 3 cucchiaini da tavola di miscela
in 1 l d'acqua, per 2 minuti. Lasciare
quindi riposare 3 ore. Filtrare e bere
durante la giornata quattro tazzine di
preparato.

SUCCO

Rapa bianca a.l.

Miscelare con miele e sorbire più cucchiaini di composto durante il giorno.

▼ Omeopatia

Aconitum 7 CH

3 granuli tre volte al dì. Se l'afonia insorge dopo un colpo di freddo.

Il soggetto è ansioso e con tosse secca.

Hepar Sulfur 30 CH

5 granuli due volte al dì.

Se si teme una suppurazione.

Ignatia 9 CH

5 granuli al dì.

Se l'afonia è di origine nervosa.

Arum Triphyllum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È usato assieme ad Arnica nelle afonie degli oratori.

Spongia tosta 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se il soggetto avverte una sensazione di bruciore laringeo.

Arnica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nelle afonie seguenti a un uso eccessivo della voce.

❖ Argilla

Argilla fredda

Applicate dei cataplasmi d'argilla fredda dello spessore di 2 cm direttamente sulla pelle della gola e rinnovateli il più spesso possibile durante la giornata.

7

Afta

Lesioni della mucosa della bocca, a volte estremamente dolorose tanto da rendere

problematica l'assunzione di cibo. Quando non sono un evento occasionale, ma si ripetono con una certa regolarità, è opportuna una riflessione sui possibili fattori scatenanti che consistono, solitamente, in allergie e intolleranze alimentari, nello stress e nelle carenze nutrizionali (per lo più di ferro, di acido folico e di vitamine del gruppo B).

Alimenti consigliati

Acerola, albicocca, arancia, carota, cavolo, lievito di birra, limone, miele, mirtillo, polline, siero di latte.

Escludere per qualche tempo dalla dieta carni rosse, cioccolato, grassi animali, alcol, zucchero bianco e cereali raffinati.

Fitoterapia

DECOTTO

Malva, Salvia, Miele 1
cucchiaino, Limone 1 succo

Preparate una soluzione per sciacqui alla bocca aggiungendo a 1 tazza di

decocto di malva e salvia, 1 cucchiaino di miele e il succo di 1 limone.

Quercia corteccia

Bollire 1 cucchiaio da tavola di corteccia in 30 cl d'acqua, per 15 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento. Effettuare sciacqui e gargarismi.

Rosa foglie 20 g, Faggio foglie 30 g, Salice foglie 20 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl di acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 45 minuti. Effettuare sciacqui e gargarismi.

Nocciolo foglie 20 g,

Ippocastano foglie 40 g,

Anserina 30 g, Olmo 20 g,
Bistorta radice 30 g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 50 cl
di acqua per 10 minuti a fuoco lento.
Filtrare a freddo. Effettuare sciacqui.

Cotogno foglie 15 g, Prugnolo
foglie 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 20 cl
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per sciacqui.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Cinquefoglio, Cipresso,
Corniolo

Usare il liquido per pennellature.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

TINTURA

In parti uguali: Cipresso,
Melograno, Quercia

30 gocce in 1 bicchiere d'acqua. Per
gargarismi.

In parti uguali: Pelosella,
Centinodio, Poligala

30 gocce in 1 bicchiere d'acqua.
Effettuare sciacqui.

In parti uguali: Piantaggine,
Quercia foglie, Rovo foglie

30 gocce in 1 bicchiere d'acqua.
Effettuare sciacqui.

In parti uguali: Prugnolo foglie,
Arnica, Tomentilla

30 gocce in 1 bicchiere d'acqua.
Effettuare sciacqui.

Calendula

50 gocce in 1 bicchiere d'acqua.
Effettuare sciacqui frequenti.

Piantaggine

50 gocce in poca acqua. Effettuare
sciacqui.

Mirtillo, Melaleuca

Alternate più volte al giorno questi

preparati, con toccamenti sulla parte infiammata, localmente.

Rovo, Ortica

30 gocce di entrambe le tinture in poca acqua. Sciacqui frequenti.

SCIACQUI MIRACOLOSI

Per avere un po' di sollievo dal tormento delle afte, preparate una soluzione per sciacqui alla bocca aggiungendo a una tazza di decotto di malva e salvia un cucchiaino di miele e il succo di un limone.



▼ Omeopatia

Arsenicum Album 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Specifico per le mucose infiammate.

Borax 5 CH

2 granuli due volte al dì.

Si usa quando le vescicole sono rossastre e dolorose al contatto.

Mercurius Cyanatus 5 CH

2 granuli due volte al dì.

Le mucose sono ricoperte da pseudomembrane.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Prendete ogni mattina, per via orale, 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua, bevendo anche il deposito sul fondo.

Argilla in pillole

Durante la giornata succhiate qualche pillola d'argilla.

(Agitazione)

Vedi: [16 Ansia](#)

8

Alcolismo

È il bisogno di ricorrere e di assumerne quantità sempre maggiori di alcol fino ad arrivare alla dipendenza. Il

consumo eccessivo e incontrollato, continuo o discontinuo, specie se protratto nel tempo, determina danni somatici e della sfera neuropsichica. Le gravi complicazioni sono soprattutto a carico del fegato, del pancreas, del sistema cardiocircolatorio, dello stomaco e del sistema nervoso. La gravità del problema, e la sua difficoltà a una risoluzione

definitiva, richiede terapie mediche e supporto psicologico, oltre all'indispensabile volontà dell'alcolista di uscire da questa dipendenza.

Vedi anche:
Tossicodipendenza.

Alimenti consigliati

Acerola, carciofo, cartamo, polline, siero di latte, germe di grano, lievito.

 **Floriterapia**

Agrimony

È il rimedio, per chi abusa di sostanze (alcol compreso), per essere sempre allegro e all'altezza di ogni situazione.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1 cucchiaino,
Capsico estratto fluido 1 g

Per via orale prendete ogni mattina, a digiuno, 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolto in un bicchiere d'acqua; bevete solo il soprannatante aggiungendovi 1 g di capsico estratto fluido.

Argilla

Potete applicare quotidianamente sulla

zona del fegato, per 30-45 minuti, un cataplasma caldo d'argilla dello spessore di 2 cm.

9

Alitosi

Il cattivo odore dell'alito è tale a causa della presenza, nell'aria espirata, di sostanze volatili che liberano oli essenziali. Questi restano in circolo producendo appunto l'“odore” che si sente

nell'alito anche per 24 ore. Può avere cause diverse: alterazioni della bocca e dei denti, disturbi digestivi (inclusa la stitichezza) e del fegato, problemi delle vie respiratorie, cibi particolari. Queste cause vanno ricercate e corrette per una soluzione radicale del problema. Una corretta alimentazione, lo smettere di fumare, e l'uso di alcuni rimedi naturali può ridurre

l'entità del disturbo.

RESPIRO PROFUMATO

Un ciuffetto di prezzemolo, i chiodi di garofano, i semi di anice e di finocchio che tenete in dispensa per arricchire i cibi, sono ottimi salva-alito. Portateli con voi in una bustina e masticateli dopo un pranzo troppo pesante.

Spesso la responsabilità dell'alito cattivo è della nostra lingua, una parte del corpo che troppo spesso viene trascurata. Il consiglio? Mentre vi spazzolate i denti, date una spazzolatina anche sulla

lingua: cibo e batteri se ne andranno via e la vostra alitosi migliorerà sensibilmente.

Smettete di fumare.

Alimenti consigliati

Alghe, basilico, carciofo, dente di leone, mela, prezzemolo, santoreggia, timo.

Evitate: aglio, birra, caffè, carni e formaggi affumicati, cipolla, peperone, pesci conservati, salame, vino, alcolici.

Fate pasti semplici e composti da pochi alimenti, rispettando le combinazioni alimentari corrette.

Fitoterapia

DECOTTO

Basilico foglie 10 g, Anice verde frutti 10 g, Liquirizia radice 10 g

Mescolate in maniera omogenea gli ingredienti. Dosarne 1 cucchiaino da dessert e sbollentarlo in 25 cl di acqua per un paio di minuti. Lasciate riposare una decina di minuti e filtrate. Bevete 1/2 tazza prima dei pasti.

Enula 15 g, Cicoria 25 g, Tarassaco 20 g
2 cucchiaini di erbe in 25 cl d'acqua.

Portare solo a ebollizione e lasciare raffreddare. Bere 2 preparati al dì.

INFUSO

Timo 10 g, Calaminta 25 g,
Salvia 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua a 40°C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere più volte al dì.

Calamo aromatico 5 g,
Camomilla 5 g, Rosmarino 10 g,
Salvia 10 g

2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua a 40°C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Alloro 10 g, Cumino semi 10 g, Coriandolo semi 10 g, Ginepro bacche 20 g, Menta 20 g, Limone foglie 30 g
3 cucchiaini per 25 cl d'acqua bollente. Far riposare per 25 minuti. Filtrare. Bere lentamente 3 preparati al giorno.

Finocchio semi 25 g, Coriandolo semi 20 g, Carota semi 20 g, Anice semi 30 g
4 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 4 tazzine di preparato al giorno.



Menta, Rosmarino, Timo, Ginepro

Miscelate le diverse erbe in parti uguali.
Ponetene in infusione 1 cucchiaino da tè
in una tazza d'acqua bollente per 15
minuti. Bevete dopo i pasti.

Basilico foglie 2 g

Ponete in infusione il basilico in 25 cl d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrate e consumate una tazza subito dopo il pasto principale. Anche per gargarismi.

Finocchio frutti 10 g, Lavanda sommità fiorite 5 g, Salvia foglie 10 g, Menta foglie 10 g

Triturare e mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosare un cucchiaino e porlo a riposare per 15 minuti in 25 cl di acqua bollente. Filtrare. Utilizzare per sciacqui alla cavità orale. Ripetere l'operazione nel corso della giornata.

MACERATO

Liquirizia radice 250 g,
Finocchio semi 120 g, Anice
semi 120 g, Vino bianco secco
1 l

Lasciate macerare l'intera miscela nel
vino per 10 giorni, quindi filtrare.
Prenderne 1 cucchiaino prima del pasto e
due cucchiaini dopo.

1 Limone succo, Anice semi
10 g

Lasciate macerare per 4 ore il succo di
limone e i semi d'anice, ridotti in
polvere con l'aiuto di un pestello, in una
tazza di acqua fredda. Utilizzate per

risciacqui e gargarismi al mattino a digiuno, a mezzogiorno e la sera prima di coricarvi.

TINTURA

Balsamite; Cannella;

Cariofillata; Eucalipto;

Galanga; Garofano; Melissa;

Menta; Pelargonio; Rosmarino

A scelta, usare qualche goccia direttamente in bocca.

❖ Argilla

Argilla ventilata

Assumere ogni mattina, a digiuno, 1 o 2

cucchiaini d'argilla ventilata sciolta in un bicchiere d'acqua: bevete anche il deposito di fondo.

Argilla in pillole

Durante il giorno fate sciogliere in bocca qualche pillola d'argilla.

10

Allattamento

L'allattamento al seno rappresenta per il lattante la modalità ideale di nutrizione – eccetto nel caso di patologie

della madre o di malattie infettive, o a specifici problemi del piccolo –, dato che il latte materno possiede fattori protettivi per il neonato e caratteristiche nutritive ottimali. Un allattamento facile, prolungato e soddisfacente è anche vincolato a un buon rapporto psicologico tra la madre e il bambino. Un'alimentazione ricca di frutta e verdure

fresche e di cereali integrali durante e dopo la gravidanza, e un parto avvenuto nel modo più fisiologico possibile sono altri elementi importanti.

Nel caso la produzione di latte sia insufficiente, si ricorre all'allattamento misto, che prevede l'integrazione con latte artificiale; preferibile all'allattamento solo esclusivamente artificiale, almeno nei primi 3-4 mesi.

Alimenti consigliati

Arancia, avena, carota, finocchio, frumento, germe di grano, mandorla, polline, topinambur.

Evitare: asparagi, broccoli, cacciagione, carni di maiale e derivati, cavolfiore, cicoria amara, fritti, frutti di mare, inscatolati, salse e sughi forti, selvaggina, soffritti, spezie e aromi.

A RIPOSO!

Un aspetto troppo spesso sottovalutato è il necessario riposo della nutrice. La madre deve approfittare anche di ogni quarto d'ora che il piccolo lascia libero

per stendersi a letto. Questa attenzione è particolarmente importante nelle prime settimane dopo il parto.

Fitoterapia

INFUSO

In parti uguali: Menta, Salvia

Miscelate entrambi i componenti. Lasciatene in infusione 2 cucchiaini da minestra in 60 cl d'acqua bollente per 10 minuti. Bevetene 3 tazze al giorno.

Applicate inoltre sui seni un cataplasma di foglie pestate di menta e prezzemolo.

Per far cessare la produzione

di latte.

In parti uguali: Coriandolo semi,
Finocchio semi, Galega, Salvia

Fare accuratamente una miscela delle
droghe. Usare in infusione 2 cucchiaini
in 20 cl di acqua bollente. Filtrare a
raffreddamento, zuccherare e berne più
tazze al dì.

Favorisce la montata lattea.

TINTURA

Galega

15 gocce in una tazza di infuso di semi
di finocchio; bevete dopo ogni poppata.

Aumenta la produzione di latte.

Alfa Alfa, Avena

10-15 gocce di ciascuno dopo ogni poppata.

▼ **Omeopatia**

Lac caninum 5 CH

2-3 granuli due volte al giorno.

Per far cessare la produzione di latte.

Agnus Castus 5 CH

5 granuli due volte al dì. Aiuta la montata latte.

Ricinus 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Stimolante della montata latte.

China 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Per prevenire la stanchezza e l'anemia tipiche dell'allattamento.

UN PO' DI ATTENZIONE...

Alcuni cibi, tra cui il cavolo, l'aglio, gli asparagi, le cipolle, i carciofi, conferiscono un sapore particolare al latte che può, quindi, diventare sgradito ad alcuni lattanti; è bene eliminarli dalla dieta se si nota che il neonato non ne apprezza il sapore.

Altri cibi, come l'aceto, le carni frolle, i salumi, le conserve, i formaggi fermentati, le spezie,

l'alcol, il caffè, il cioccolato, il tabacco e la salvia, possono comportare problemi digestivi e di meteorismo del neonato: anche su questi occorre cautela.

La nicotina passa nel latte materno: il lattante può diventare irritabile, agitato e avere il sonno disturbato. Il latte può subire un calo e, di conseguenza, il bambino è insoddisfatto e non aumenta di peso.

L'alcol passa rapidamente nel latte, per cui è importante che il vino o la birra (mai superalcolici) vengano bevuti subito dopo la poppata, in modo che l'alcol venga

metabolizzato dalla madre prima di passare nel latte ed essere, quindi, ingerito dal neonato.

Non usate mai il sapone sui capezzoli perché si inaridiscono: le piccole sporgenze intorno all'areola sono ghiandole sebacee e producono un olio che contiene una sostanza antisettica. Il sapone è quindi inutile.

❖ Argilla

Argilla

In presenza di smagliature applicate cataplasmi d'argilla dello spessore di 2

cm da tenere in posa per circa 1 ora.

Se si tratta di ingrossamenti sono migliori gli impacchi freddi d'argilla: se mal sopportati fateli intiepidire.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Per favorire la montata latte prendete 1 cucchiaino d'argilla ventilata in 1 bicchiere d'acqua prima dei pasti principali, bevendo solo il sopranatante.

Argilla, Cerfoglio o

Prezzemolo

Per bloccare la calata del latte applicate sui seni impacchi d'argilla impastata con molto prezzemolo fresco o del cerfoglio finemente tritati.

Allergia

Reazione caratteristica nei confronti di determinate sostanze, dette allergeni. Consiste nella abnorme produzione, da parte del sistema immunitario, di speciali anticorpi diretti contro sostanze alimentari, contro elementi presenti nell'ambiente che circonda

l'uomo (pollini, polveri, peli di animali...), o sostanze come alcuni metalli, farmaci ecc.

Le manifestazioni reattive sono più o meno gravi e si concretizzano di solito con sintomi classici e molto noti (orticaria, raffreddore, bronchite, asma, gonfiore addominale, colite, eczema...).

Le allergie alimentari, da non confondersi con

l'ipersensibilità a certi alimenti e le reazioni tossiche a cibi avariati o velenosi, si manifestano con una reazione quasi sempre immediata al cibo.

Alimenti consigliati

Almeno nei periodi di riacutizzazione dei sintomi, adottate una dieta disintossicante di sola frutta per più giorni consecutivi. Consumate, di norma, prevalentemente cibi prodotti con metodi biologici. Non mangiate gli stessi alimenti per più giorni

consecutivi, ma variate spesso la dieta.

Fitoterapia

INFUSO

Centaurea minore 10 g, Enula
15 g, Eufrasia 5 g

Per le allergie da polline. 3 cucchiaini
di miscela per 20 cl d'acqua bollente.
Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2
preparati al dì.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce in poca acqua prima di fare
colazione.

Rosa canina 1 DH Gemme

50 gocce in poca acqua, prima di cena.

TINTURA

Cardo mariano

Per le allergie da polline. Assumere 10 gocce 3 volte al dì in poca acqua.

Ribes

Per le allergie da polline. Assumere 50 gocce al mattino.

Luffa

Per le allergie da polline. Assumere 10 gocce 2 volte al giorno in acqua.

Parietaria

Per le allergie da polline. Assumere 10

gocce 2 volte al giorno in acqua.

Cardo mariano

50 gocce in poca acqua, da bere prima di pranzo.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame

1 dose al giorno nel periodo di maggior malessere.

1 dose alla settimana per almeno 6 mesi.

Manganese-Rame, Manganese e Zolfo

1 dose di ognuno in successione, ogni 2 giorni, per attivare le difese immunitarie nei confronti degli allergeni.

Manganese, Zolfo, Iodio

1 dose di ciascuno alla settimana.

Per il raffreddore da fieno che compare nel periodo di fioritura delle graminacee.

ADDIO ACARI

Non trascurate l'importanza dell'attività fisica svolta all'aperto, in un ambiente povero di agenti inquinanti.

Se soffrite di allergie prima di tutto buttate via la moquette: qui si annidano polvere, polline, peli e muffe. Comprate dei tappetini che

possono essere lavati a temperature che uccidono gli acari. Comprate guanciali sintetici che potete pulire in acqua bollente e lavate ogni settimana i coprimaterassi in acqua calda.

Tenete pulita la vostra casa e soprattutto comprate un deumidificatore: gli acari non vivono bene quando l'umidità scende sotto il 45%.

Floriterapia

Water Violet

È un importante rimedio delle

dermopatie da contatto: le eruzioni cutanee, in qualunque parte del corpo esse compaiano, che siano sicuramente riferibili a una reazione allergica riguardo a una sostanza qualunque, possono essere alleviate o talvolta guarite dall'applicazione locale del fiore (impacchi con 4 gocce di essenza in un bicchiere d'acqua tiepida) e dall'assunzione orale dello stesso.



Walnut

Nel caso di allergie ai pollini che creano abbondante secrezione nasale.

Beech

Contro le allergie ai pollini, alla polvere e simili.

Rescue remedy

12

Alopecia

È la caduta di capelli o peli, che può essere localizzata, totale (interessa cioè tutti i

capelli) o universale (tutto il corpo). Le motivazioni alla base di questo problema sono diverse: fattori ormonali, ereditari, malattie infettive o debilitanti, tumori, trattamenti di radioterapia, tinture e decoloranti, particolari condizioni psicologiche.

Vedi anche: Calvizie, Capelli fragili.

Alimenti consigliati

Acerola, avena, cavolo, crescione, germe di grano, lievito di birra, mirtillo, polline, soia.

Fitoterapia

DECOTTO

Noce foglie 30 g, Tomentilla
20 g, Quercia corteccia 20 g,
Prugnolo foglie 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 50 cl
d'acqua per 30 minuti a fuoco lento.
Usare la decozione concentrata per
frizioni.

Bardana 25 g, Cappuccina 30

g, Bosso 10 g, Sambuco
corteccia 15 g, Noce foglie 10
g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 75 cl
d'acqua per 25 minuti. Filtrare e usare
in frizioni locali.

Bardana 10 g, Noce foglie 20
g, Cipolla 20 g

Bollire 50 g di miscela in 1 l d'acqua
per 10 minuti. Filtrare e aggiungere 50
cl di alcol a 60°. Usare in frizioni.

In parti uguali: Ortica,
Bardana radice, Timo

Miscelate i componenti. Fatene bollire 4

cucchiaini in 1 l d'acqua fino a ridurre il liquido del 50%. Lasciate raffreddare, filtrate. Usate per frizioni al cuoio capelluto.

ESTRATTO FLUIDO

Alloro a.l.

Usare in frizioni alle prime avvisaglie di caduta.

SEMPLICE

Olmo linfa a.l.

Usare in frizioni.

SUCCO

Equiseto a.l.

Da usare in frizioni più volte al dì.

Se è presente seborrea.

Betulla a.l.

Da usare in frizioni più volte al dì.

Nelle alopecie diffuse.

Crescione a.l.

Frizionare il cuoio capelluto.

Ortica a.l.

Usare in frizioni.

TINTURA

In parti uguali: Alloro,

Garofano, Salvia

Miscelare e usare in frizioni.

Mirrìde a.l.

Usare in frizioni.

In parti uguali: Timo, Alloro,
Equiseto

Sciogliere 1 parte di miscela in 2 parti
d'acqua. Usare in frizioni.

In parti uguali: Pilocarpo,
Garofano, Olmo

Miscelare bene le tinture e usare in
frizioni.

Nelle alopecie con cute secca.

In parti uguali: Nasturzio,
Bardana

Miscelare le tinture accuratamente e
usare in frizioni.

Nelle alopecie con forte presenza di forfora.

▼ **Omeopatia**

Tuja 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il cuoio capelluto si presenta ricoperto da piccole squame bianche. I capelli che lo ricoprono sono secchi e fragili.

Fluoricum Acidum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

I capelli sono secchi, sfibrati e decolorati. Cadono a chiazze creando le aree dell'alopecia. La caduta peggiora col caldo.

Selenium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

La caduta si manifesta soprattutto in soggetti esauriti sia psichicamente sia fisicamente.

Phosphoric Acidum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La perdita di capelli si verifica in soggetti cresciuti troppo in fretta o esauriti da eccessivo lavoro o ancora per dispiaceri o malattie.

◆ Oligoterapia

Iodio, Manganese, Zolfo,
Zinco-Rame

1 dose in successione, ogni 2 giorni.

Manganese-Rame

1 fiala al mattino per più settimane.

Zolfo

1 fiala al mattino, se vi fosse seborrea, per una settimana.

ORDINE E CALMA

Occorre escludere che l'alopecia dipenda da un'infezione da funghi.

È opportuno ridurre (se possibile) gli eventi stressanti e riordinare l'alimentazione, di solito carente in fattori vitali.

Vitamine B1, B2, B3, B5

Associate a qualunque cura.

13

Amenorrea

Con questo termine si indica l'assenza o mancanza del flusso mestruale. Può essere primaria, quando il flusso non compare per la prima volta oltre il quindicesimo anno di età; secondaria, nel caso di

manca per più di tre mesi dopo un precedente andamento normale; fisiologica, come durante la gravidanza; patologica, dovuta cioè ad affezioni organiche o a problematiche anche di tipo psicologico.

Molti sono i fattori che influiscono sul delicato equilibrio ormonale che regola la comparsa delle mestruazioni, ed escludendo

problematiche fisiche
specifiche, come fattori che
possono alterare il normale
ritmo mensile si possono
considerare: un grave trauma
psichico o fisico, fattori
climatici estremi, il
cambiamento di stagione, un
viaggio, un rapido
dimagrimento.

Vedi anche: Mestruazioni.

Alimenti consigliati

Avena, finocchio, germe di grano, mandorla, polline, prezzemolo.

Fitoterapia

DECOTTO

Prezzemolo radice 15 g

Far bollire in 50 cl di acqua per 15 minuti; filtrare. Bere il decotto nell'arco della giornata suddividendolo in 4 dosi.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Ortica,

Prezzemolo, Timo Dulcamara

Diluire 1 cucchiaino di miscela in 15 cl di acqua. Assumere l'estratto più volte al giorno.

ENOLITO

Artemisia; Matricaria;

Rosmarino; Salvia

A scelta, 2 bicchierini da liquore al dì.

INFUSO

Matricaria 10 g, Assenzio 2 g,

Artemisia 2 g, Luppolo 10 g

5 cucchiaini di erbe in 50 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere nella giornata 2 tazzine di preparato durante i 10 giorni antecedenti le presunte mestruazioni.

Ortica semi 20 g, Marrubio 5

g, Centaurea minore 5 g,

Galega 15 g

5 cucchiaini di erbe in 50 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere nella giornata 2 tazzine di preparato.

Borsa del pastore 5 g, Salvia 15 g, Liquirizia 10 g, Artemisia 5 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Melissa 10 g, Salvia 10 g, Luppulo 15 g, Origano 10 g
3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Ginepro bacche 30 g, Achillea 10 g,
Cardo santo 5 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Assenzio 2 g, Artemisia 5 g,
Camomilla 10 g, Centaurea
minore 5 g, Maggiorana 5 g
5 cucchiaini di erbe in 50 cl di acqua
bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere 2
tazzine durante la giornata.

Marrubio 10 g, Timo 5 g,
Camomilla 15 g, Borsa del
pastore 5 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Cardo mariano 5 g, Galega 15 g, Centaurea minore 5 g, Aneto semi 20 g

2 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 45 minuti. Bere 2 preparati al dì.

IN MOTO

Camminate ogni giorno, all'aria aperta, per almeno 30 minuti.

In parti uguali: Artemisia,

Achillea, Salvia, Calendula, Rosmarino

Miscelate accuratamente i componenti. Ponetene in infusione 2 cucchiaini in 500 g d'acqua bollente. Filtrate dopo 10 minuti. Bevetene a tazze durante la giornata.

Camomilla fiori 15 g, Assenzio fiori 13 g, Menta foglie 5 g

Miscelate bene le erbe, prelevatene un cucchiaino su cui verserete 250 cl d'acqua bollente, lasciando poi riposare per mezzora prima di filtrare. Bevetene due tazzine al giorno.

Liquirizia radice in polvere 5

g, Achillea sommità fiorite 5 g,
Calendula fiori 5 g, Melissa
foglie 5 g

Lasciare in infusione per 5 minuti in una
tazza di acqua bollente, poi filtrare.
Berne una tazza la sera.

Artemisia parte aerea 2 g

Porre in infusione per sette-otto minuti
la droga in 25 cl di acqua bollente.
Trascorso questo periodo filtrare.
Consumare due mezze tazze al giorno,
lontano dai pasti.

Consigliato a tutte le donne che hanno
problemi di scarse mestruazioni. La cura
va iniziata quattro o cinque giorni prima
della loro comparsa.

MACERATO GLICERICO

Lampone 1 DH Gemme

50 gocce al giorno per 3 mesi.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Finocchio,
Coriandolo, Anice

2 gocce su zolletta di zucchero, 1 volte
al dì per i 5 giorni antecedenti le
presunte mestruazioni.

SCIROPPO

Assenzio 1/2 parte, Camomilla
2 parti, Menta 1 parte

Miscelare gli sciroppi e assumere 2
cucchiaini al dì.

TINTURA

In parti uguali: Assenzio,
Artemisia, Anice, Matricaria,
Balsamite

5 gocce in acqua 4 volte al giorno
durante i 10 giorni antecedenti le
presunte mestruazioni.



▼ **Omeopatia**

Aconitum 9 CH

5 granuli al dì.

Se l'amenorrea è insorta dopo uno spavento.

Silicea 9 CH

5 granuli al dì.

Quando l'amenorrea è susseguente a ripetute vaccinazioni e concomitante alla totale mancanza di sudore ai piedi. Il tipo Silicea si presenta magro e freddoloso.

Idroterapia

BAGNO

Lavanda, Menta, Salvia

Addizionate all'acqua calda (38-40°C)

10 gocce di ognuno degli oli essenziali qui indicati.

◆ **Oligoterapia**

Zinco, Rame

A giorni alterni o ogni 3 giorni, per 3 o 4 mesi

14

Anemia

La scarsa presenza nel sangue di globuli rossi o di emoglobina va sempre valutata assieme al

medico. Le cause, infatti, possono essere molteplici e i tipi di anemie sono molti e diversi. Per esempio: acuta per tossici, veleni e farmaci; per difetto di membrana o falciforme, entrambe dovute a cause ereditarie; infiammatoria, che compare in molte malattie croniche; per carenza di ferro. Quest'ultimo è il caso più noto: si deve a grandi o piccole emorragie

ripetute, scarso apporto di ferro con l'alimentazione o suo difettoso assorbimento, aumentato fabbisogno nell'accrescimento. Nei casi non gravi o acuti, la cura dell'alimentazione e una dieta ricca di vitamina C fa sì che nell'intestino si crei un ambiente più favorevole all'assimilazione del ferro.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, aglio, albicocca, alghe, arancia, avena, barbabietola rossa, carota, castagna, cavolo, cicoria, dattero, lievito di birra, limone, mela, mirtillo, noci, ortica, polline, porro, prezzemolo, prugna, sedano, tarassaco, uva.

Fitoterapia

BEVANDA

Genziana radice 30 g, Vino bianco forte 1 l

Lasciate macerare per 10 giorni la radice di genziana nel vino bianco, quindi filtrate. Bevetene un bicchierino da liquore mezzora prima di pranzo.

DECOTTO

China corteccia 20 g, Calamo
aromatico rizoma 5 g,
Cannella scorza 5 g, Salvia
foglie 15 g

Sbollentare per 1 minuto in 1 l d'acqua
bollente, quindi lasciar riposare per 1
ora. Filtrare spremendo bene.
Consumare due tazze al giorno.

Fieno greco semi 10 g,
Tarassaco radice 10 g, Ceci 5
g, Enula radice 15 g, Cicoria
radice 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 50 cl di
acqua per 3 minuti. Filtrare a

raffreddamento. Bere ogni giorno 3 tazzine.

Noce foglie 15 g, Romice cresco radice 10 g, Borsa del pastore 10 g, Rosmarino 20 g, Carciofo 10 g, Bistorta radice 5 g

2 cucchiaini di erbe in 25 cl d'acqua. Portare solo a ebollizione. Lasciare raffreddare. Bere 2 preparati al giorno.

ESTRATTO FLUIDO

Enula 2 parti, Coriandolo 1 parte, Menta 1/2 parte, Fumaria 1/2 parte, Rosmarino 1/2 parte

2 cucchiaini di miscela disciolti in poca

acqua tiepida, 2 volte al giorno.

ESTRATTO SECCO

Romice crespo

1/2 cucchiaino in acqua, 1 volta al dì.

ENOLITO

In parti uguali: **Cariofillata,**
Piantaggine, China

3 bicchierini da liquore al giorno.

Romice crespo

3 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Ortica bianca sommità fiorite

30 g

Lasciare in infusione in 1 l di acqua bollente per 10 minuti, poi filtrare. Berne due tazze lontano dai pasti.

Centaurea sommità fiorite 30 g,
Calamo aromatico rizoma 45 g,
Salvia foglie 25 g

Lasciare in infusione due cucchiaini di miscela in 50 cl di acqua bollente per 20 minuti, poi filtrare. Berne una tazza dopo ogni pasto.

In parti uguali: Fave, Ceci,
Cicoria radice

Tostare le droghe e ridurle in polvere. Preparare l'infuso: 1 cucchiaino di miscela per 20 cl di acqua bollente.

Filtrare e zuccherare. Sorbire 1-2 preparati al giorno.

In parti uguali: Buon Enrico,
Romice crespo, Edera
terrestre

4 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 4 tazzine di infuso al giorno.

Edera terrestre 20 g, Timo 5 g,
Cariofillata 5 g, Salvia 15 g,
Piantaggine 10 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Calamo aromatico 5 g,
Arancio scorza 5 g, Centaurea
minore 5 g, Alchemilla 10 g,
Melograno foglie 15 g

3 cucchiaini di miscela per 25 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 20
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

MACERATO

China corteccia 40 g, Vino
rosso 1 l

Si pone a macerare per 15 giorni la
droga nel vino rosso ad alta gradazione
alcolica. Trascorso questo periodo si
filtra. Consumare un bicchiere mezzora
prima dei pasti.

Rafano radici raccolte fresche
in autunno qualche etto,
Aceto, Olio extravergine
d'oliva

Dopo aver pulito le radici, si grattugiano
e si mettono in vasetti di vetro con un
pizzico d'aceto e olio. Consumarne un
cucchiaino per una ventina di giorni.

MACERATO GLICERICO

Tamarice 1 DH Gemme

50 gocce con poca acqua prima di fare
colazione.

SCIROPPO

In parti uguali: Noce, Mele,

Fragola

4 cucchiaini di miscela al giorno.

TINTURA

In parti uguali: China,
Genziana, Calamo aromatico,
Trifoglio fibrino

10 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Galanga $1/4$ parte, Calamo
aromatico $1/2$ parte, Romice
crespo 1 parte, Cola 1 parte

15 gocce di miscela, in poca acqua, 2
volte al dì.

In parti uguali: Enula,

Tarassaco, Genziana, Polio
montano, Borsa del pastore
10 gocce di miscela, in poca acqua, 2
volte al dì.

Tarassaco

50 gocce, con poca acqua, prima di
pranzo.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame-Cobalto

1 dose a giorni alterni, anche per lunghi
periodi di tempo.

◆ Argilla

Argilla ventilata

Prendete a digiuno, per una settimana, 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua.

La seconda settimana bevete argilla anche alla sera. Infine, dalla terza settimana, aggiungete una terza dose d'argilla anche a mezzogiorno.

Acqua argillosa

Utile per pediluvi.

(Angina pectoris)

Vedi: [17 Arteriosclerosi](#)

(Angoscia)

Vedi: [16 Ansia](#)

(Anorgasmia)

Vedi: [74 Frigidità](#)

15

Anoressia-Bulimia

Il problema dell'anoressia e della bulimia – che spesso sono compresenti, ma non necessariamente, e che sono caratterizzate da specifiche problematiche e dinamiche, e quindi modalità per affrontarle

– colpisce in misura crescente gli adolescenti e in alcuni casi persone adulte. I casi di anoressia e bulimia nei maschi sono più rari, ma non assenti. Una volta escluse cause dovute a patologie organiche, si deve iniziare un adeguato trattamento alimentare, una terapia individuale e una che coinvolga la famiglia. In entrambi i casi è essenziale rivolgersi a un medico e/o a

strutture specializzate,
trattandosi di problematiche
profonde che coinvolgono la
psicologia del soggetto.



L'anoressia si presenta spesso nell'intento di essere sempre più magri e migliorare il rapporto con il proprio corpo; per scarsa autostima; per conflitti all'interno della famiglia; come conseguenza di forti dolori; come "protesta" o richiesta di aiuto.

La diminuzione o scomparsa del senso dell'appetito può essere dovuta a malattie intestinali e del fegato; o a

problemi metabolici, tossici, endocrini, e non quindi di tipo nervosopsichico.

La bulimia è un bisogno continuo di mangiare senza avvertire sazietà, una fame esagerata dovuta a uno stato di eccitazione nervosa costante o a diverse problematiche psicologiche profonde. Spesso alla fase di “abbuffata” segue il vomito indotto, sia per ricominciare a mangiare sia

per l'alternanza con fasi di anoressia. Si presenta anche come sintomo di diverse malattie e può manifestarsi in forma continua oppure periodica.

Alimenti consigliati

Albicocca, arancia, carciofo, cicoria selvatica, cotogna, crescione, genziana, ginepro, lievito, lampone, pomodoro, pompelmo, polline, prezzemolo, rabarbaro, rafano, sedano.

Fitoterapia

INFUSO

Valeriana radice 20 g,
Ginestra fiori 20 g, Tarassaco
radice 20 g, Prugnolo foglie 40
g

Lasciare un cucchiaino da dessert della miscela in infusione in un bicchiere di acqua bollente per 20 minuti. Filtrare e bere prima dei pasti principali.

Adatta per problemi di bulimia.

Floriterapia

Scleranthus

È il rimedio per chi passa più volte dalla fase anoressica a quella bulimica.

Crab Apple

È il fiore per chi si vergogna di se stesso, del proprio corpo e dei propri pensieri: può essere utile poiché dietro l'anoressia c'è spesso un senso di "vergogna".

Heather

È il fiore per chi ha fame di tutto, avendo fame d'affetto.

Chicory

Per chi si sente poco amato e cerca di ottenere attenzione, a ogni costo.

Cherry Plum

Mancanza di equilibrio nel rapporto con il cibo. Si alternano fasi di anoressia e

bulimia.

Impatiens

Per chi tende a mangiare troppo velocemente, ingurgitando quantità enormi di cibo.

Rock Water

Dieta troppo rigida. Volontà di aderire a un modello di magrezza eccessivo per la propria costituzione fisica.

16

Ansia

È una sensazione permanente

d'allarme e di paura, di emotività eccessiva senza definizione certa dell'origine, spesso accompagnata da palpitazioni cardiache (vedi), sudorazione, crampi. Può presentarsi in modo acuto o cronico. In questo caso si manifesta attraverso somatizzazioni, disturbi nel funzionamento degli apparati cardiaco, digestivo, respiratorio, e manifestazioni

cutanee.

Spesso per definire uno stato di ansia si utilizzano anche le parole agitazione e angoscia, che hanno analoghe manifestazioni e sintomi.

Vedi anche: Esaurimento, Nervosismo, Stress.

Alimenti consigliati


Albicocca, argilla, avena, avocado, barbabietola, cavolo, cotogna, lattuga, lieviti, mela, melanzana, pesca, polline, prezzemolo, sedano, soia.

Fitoterapia

DECOTTO

Aglione spicchi 2

Far bollire in 25 cl di latte per 10 minuti. Filtrare e bere lentamente.

 *Attenzione: questa ricetta non deve essere assunta dagli ipotensi.*

DROGA SECCA

Luppolo coni a.l., Felce maschio foglie a.l.

Usare le erbe per riempire una federa. Usare al posto dell'usuale cuscino.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Tiglio, Salice,

Passiflora, Menta

4-5 cucchiaini durante la giornata.

Luppolo

20 gocce in acqua, 2 volte al dì.

ENOLITO

Salvia

Bere 4-5 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Arancio fiori 15 g, Tiglio fiori 30 g, Primula fiori 20 g, Cardiacca 20 g, Passiflora 30 g, Melissa 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua

bollente. Filtrare a freddo. Bere 3 preparati al giorno lentamente.

Celidonia foglie 2

Infondere le foglie in 1 tazzina di acqua tiepida. Far riposare 15 minuti. Sorbire al massimo 2 tazzine al giorno.

Camomilla 30 g, Valeriana 5 g, Loto cornicolato 50 g

2 cucchiaini per 20 cl d'acqua bollente. Far riposare 25 minuti. Berne 3 preparati al giorno.

Biancospino 30 g, Tasso barbasso foglie 20 g, Sambuco fiori 15 g, Robinia fiori 20 g,

Rosa fiori 20 g, Achillea 15 g,
Valeriana 5 g, Tiglio fiori 20 g
3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
a 40°C. Filtrare dopo aver fatto riposare
35 minuti. Bere ogni giorno lentamente 3
preparati, addolciti con del miele.

Basilico foglie 2 g

Ponete in infusione in 25 cl d'acqua
bollente per 10 minuti. Filtrate e
consumatene una tazza subito dopo il
pasto principale. Combatte l'ansia, la
stanchezza generale e lo stress da
superlavoro intellettuale. Lo stesso
infuso serve per fare gargarismi in caso
di alito cattivo.

Biancospino fiori 20 g,
Maggiorana sommità fiorite 20
g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosare un cucchiaino e porlo in infusione per circa 15 minuti in 25 cl di acqua bollente, poi filtrare.

Consumare due tazze al giorno, al mattino a digiuno e la sera mezzora prima di coricarsi.

Melissa foglie 5 g

Versare sulla droga una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare accuratamente. Berne una-due tazze nell'arco della giornata.

Maggiorana foglie e fiori 50 g

Lasciare in infusione in 1 l di acqua bollente per 10 minuti; filtrare. Berne tre tazze al giorno, l'ultima prima di coricarsi.

Tiglio fiori 20 g

Lasciare in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne una tazza al bisogno. Anche in caso di nervosismo.

Anice semi 10 g, Arancio fiori 35 g, Valeriana radice 5 g

Versare sulla miscela di erbe 1 l di acqua bollente e lasciar riposare 10 minuti; filtrare. Bere 50 cl di infuso

nell'arco della giornata, in 3-4 dosi.

Genziana radice 10 g,

Valeriana radice contusa 50 g,

Camomilla fiori

Lasciare in infusione per 20 minuti 1 cucchiaino della miscela in una tazza di acqua bollente, poi filtrare. Berne una-due tazze al giorno.

Valeriana radice fresca 40 g

Fate macerare la valeriana in 1 l d'acqua fredda per 7-8 ore. Trascorso questo periodo filtrate. Consumate due-tre tazzine al giorno lontano dai pasti.

SEMPLICE

Lattuga a.l., Malva cimette a.l.

Usare come insalata, condita normalmente e mangiata a cena.

TINTURA

In parti uguali: Achillea,
Rosolaccio, Lattuga scarola
20 gocce in acqua, 5-6 volte al giorno.

◆ Oligoterapia

Manganese-Cobalto, Litio
1 dose di ognuno a giorni alterni.

✿ Floriterapia

Agrimony

Si prende tutte le volte che sotto la spinta dell'ansia ci abbandoniamo a comportamenti eccessivi come mangiare, bere, fumare. È il rimedio per l'ansia mascherata da allegria.

Larch

Per l'ansia causata da sfiducia nelle proprie capacità e mancanza di autostima.

Heather

Per l'ansia da troppa eccitazione.



Elm

Per curare quella di chi pretende troppo da sé. Questi stessi rimedi sono indicati per i sintomi fisici associati all'ansia, soprattutto gastriti, insonnia e mal di testa.

Mimulus

È il rimedio per chi ha paura di cose definite e per l'ansia che a queste paure si associa.

Vervain

Aiuta chi non riesce mai a rilassarsi.

Rock Rose

È il fiore per l'ansia acuta, improvvisa. Angoscia, panico, per le situazioni estreme.

Red Chestnut

Inquietudine ed eccessiva preoccupazione per gli altri.

Hornbeam

Per coloro che “odiano il lunedì” e non dormono per la preoccupazione.

Cerato

Ansia per paura di sbagliare. Adatto a chi, invece di seguire la propria guida interiore, continua a chiedere consigli agli altri su come comportarsi.

Aspen

Per chi capta le ansie collettive e si sente angosciato senza sapere perché. È il rimedio per l'ansia originata da paure

vaghe, indeterminate.

(Aritmia cardiaca)

Vedi: **135** [Palpitazioni](#)

17

Arteriosclerosi

Si tratta del progressivo ispessimento e perdita di elasticità delle arterie dovuta a fisiologica evoluzione dei vasi arteriosi, in età senile. Le

cause che aggravano questo processo patologico – le cui conseguenze e complicazioni costituiscono ormai un’alta percentuale delle cause di morte – sono: predisposizione familiare, fattori ereditari, obesità, diabete, gotta, interazione delle ghiandole endocrine, errori alimentari. I sintomi variano in base all’entità del processo in corso e in relazione alla sede:

cerebrale (facile affaticamento, amnesie, difficoltà di concentrazione); coronarica (angina pectoris, infarto); arti (modificazioni temperatura e colore cutaneo, ulcere); renale (ipertensione, iperazotemia); addominali.

Per quanto riguarda le cause alimentari, è necessario attuare una strategia preventiva e una dieta in cui si impongono un

ridimensionamento del consumo di proteine e di grassi animali e un'adeguata assunzione di fibre vegetali. Si consiglia una costante attività fisica.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, alghe, artiglio del diavolo, betulla, carciofo, carota, cartamo, cavolo, ciliegia, cipolla, fragola, germe di grano, ginepro, girasole, lievito di birra, limone, mela, mirtillo, noce, segala, soia, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Carciofo foglie 40 g

Bollire per 6-7 minuti in 1 l d'acqua, filtrare spremendo bene. Consumare due tazze al giorno lontano dai pasti.

Aglione spicchi 4

Sbucciare e schiacciare l'aglio e porlo a bollire per qualche minuto in 25 cl di latte. Lasciare intiepidire e filtrare. Consumare 2 tazzine di decotto al giorno, mattino e sera lontano dai pasti.

INFUSO

Biancospino fiori 10 g, Salvia

foglie 10 g, Menta foglie 10 g,
Melissa foglie 10 g

Miscelare bene le erbe e prelevarne un cucchiaino su cui versare una tazza di acqua bollente, lasciando riposare per 10 minuti; filtrare. Berne due tazzine al giorno dopo i pasti.

Biancospino fiori 25 g,
Valeriana radice 25 g, Salvia
foglie 25 g, Menta foglie 5 g,
Arnica fiori 10 g

Lasciare in infusione per 30 minuti un cucchiaino da dessert di miscela in 25 cl di acqua, poi filtrare. Berne due tazzine al giorno dopo i pasti.

Biancospino fiori 10 g,
Maggiorana sommità fiorite 10
g, Tiglio infiorescenze con
brattee 15 g, Fumaria parte
aerea fiorita 15 g

1 cucchiaino di droghe miscelate in
infusione per 15 minuti in 25 cl di acqua
bollente; filtrare. Consumare 2 tazze al
giorno lontano dai pasti.

Valeriana 20 g, Equiseto 20 g,
Biancospino 20 g, Ribes nero
20 g, Vischio 10 g, Aglio 10 g

Lasciare in infusione per 10 minuti un
cucchiaino da caffè di miscela in una
tazza di acqua bollente, poi filtrare.

Berne 3 tazze al giorno di cui una al mattino a digiuno.

MACERATO

Aglio 25 g, Alcol per liquori a 60° 10 cl

Tritate l'aglio (è caldamente raccomandato quello proveniente da coltivazione biologica). Mettetelo a macerare nell'alcol a 60° per 10 giorni. Filtrate e spremete bene il vegetale. Conservate questo preparato in una boccetta di vetro scuro, munita di contagocce, riposta in un luogo fresco. Assumete 20 gocce della tintura due volte al giorno, prima dei pasti, diluendola in acqua dolcificata o

aromatizzata con menta.

MACERATO GLICERICO

Pioppo Nero Glicerolato

40 gocce per due volte al dì.

L'estratto di gemme di pioppo ha un effetto antivasospastico a livello degli arti inferiori.

Olivo Glicerolato

50 gocce al dì.

L'estratto di gemme è utile per l'effetto ipotensivo e ipocolesterolemizzante.

Mandorlo Glicerolato

50 gocce al dì.

Le sue gemme svolgono un'azione simile all'Olivo. Chiaramente nel trattamento

della pressione arteriosa e dell'ipercolesterolemia eccessivamente alta potranno essere usati entrambi i prodotti.

Ontano nero 1 DH Gemme

In caso di sclerosi cerebrale oppure in seguito a ictus. 50 gocce due volte al giorno.

Betulla verrucosa 1 DH Linfa

50 gocce al mattino, in un grosso bicchiere d'acqua.

Mandorlo 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Pioppo nero 1 DH Gemme

Nelle infiammazioni arteriose della gamba. 50 gocce al giorno.

TINTURA

Carciofo

25 gocce due volte al giorno.

Omeopatia

Secale Cornuta 5 CH

5 granuli due-tre volte al giorno.

Tossicologicamente tale rimedio, in dosi ponderali, ha azione costrittiva sulle pareti arteriose.

Il paziente presenta: dolori brucianti che migliorano con il freddo, arti inferiori freddi e pallidi, crampi ai polpacci

durante la deambulazione.

Cuprum Arsenicosum 5 CH

5 granuli tre volte al dì. Arseniato di rame, utile nei crampi e spasmi degli arteropatici.

Arsenicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si differenzia da Secale perché i dolori sono brucianti, ma migliorano con il caldo.

◆ Oligoterapia

Magnesio, Manganese-
Cobalto, Rame-Oro-Argento,

Zinco

1 dose di ognuno in successione, ogni 2 giorni.

Cobalto

Iniezioni intrarteriose.

Manganese-Cobalto e Zinco-Nichel-Cobalto

1 dose di ciascuno, a giorni alterni.

❖ Argilla

Argilla ventilata

Il trattamento ha principalmente scopo di prevenzione e consiste in una cura di 15 giorni al mese in cui si berrà, al mattino

a digiuno, 1 cucchiaino di argilla ventilata.

Per potenziarne l'effetto potete sostituire l'acqua con un'infusione preparata facendo bollire in 1 l d'acqua 40 g di rametti di vischio e 20 g di parietaria.

Una volta alla settimana sottoponetevi a un massaggio riflessogeno plantare e fate cataplasmi d'argilla tiepida alla nuca e sul basso ventre.

18

Artrite

Complessa patologia, che

consiste in una infiammazione dolorosa dei tessuti articolari e periarticolari con progressiva limitazione funzionale.

Può essere provocata da traumi, infezioni, infiammazioni, raffreddamenti.

È caratterizzata da: dolore, arrossamento, gonfiore e calore a cui segue la rigidità e l'impotenza funzionale dell'articolazione interessata.

Vedi anche: Artrosi.

Alimenti consigliati

Aglio, artiglio del diavolo, betulla, carciofo, cartamo, cetriolo, cavolo, cetriolo, ciliegia, cipolla, fragola, ginepro, limone, mela, ortica, pompelmo, porro, ribes, salice rosso, siero di latte, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Ciliegio selvatico piccioli 50 g

Bollire per 10 minuti in 1 l d'acqua, poi filtrare. Consumare due tazze al giorno lontano dai pasti per 15 giorni.

Salsapariglia radice essiccata
20 g

Bollite l'erba in 1 l d'acqua. Lasciate riposare per 15 minuti, filtrate e consumate due mezze tazze al giorno, lontano dai pasti principali.

Gramigna 30 g, Verga d'oro
15 g, Ononide radice 20 g,
Ciliegio peduncoli 25 g

Far macerare 3 cucchiari da tavola di miscela in 1 l d'acqua a temperatura ambiente, per una notte. Portare a ebollizione la mattina seguente. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere durante il giorno 4 tazzine di preparato.

INFUSO

Rosa canina foglie 10 g,
Dulcamara stipiti 5 g, Primula
10 g, Bardana 10 g,
Camomilla 10 g, Noce foglie
20 g

10 grammi di miscela in 30 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 1 preparazione al dì.

Agrimonia 30 g

Porre in infusione la droga essiccata in 1/2 l d'acqua bollente per 5 minuti. Filtrate e consumate tre tazze al giorno.

Betulla foglie 50 g, Olmaria

sommità fiorite 20 g, Salvia
foglie 10 g, Arnica fiori 10 g,
Betonica foglie 10 g

Lasciare in infusione per 20 minuti un
cucchiaino della miscela in una ciotola di
acqua bollente, poi filtrare. Bere una
tazza al mattino a digiuno per 1 mese.

Serpillo sommità fiorite 30 g

Versare sulla droga 1 l d'acqua tiepida e
far riposare 10 minuti; filtrare.
Utilizzare per fare impacchi con una
garza sull'arto dolorante.

MASSAGGI OK

Un buon massaggio può aiutare

notevolmente l'artrite: lavorate sui muscoli collegati ai tendini che portano all'articolazione dolente.

Per esempio, se avete l'artrite alle mani, lavorate sugli avambracci dai polsi sino ai gomiti premendo sul muscolo con la base della mano, il pollice o il gomito. Per l'artrite alla caviglia o al piede lavorate il polpaccio e la parte frontale della gamba.

Ribes nero foglie 80 g, Erica
sommità fiorite 40 g, Olmaria
sommità fiorite 40 g, Frassino

foglie 40 g

1 cucchiaino di erbe miscelate in 1 tazza di acqua bollente, lasciando riposare per 5 minuti; filtrare. Berne una tazza la sera prima di coricarsi.

Spirea olmaria 30 g, Frassino 30 g, Origano 10 g, Rosa canina 10 g

3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 2 preparazioni al dì.



Carciofo foglie 30 g,
Rosmarino 10 g, Centinodio
10 g, Fumaria 20 g,
Dulcamara 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine di preparato al giorno.

Borragine 10 g, Salvia 10 g,
Ginepro foglie 20 g, Pino aghi
20 g, Biancospino fiori 30 g

2 cucchiaini di miscela per 10 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 3 preparati al giorno.

Sambuco fiori 15 g, Sambuco

foglie 10 g, Fumaria 15 g,
Achillea 20 g, Salvia 10 g,
Spirea olmaria 30 g

5 cucchiaini di miscela in 75 cl d'acqua bollente. Lasciare macerare per 3 ore. Filtrare e berne 4 tazzine al giorno.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due-tre volte al giorno per almeno due mesi.

TINTURA

In parti uguali: Carciofo,
Spirea olmaria, Luppolo

20 gocce in poca acqua, 4 volte al dì.

Arnica a.l.

Usare in frizioni.

Iperico a.l.

Usare in frizioni.

Canfora a.l.


Usare in frizioni.

Galanga a.l.

Usare in frizioni.

Capsico a.l.

Miscelare 1 parte di tintura con 3 parti di acqua. Usare in frizioni locali.

 *Attenzione: non toccare occhi e mucose. Tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Senape a.l.

Miscelare 1 parte di tintura con 3 parti di acqua. Usare in frizioni locali.

🎯 *Attenzione: non toccare occhi e mucose. Tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Artiglio del diavolo

25-50 gocce sciolte in mezzo bicchiere d'acqua, prima di ogni pasto principale.

💧 **Idroterapia**

COMPRESSE DI FIORI DI FIENO

Queste applicazioni consistono nell'appoggiare sulla nuca, sulla colonna lombare, su tutta la colonna

vertebrale e, comunque, sulla parte dolorante un sacchetto caldo riempito di fiori di fieno. L'effetto è rilassante sulla muscolatura contratta, e quindi dolorante, attiva gli scambi tra le cellule e potenzia l'irrorazione sanguigna. Si può sicuramente definire questo tipo di applicazioni come una sorta di antidolorifico naturale, impiegabile senza temere effetti collaterali.

Il sacchetto può essere posto sul tratto cervicale, sul tratto dorsale o su quello lombare della colonna vertebrale, in funzione delle necessità specifiche. Niente impedisce, tuttavia, di estendere l'applicazione a tutta la colonna vertebrale. In questo caso saranno utili due o più sacchetti, più pratici di un

unico grande sacchetto, troppo ingombrante.

🎯 *Attenzione: le compresse calde di fiori di fieno non vanno mai applicate su una parte che sia sede di un'inflammazione acuta come, per esempio, una infiammazione del nervo sciatico oppure semplicemente un eczema.*

👉 *Che cosa serve*

- Un sacchetto confezionato con tela di lino – delle dimensioni di circa 35x50 cm e provvisto di una chiusura pratica (per esempio una lampo in plastica oppure dei bottoni automatici, sempre in plastica) – e riempito per 2/3 con fiori di fieno;

- una pentola munita di una reticella (quella usata per cuocere gli ortaggi a vapore va benissimo);
- un telo di cotone e duei coperte di lana.

Come fare

Bagnate il sacchetto e appoggiatelo sulla reticella dentro alla pentola contenente 1-2 cm di acqua sul fondo. Fate riscaldare il sacchetto al vapore per circa 20 minuti e poi estraetelo con un forchettoncino.

Il malato si deve adagiare su un fianco e sul letto va distesa la coperta e il telo di cotone. Con una certa cautela, facendo molta attenzione a non procurare ustioni dolorose, appoggiate sulla parte

interessata il sacchetto caldo. Fasciate con il telo e poi con la coperta. Quando il malato si metterà supino, copritelo con l'ultima coperta.

L'applicazione va mantenuta finché il sacchetto rimane caldo (45-60 minuti). Una volta tolto, è opportuno che l'interessato rimanga a letto, ben coperto, per altri 60 minuti.

Floriterapia

Willow

Argilla

Fango d'argilla, Aglio

L'applicazione di cataplasmi d'argilla è

molto utile: freddi nelle fasi acute, quando le zone interessate sono infiammate o congestionate; caldi negli stati cronici. Ma questa regola non è sempre valida e sarà magari opportuno procedere per tentativi per stabilire se è meglio l'argilla calda o fredda.

I cataplasmi dovranno essere spessi, posti direttamente sulla pelle per 1 o 2 ore e ripetuti almeno un paio di volte nella giornata.

Frizionate la parte con un unguento composto in parti uguali di fango d'argilla (preparazione per cataplasmi lievemente diluita) e di aglio finemente grattugiato.

Artrite reumatoide

Malattia che colpisce, almeno all'inizio, soprattutto le piccole articolazioni in modo bilaterale e simmetrico, dovuta alla presenza di autoanticorpi circolanti (FR). Colpisce gli adulti, specie donne, tra i 30 e i 50 anni (o nella forma giovanile tra 12-16 anni). Si manifesta con febbre e dolori

a mani, piedi e polsi, che si arrossano e gonfiano. Nei casi più gravi, le articolazioni vanno incontro a deformazione e rigidità, compromettendo la mobilità.

Alimenti consigliati

Carota, cavolo, olio di fegato di merluzzo, pomodoro, salmone, sedano, sgombro.

PER L'ARTRITE REUMATOIDE

Un consiglio utile, sia in caso di

osteoartrite, sia di artrite reumatoide: calore e unguento a base di eucalipto e menta. Spalmate l'unguento sul punto dolente e avvolgete l'articolazione nella plastica. Il calore umido si può ottenere con delle salviette inumidite con acqua, oppure mettendo piedi o mani nell'acqua calda.

Da recenti studi, sembra che chi soffre di artrite reumatoide manca di vitamina C. Una carenza di vitamina C può aggravare questa malattia, mentre forti dosi di vitamina porterebbero alla sua remissione. Basterebbero 500

milligrammi assunti nel corso della giornata per notare dei miglioramenti. Prima di provare questa cura, chiedete consiglio al vostro medico.

Fitoterapia

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Sambuco, Frassino, Salice, Biancospino, Ginepro

1 cucchiaino di miscela, in un po' d'acqua, ogni 4 ore per 2 volte al dì.

ENOLITO

In parti uguali: Frassino,
Carciofo, Ginepro, Centaurea,
Bardana

Sorbire quotidianamente da 3 a 6
bicchierini di preparato.

INFUSO

Salvia 10 g, Calamo aromatico
5 g, Rosmarino 15 g, Ginepro
20 g, Frassino 10 g

10 g di miscela in 50 cl d'acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere 3
bicchieri da 10 cl al dì.

Centinodio 20 g, Carciofo 15
g, Ribes nero 50 g, Spirea

olmaria 20 g

5 g di miscela per 10 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 3 ore. Bere tiepido, 2 preparati al giorno.

Frassino 20 g, Olivo foglie 20 g, Noce 10 g, Carciofo foglie 20 g, Rosmarino 15 g

20 g di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 4 tazzine da 5 cl al giorno.

TINTURA

In parti uguali: Carciofo, Ribes nero, Spirea olmaria, Ginepro coccole, Calamo aromatico
30 gocce in 2 cl di acqua, 4 volte al

giorno.

20

Artrosi

Malattia degenerativa delle articolazioni, è il risultato di una serie di cause molteplici: fattori ormonali, infiammatori, infettivi, vascolari, usura legata all'invecchiamento organico, eventi traumatici (anche lievi, ma trascurati), alimentazione

incongrua, abuso di alcol e tabacco...

Può manifestarsi in forme diverse a seconda della parte interessata con dolori che si accentuano con il lavoro, rigidità dopo il riposo, deformità degli arti.

Per quanto riguarda l'alimentazione, una dieta troppo ricca di proteine animali e povera di alimenti "protettivi" come la frutta e le

verdure fresche può essere alla base di molte infiammazioni che irrigidiscono le articolazioni (e i gruppi muscolari vicini) e rendono dolorosi e difficili i movimenti. Anche in questo caso la prevenzione è fondamentale: una volta instaurato il processo artrosico è molto complesso riportare a una funzionalità accettabile, con una qualsivoglia terapia, le

cartilagini e i capi articolari rovinati da infiammazioni ripetute.

Per altre preparazioni fitoterapiche e trattamenti vedi anche: Artrite.

Alimenti consigliati

Aglione, artiglio del diavolo, betulla, carciofo, cartamo, cetriolo, cavolo, cetriolo, ciliegia, cipolla, fragola, ginepro, limone, mela, ortica, pompelmo, porro, ribes, salice rosso, siero di latte, uva.

Fitoterapia

INFUSO

Dulcamara 20 g, Fumaria 10 g, Frassino 20 g, Bardana 20 g
10 grammi di miscela in 25 cl di acqua bollente. Bere a raffreddamento, 3 tazzine al giorno.

Valeriana 10 g, Equiseto 15 g, Frassino 15 g, Bardana 20 g, Centinodio 15 g

20 grammi di miscela in 50 cl di acqua bollente. Lasciar raffreddare. Filtrare e bere in più volte durante tutto l'arco della giornata.

TINTURA

In parti uguali: Capsico, Aglio,
Arnica

Disciogliere 30 grammi di miscela in 25
cl di acqua. Usare in frizioni sulla parte.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione
lontana dalla portata dei bambini.*

🍷 Aromaterapia

OLIO ESSENZIALE

Senape 5 g, Cren 5 g, Olio
canforato 100 g

Frizioni sulle parti doloranti.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione
lontana dalla portata dei bambini.*

Cade a.l.

Frizioni sulle parti doloranti.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione lontana dalla portata dei bambini.*

21

Ascesso

Raccolta di materiale purulento che, dissociando i tessuti, crea una cavità propria. Può essere:

– acuto (caldo): dovuto a

germi produttori di pus.

– cronico (freddo): evolve subdolamente, senza la presenza dei segni tipici dell'inflammazione acuta.

Alimenti consigliati

Per ascessi acuti: acetosa, argilla, bietola, carota, cavolo, fico, lattuga, lenticchia, melone, oliva, porro, rapa, zucca.

Per ascessi freddi: argilla, cavolo.

Fitoterapia

FARINA

Lino a.l.

Miscelare un po' di farina con acqua.
Applicare il cataplasma caldo.

Fieno greco a.l.

Miscelare un po' di farina con acqua.
Applicare il cataplasma caldo.

Fava a.l.

Miscelare un po' di farina con acqua.
Applicare il cataplasma caldo.

Avena a.l.

Miscelare un po' di farina con acqua.
Applicare il cataplasma caldo.

OLEOLITO


Alloro a.l.

Intridere di oleolito un batuffolo di cotone e mantenerlo sull'ascesso.

Ruta a.l.

Intridere di oleolito un batuffolo di cotone e mantenerlo sull'ascesso.



 *Attenzione: tenere la preparazione lontana dalla portata dei bambini.*

Cappero

Usare in frizioni sull'ascesso.

Stramonio

Usare in frizioni sull'ascesso.

SEMPLICE

Semprevivo a.l.

Schiacciare alcune foglie carnose e sovrapporle all'ascesso.

Rovo foglie a.l

Contundere alcune foglie, umettarle con del burro e sovrapporle all'ascesso

Romice crespo foglie a.l.

Contundere alcune foglie, unettarle con burro e sovrapporre all'ascesso.

Cipresso resina a.l.

Usare direttamente sull'ascesso.

Giglio bianco bulbo a.l.

Schiacciare alcune tuniche del bulbo e sovrapporre all'ascesso.

In parti uguali: Malva foglie,
Sambuco foglie

Contundere le foglie in giusta quantità e sovrapporre all'ascesso.

Bardana piccioli a.l.

Tritare i piccioli e sovrapporre alla

parte interessata.

Lattuga scariola lattice a.l.

Usare direttamente sull'ascesso.

TINTURA

Arnica a.l.

Miscelare 1 parte di tintura con 2 parti di acqua. Usare del cotone intriso di liquido sull'ascesso.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione lontana dalla portata dei bambini.*

▼ Omeopatia

Hepar Sulfur 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa per ottenere la rottura dell'ascesso esterno ben visibile. Per la regressione è più idoneo usare alte dinamizzazioni come 15 o 30 CH.

Belladonna 7 CH

5 granuli tre-quattro volte al dì.

Utile nei sintomi di accompagnamento come la febbre con sudorazione.

Pyrogenium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Utile soprattutto nelle suppurazioni dentarie, nelle sinusiti, otiti ecc.

Silicea 15 CH

5 granuli al dì.

Si usa negli ascessi che tardano a guarire, nelle suppurazioni croniche e nelle fistole.

◆ **Oligoterapia**

Rame-Oro-Argento

1 fiala a giorni alterni.

Negli individui astenici e debilitati.

Manganese-Rame

1 fiala a giorni alterni.

In tutti gli altri casi.

Rame

1 dose ogni 12 ore, fino a risoluzione dell'ascesso.

❖ Argilla

Argilla, Cavolo succo

Applicate per circa 1 ora cataplasmi spessi almeno 2 cm. Se avvertite una sensazione di calore eccessivo, rinnovate il cataplasma con un altro fresco. Fate 4-6 cataplasmi al giorno, metà dei quali preparati con succo di cavolo o mescolati a foglie fresche finemente triturate.

Continuate le applicazioni qualche giorno dopo l'avvenuta suppurazione e seguite una dieta priva di grassi e con prevalenza di vegetali, bevendo inoltre ogni mattina 1 o 2 cucchiaini di argilla.

Argilla, Fico secco 1/2, Latte

Per gli ascessi dentari: ponete sul lato del viso dolente un cataplasma d'argilla da rinnovare ogni 2 ore.

Contemporaneamente mettete in bocca, sul punto infiammato, mezzo fico secco ben sminuzzato o triturato, cotto in un poco di latte e mantenuto ben caldo. Sostituite ogni ora le applicazioni.

22

Asma

Affanno, difficoltà di respiro caratterizzata da attacchi episodici di ostruzione delle

vie aeree. Non sempre alla base di questa difficoltà respiratoria è possibile individuare uno stato allergico (30% negli adulti, 80% nell'asma infantile).

È certo che questo disturbo risulta maggiormente frequente nelle grandi città inquinate, nei bambini allattati artificialmente, in coloro che fumano o che lavorano in ambienti insalubri.

A una terapia alimentare – comunque indispensabile ma difficilmente risolutiva se condotta isolatamente – è opportuno affiancare una buona fitoterapia e, quando possibile, il rimedio omeopatico che il medico esperto saprà individuare. Si evitino poi accumuli di polvere, la presenza di animali domestici e si preferiscano climi secchi.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, alghe, carota, cavolo, cipolla, ginepro, lattuga, melissa, orzo, polline, prezzemolo, rafano.

Una dieta vegetariana integrale (con l'esclusione di tutti gli alimenti di origine animale come la carne, il pesce, le uova e i latticini), associata a una limitata assunzione di cereali, se prolungata per almeno 4 mesi ha determinato un notevole miglioramento in molti casi di asma. La stessa dieta, prolungata per un anno, ha esteso il miglioramento al 92% dei casi.

Se soffrite di asma state molto attenti a ciò che mangiate: i più comuni alimenti in grado di scatenare un attacco sono il

latte, le uova, le noci e il pesce. Perfino l'odore di questi cibi per alcune persone basta a scatenare l'attacco. State attenti anche al consumo di sale perché è stata scoperta una forte correlazione fra il consumo di sale e la mortalità per asma. Alla larga anche da due additivi alimentari: il metabisolfito e il glutammato monosodico.

Fitoterapia

INFUSO

In parti uguali: Issopo,
Rosmarino, Lavanda

Miscelate i componenti. 2 cucchiaini in infusione in 60 cl d'acqua bollente e

filtrate dopo 10 minuti. Bevete a tazze durante la giornata.

Lavanda sommità fiorite 15 g,

Issopo sommità fiorite 10 g

Mettere a riposare le droghe per 10 minuti in 1 l d'acqua bollente, poi filtrare. Consumare due tazze al giorno.

Valeriana radici 50 g; oppure

Issopo sommità fiorite 30 g

Versare 1 l di acqua bollente sopra la valeriana e lasciar riposare per 10 minuti prima di filtrare. Berne due bicchieri al giorno, eventualmente addolcendo con un po' di miele. Nel caso utilizzate l'issopo bevete una tazza

di infuso al giorno.

Salvia 10 g, Menta 5 g,
Eucalipto 5 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 2 preparati al dì.

Eucalipto 15 g, Timo 5 g,
Melissa 20 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 2 preparati al dì.

DOLCI RIMEDI

Che cosa fare se arriva un attacco

di asma? Cercate un caffè! Due tazze di caffè forte hanno un effetto benefico sull'asma.

Altrettanto efficaci sono del cioccolato o una buona cioccolata calda. Attenzione però: non si tratta di sostituire i farmaci ma di un sostituto soltanto momentaneo alle medicine!

Menta 10 g, Valeriana 5 g,
Lattuga scarola 5 g,
Rosolaccio 10 g, Mugo aghi g
30

2 cucchiaini di miscela in 15 cl di acqua

bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 2 preparati al dì.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due o tre volte al giorno per almeno due mesi.

Lantana 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due o tre volte al giorno per almeno due mesi.

SUCCO

Cavolo a.l.

Sorbire a cucchiaini, più volte al giorno.

TINTURA

In parti uguali: Origano, Edera

terrestre, Eucalipto

10 gocce di miscela in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Eucalipto,
Lavanda, Santoreggia,
Biancospino

10 gocce di miscela in poca acqua, 3 volte al dì.

▼ Omeopatia

Antimonium Tartaricum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È presente dispnea, pallore, sonnolenza con difficoltà di espettorazione.

Arsenicum Album 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Specie se in soggetto ansioso, è possibile un'alternanza fra asma e dermatosi. Altra caratteristica è la manifestazione asmatica che si presenta tra le ore 24 e le 3.

Blatta Orientalis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Asma causata da allergia alle polveri.

Ipeca 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Vi è tosse accompagnata da vomito.

Sambucus Nigra 7 CH


5 granuli tre volte al dì.

Vi è anche tosse laringea accompagnata da abbondante traspirazione.


Idroterapia

BAGNO DELLE BRACCIA A TEMPERATURA CRESCENTE

Decongestiona i bronchi e favorisce l'espettorazione.

 *Che cosa serve*

Un lavandino.

 *Come fare*

Sedetevi davanti al lavandino riempito con acqua alla temperatura del corpo. Immergete le braccia e aumentate gradatamente la temperatura dell'acqua fino a 40°C in 15 minuti. Asciugate le

braccia e riposatevi a letto per mezzora.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame

1 fiala a giorni alterni.

Fosforo

1 fiala tre volte a settimana.

Manganese, Manganese-Cobalto, Fosforo, Zolfo

1 dose di Manganese, 1 dose di Manganese-Cobalto e 1 dose di Fosforo, in successione, tutti i giorni; 1 dose di Zolfo 1 volta alla settimana. Sostituire Manganese con Manganese-Rame se il disturbo è complicato da fatti infettivi.

Aromaterapia

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Timo,
Maggiorana, Eucalipto

10 gocce di miscela in acqua, 3 volte al
di. Con lo stesso preparato fare
nebulizzazioni nella stanza.

In parti parti: Menta, Cajeput
Nebulizzazioni nella stanza, immettendo
5-10 gocce di miscela in acqua bollente.

In parti uguali: Eucalipto,
Lavanda, Origano

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Nebulizzare il prodotto con nebulizzatore o immettendo una decina di gocce in acqua bollente.

SUFFUMIGI

Lavanda sommità fiorite essiccate 20 g; oppure Eucalipto foglie essiccate 20 g; oppure Salvia foglie essiccate 20 g

Sbriciolate uno degli ingredienti a scelta e fatene bruciare su un cratere modiche quantità aspirandone i vapori. La salvia o l'eucalipto possono essere anche fumate in pipa o sigarette.

❖ Argilla

Argilla, Oli essenziali

La cura deve tener conto della causa scatenante. In generale si può procedere con cataplasmi tiepidi d'argilla arricchiti con alcune gocce di oli essenziali (eucalipto, menta). Applicateli su petto e spalle per 2-4 ore al giorno.

Potete anche frizionare la zona con olio canforato emulsionato con un pizzico di argilla ventilata in polvere.

(Astenia)

Vedi: **68** [Esaurimento](#)

(Attacchi di panico)

Vedi: [46 Depressione](#)



B

23

Balbuzie

Difficoltà nell'esprimersi per alterazioni del ritmo o blocchi spasmodici durante la fonazione. Il linguaggio diventa esitante, interrotto e pieno di ripetizioni. È un disturbo multifattoriale della personalità

con forte componente
psicologica e ambientale.

Floriterapia

Larch

È il fiore per chi è convinto di non farcela a superare il proprio problema.

Cherry Plum

Per chi sente l'impulso a fare cose sbagliate, terribili, e cerca disperatamente di controllarsi.

Mimulus

Per la balbuzie legata alla timidezza.

Bronchite

Infiammazione acuta dei bronchi caratterizzata da tosse, catarro e spesso febbre, che può causare difficoltà respiratorie e dolori al torace.

– La bronchite acuta è dovuta a cause infettive (virus, batteri); allergiche (pollini ecc.); agenti tossici, fisici e chimici (fumi, vapori, gas

polveri). La tosse con catarro è spesso accompagnata da febbre e difficoltà respiratorie.

– La bronchite asmatica, o spastica, è legata a una situazione di asma a seguito di un'infezione virale o batterica. Non necessariamente il soggetto è un asmatico.

– La bronchite cronica è un'inflammazione con tosse e catarro e possibilità di febbre, che dura almeno tre mesi

l'anno e per due anni consecutivi. Si presenta spesso nella stagione invernale; è sovente collegata al fumo, all'inquinamento ambientale, all'asma o allergia.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, artiglio del diavolo, carota, cavolo, cipolla, fico, fragole, ginepro, lattuga, limone, mela, orzo, prezzemolo, rapa, salice rosso, polline, sambuco, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Datteri 5, Fichi 5, Uva sultanina 10 g

Far bollire le droghe in 50 cl di latte per 10 minuti. Lasciare riposare per 2 ore. Sorbire a cucchiaini, molte volte durante la giornata.

INFUSO

Fichi secchi 5, Issopo 10 g, Malva 5 g

Far bollire i fichi per 10 minuti in 50 cl d'acqua. Spegnerne il fuoco e aggiungere 4 cucchiaini della miscela d'erbe. Filtrare a raffreddamento. Bere 5 tazzine durante il giorno addolcendo con miele.

Edera terrestre 20 g,
Tossillagine 30 g, Eucalipto 5
g, Issopo 10 g, Anice 10 g
3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Far riposare 15
minuti. Filtrare, mielare e bere a sorsi,
ancora tiepida, 2 preparati al dì.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve
essere usata dalle gestanti.*

Polmonaria 15 g, Primula 10
g, Castagno foglie 15 g, Tiglio
fiori 20 g

3 cucchiaini di miscela per 25 cl di
acqua a 50°C. Filtrare a raffreddamento.
Bere 4 preparati al giorno.

Faggio foglie 5 g, Rosolaccio
20 g, Liquirizia 20 g, Altea 20
g

3 cucchiaini da tavola di erbe in 50 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 20
minuti. Bere 4-5 tazzine durante la
giornata.

Viola mammola 15 g, Tasso
barbasso foglie 10 g, Ginepro
bacche 10 g, Polipodio rizoma
15 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 3 preparati al dì.

CURE E AIUTI

Bere molti liquidi aiuta il muco a diventare più fluido e lo rende più facile da espellere. Acqua semplice o liquidi caldi sono l'ideale.

Anche l'aria calda e umida aiuta a fluidificare il muco per vaporizzazione. Un modo veloce e pratico è creare nel bagno un ambiente pieno di vapore e fumi caldi: vi aiuterà.

Se gli episodi di bronchite si ripetono più volte nell'arco di una stagione, è urgente modificare la reattività dell'organismo

impiegando tutti gli strumenti a disposizione. Non si dimentichi l'utilità delle terapie termali con acque solforose e, nella stagione appropriata, un soggiorno al mare per almeno 20-30 giorni.

Smettere di fumare è imperativo.

Camomilla fiori 10 g,
Eucalipto foglie 20 g, Arancio
foglie 10 g, Melissa foglie 10 g
Versare 1 l di acqua bollente sulle erbe
e lasciare in infusione per 10 minuti.
Filtrare e berne 3 tazze al giorno.

Melissa foglie 10 g, Eucalipto

foglie 20 g, Malva foglie e fiori
20 g

Mettere le droghe a riposare per 15 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Consumare due tazze al giorno lontano dai pasti.

Adatto per la brochite acuta.

Marrubio sommità fiorite 10 g,
Farfara foglie 10 g, Verbasco
sommità fiorite 10 g, Altea
foglie 10 g, Malva fiori 10 g,
Liquirizia radice 10 g

Mescolare le droghe e porne in
infusione un cucchiaino per 10 minuti in
un coccio contenente 25 cl di acqua

calda, poi filtrare accuratamente.
Consumarne due-tre tazze calde al
giorno dolcificando con miele.

Adatto per brochite acuta.
Particolarmente indicata in caso di tosse
secca.

Farfara 10 g, Tasso barbasso
10 g, Papavero comune 10 g,
Altea selvatica 10 g, Violetta
10 g, Malva 10 g

In infusione per 1 ora un cucchiaino della
miscela in 25 cl di acqua bollente, poi
filtrare. Berne due-tre tazze al giorno nel
caso si voglia agevolare
l'espettorazione in presenza di tosse
grassa. Adatto per la brochite acuta.

Camomilla fiori 10 g,
Eucalipto foglie 20 g, Arancio
foglie 10 g, Melissa foglie 10 g
Lasciare la miscela in infusione in 1 l di
acqua bollente per 10 minuti, poi
filtrare. Berne tre tazze al giorno. Adatto
per la brochite acuta.

Pino gemme 15 g, Eucalipto
foglie 15 g, Salvia foglie 15 g
Porre in infusione le droghe in 1 l
d'acqua bollente per 20 minuti.
Trascorso questo periodo filtrare
spremendo bene le droghe. Consumare 2
tazze al giorno lontano dai pasti,
addolcendo con miele.
Adatto per la brochite cronica.

Edera terrestre 25 g, Issopo 25 g, Liquirizia 30 g, Polipodio 30 g, Papavero comune 5 g

Lasciare la miscela in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua bollente. Addolcire con molto miele e berne un bicchiere al mattino e uno alla sera; se necessario anche uno durante la notte. Adatto per la brochite cronica.

MACERATO

Timo sommità fiorite 20 g,
Vino bianco secco 1 l

Porre a macerare il timo in un vaso di vetro ermeticamente chiuso per 7 giorni

assieme al vino. Trascorso questo periodo filtrare accuratamente e conservare in bottiglia.

Il vino di timo svolge numerose funzioni utili all'organismo e, nelle dosi di uno-due bicchierini al giorno, combatte la tosse.

MACERATO GLICERICO

Ontano nero 1 DH Gemme
50 gocce tre-cinque volte al giorno.

Betulla tormentosa 1 DH
Gemme
50 gocce tre-cinque volte al giorno.

Carpino 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce prima di colazione.

SCIROPPO

Malva

Sorbire a cucchiai, 4-5 al
giorno.

Rapa

Sorbire a cucchiai, 4-5 al
giorno.

Capelvenere

Sorbire a cucchiai, 4-5 al

giorno.

SUCCO

Cavolo a.l.

Sorbire a cucchiaini, più volte al dì.

Erisimo a.l.

Sorbire a cucchiaini, più volte al dì.

TINTURA

In parti uguali: Origano, Edera terrestre, Eucalipto

10 gocce in poca acqua, 3

volte al dì.

◆ **Oligoterapia**

Rame

1-2 dosi al giorno nelle forme acute.

Rame-Oro-Argento

3 dosi alla settimana (per 3-6 mesi)
nelle forme croniche.

Manganese-Rame, Zolfo e

Manganese-Cobalto

A giorni alterni e in successione 1 dose
di ciascuno, per diversi mesi.

In caso di bronchite cronica.

❖ Argilla

Argilla

Appoggiate sul petto un cataplasma d'argilla tiepida spessa 2 cm e, se è il caso, ripetete l'applicazione anche sulle parti laterali del dorso e sul basso ventre.

Se c'è febbre, ponete sulla parte dolorante un impacco tiepido e bagnoli argillosi freddi (con un po' d'aceto) da rinnovare spesso.

Argilla ventilata 4 cucchiaini,
Eucalipto foglie 50 g, Anice
verde foglie 50 g, Menta
piperita foglie 50 g,

Maggiorana foglie 50 g,

Capelvenere foglie 50 g

Possono anche essere utili dei pediluvi con il seguente decotto: fate bollire per una decina di minuti in 2 l d'acqua gli ingredienti. Questo preparato può essere usato più volte, riscaldandolo a bagnomaria.

(Bronchite asmatica)

Vedi: [22 Asma](#), [24 Bronchite](#)

(Bruciori di stomaco)

Vedi: [3 Acidità di stomaco](#)

(Brufoli)

Vedi: [4 Acne](#)

(Bulimia)

Vedi: [15 Anoressia](#)

C

(Caduta dei capelli)

Vedi: [28 Calvizie](#)

25

Calcoli biliari

La presenza di calcoli – cioè piccole concrezioni solide formatesi dalla precipitazione prevalente di colesterolo – nella cistifellea può essere un

fenomeno che non si manifesta con sintomi particolari. Desta invece preoccupazione il calcolo che, incuneandosi nelle strette vie biliari, le ostruisce provocando una colica.

Esiste una relazione tra la formazione dei calcoli biliari e la dieta troppo ricca di proteine e grassi animali e povera di frutta e verdure fresche. Dopo i 40 anni, il

20% delle donne (con particolare incidenza tra quelle in sovrappeso e che hanno condotto a termine numerose gravidanze) e l'8% degli uomini sono portatori di calcoli nella cistifellea.

Alimenti consigliati

Avena, carciofo, ciliegia, cipolla, fragola, limone, riso integrale, olio extravergine d'oliva, siero di latte, tarassaco, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Borragine fresca 20 g, Acqua
1 l

Bollite la borragine fresca per 3-4 minuti in 1 l d'acqua. Dopo 15 minuti filtrate. Consumatene 2 tazze al giorno.

Tarassaco pianta 30 g,
Gramigna rizoma 30 g

Dosare un cucchiaino di miscela e porlo a bollire per 7-8 minuti in 25 cl di acqua bollente. Lasciate riposare per una decina di minuti e filtrate spremendo bene le droghe.

Consumarne 2 tazze al giorno mattino e

sera lontano dai pasti per 15 giorni, quindi sospendere per una decina di giorni e poi ripetere la cura.

Carciofo radici 20 g

Ponete a bollire in 1 l d'acqua le radici di carciofo, aspettando finché il liquido si riduca di quasi la metà.

Filtrate e consumatene a piccoli sorsi 3-4 tazzine al giorno, lontano dai pasti.

Tiglio alburno 50 g

Far bollire in 2 l di acqua per 20 minuti, poi filtrare. Bere tutto il decotto nel corso della giornata. Dal momento in cui cessa il dolore, la cura va comunque mantenuta per almeno 15 giorni.

TINTURA

Tarassaco

50 gocce prima di pranzo.

Rafano nero

50 gocce prima di cena.

◆ Oligoterapia

Manganese-Cobalto, Cobalto

1 dose di ognuno, in alternanza, ogni 2 giorni.

IMPORTANTE: LA REGOLARITÀ

La bile è prodotta dal fegato e immessa nell'intestino. Da qui,

dopo avere svolto un'importante funzione nella digestione dei grassi, viene eliminata con le feci. Se è presente stitichezza, gran parte della bile ritorna al fegato che la riversa – concentrata, e quindi potenzialmente in grado di originare o accrescere dei calcoli – nella cistifellea. Un transito intestinale regolare è quindi indispensabile per prevenire la formazione di questi calcoli.

Ogni mattina, a stomaco vuoto, bevete 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

Calcoli delle vie urinarie

Un'alimentazione troppo ricca di proteine animali, di grassi e di alcol e povera di fibre può favorire la formazione di calcoli nell'apparato urinario, specialmente se l'apporto di liquidi – anche attraverso il consumo di minestre di verdura, frutta, ortaggi freschi

e crudi – è decisamente scarso. Ripetute infezioni batteriche delle vie urinarie – spesso in relazione con una colite, un'alterazione della flora batterica intestinale, stitichezza – possono creare le condizioni per il formarsi di calcoli. I calcoli possono presentarsi in qualsiasi punto delle vie urinarie. Comportano spesso coliche renali con dolori intensi nella regione

lombare, accompagnati da nausea, sudore freddo, ritenzione di urina.

► **Alimenti consigliati**

Aglione, avena, betulla, carciofo, cavolo, ceci, ciliegia, cipolla, fragola, ginepro, limone, mela, ortica, porro, prezzemolo, rapa, ribes, sedano, siero di latte, tarassaco, uva.

Fate scorte di vitamina A, che mantiene in forma il rivestimento del tratto urinario e scoraggia la formazione di calcoli futuri: albicocche, broccoli, meloni, zucche e fegato di manzo.

Riducete sale e proteine: la quantità di

sale giornaliera non deve superare i 2 o 3 grammi al giorno, questo significa limitare anche il consumo di alimenti salati come patatine fritte, insaccati, formaggi stagionati.

Sorvegliate anche le proteine perché sembra esserci una correlazione diretta fra coliche renali e consumo di proteine che fanno crescere la presenza di acido urico, calcio e fosforo nell'urina.

Controllate attentamente la quantità di calcio che assumete in un giorno: una buonissima parte dei calcoli è costituita da calcio. Occhio quindi ai latticini. Riducete il loro consumo.

Alcuni cibi fanno bene, ma non in grosse quantità perché contengono gli ossalati di calcio: fagioli, spinaci, mirtilli, uva,

fragole, meloni, barbabietole, sedano, peperoni piccanti, cioccolato, tè.

Fitoterapia

DECOTTO

Alchechengi bacche in polvere private dei calici 40 g; oppure

Mais barbe 40 g

Bollire la droga per 10 minuti in 1 l d'acqua. Lasciar riposare per 15 minuti e filtrare utilizzando una tela e spremendo bene. Consumare 2 bicchierini al giorno, mattino e sera, un'ora prima dei pasti principali. Nel caso del mais bevete l'intera dose

nell'arco di 48 ore.

Coda cavallina fusti sterili 30 g

Dosare un cucchiaino di droga e porlo a bollire in 25 cl di acqua per una decina di minuti. Trascorso questo periodo filtrare spremendo bene la droga. Consumare 2 tazze al giorno prese lontano dai pasti principali, mattino e sera.

Coreggiola 20 g

Fate bollire l'erba in 1/2 l d'acqua per 10 minuti. Lasciar riposare per altri 10 minuti, quindi filtrate. Bere 2 tazze al giorno del decotto, una al mattino e una alla sera, lontano dai pasti principali.

LOTTA AI CALCOLI

Nelle persone predisposte alla formazione di calcoli nell'apparato urinario, è fondamentale che sia garantito un abbondante apporto di liquidi. La quantità di urina prodotta giornalmente non dovrebbe essere inferiore a 2 litri.

Secondo alcuni ricercatori, un'integrazione quotidiana di magnesio, riduce il ripetersi delle coliche. Chiedete consiglio al vostro medico.

Controllate l'armadietto delle vostre medicine: alcuni antiacidi a

larga diffusione sono delle miniere di calcio, un “amico” dei calcoli. Cambiare tipologia o marca della medicina può esservi utile.

Fate attività fisica: le persone sedentarie sono molto più esposte ai calcoli renali.

Equiseto fusti sterili 30 g

Dosate i fusti sterili e poneteli a bollire in acqua per circa 10 minuti. Filtrate spremendo bene la droga. Consumate 2 tazze al giorno lontano dai pasti principali, mattina e sera.

Gramigna radice 20 g, Malva

parte aerea 20 g, Parietaria
foglie 20 g

Mescolare le droghe riducendo la gramigna in pezzettini. Dosare 1 cucchiaio e porlo a bollire per 5 minuti in 25 cl d'acqua. Far riposare 10 minuti e filtrare spremendo bene i vegetali. Consumare 3 tazze al giorno per 20 giorni, lontano dai pasti principali. Sospendere per 10 giorni e ripetere la cura in caso di necessità.

Sedano selvatico radici 20 g

Fate bollire per 4-5 minuti il sedano in 1 l d'acqua. Lasciate riposare per 15 minuti, quindi filtrate. Consumate 2 tazze al giorno, mattina e sera, lontano dai

pasti. È anche espettorante contro la tosse.

INFUSO

Ortica pianta 30 g, Erica foglie 15 g, Equiseto fusti sterili 10 g, Finocchio semi 10 g

Lasciare in infusione per 30 minuti in 25 cl di acqua due cucchiari di miscela, poi filtrare. Berne 2 tazze, una al mattino e una alla sera.

LINFIA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa



50 gocce, in abbondante acqua, da prendere al risveglio.

TINTURA

Pungitopo

50 gocce, in abbondante acqua, prima di colazione.

Uva ursina

50 gocce, in abbondante acqua, prima di pranzo.

Idroterapia

SEMICUPIO A TEMPERATURA CRESCENTE

Poiché il dolore delle coliche è dovuto alla contrazione spastica degli organi

interessati, è possibile rilassare la muscolatura e quindi mitigare il dolore immergendosi in una vasca colma d'acqua calda.

Che cosa serve

- Una vasca (preferibilmente, ma non necessariamente, per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua alla temperatura della cute (circa 33 °C). Immergetevi e aumentate gradatamente la temperatura fino ad arrivare, nel giro di 20 minuti, a 40 °C. Trascorso il tempo, asciugatevi e mettetevi a letto, a riposare, per almeno mezzora.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1-2 cucchiaini

Prendete ogni mattina 1-2 cucchiaini di argilla ventilata per via orale per 10-20 giorni.

Argilla

Fate cataplasmi d'argilla freddi (caldi se in presenza di colica) 1 o 2 volte al giorno e per la durata di 1 ora sull'addome e sui reni.

Acqua argillosa

È opportuno anche fare almeno un paio di bagni caldi in acqua argillosa ogni settimana.

Acqua argillosa, Olio
extravergine d'oliva

È utile un clistere con acqua argillosa tiepida e olio extravergine d'oliva.

27

Callo

Ispessimento e/o indurimento di un'area cutanea circoscritta che raggiunge gli strati più profondi della pelle, dolorosa alla pressione. È causato da

attrito, pressione e sfregamento continuo, e si forma facilmente su piedi e mani.

Fitoterapia

MACERATO

Noce corteccia, Aceto di vino
Far macerare tutto il giorno in aceto di vino una porzione di corteccia di noce. Sovrapporre e tenerne un pezzetto sul callo per tutta la notte. Ripetere le sere successive fino a distacco.

ATTENZIONE... E VIA!

Le persone che soffrono di diabete non devono mai curarsi da sole calli e indurimenti. Le ferite dei diabetici, anche quelle più piccole, si infettano facilmente perché questa malattia colpisce i piccoli vasi sanguigni in tutto il corpo, compresi i piedi. Se sulla pelle del piede è presente qualsiasi tipo di taglio o di lesione, il pericolo infezione è dietro l'angolo. **Attenzione!**

Prima di trattare un callo o un indurimento tenete i piedi a bagno per qualche minuto in acqua calda.

Quindi ripassate l'area indurita con una limetta apposita o con la pietra pomice. Gli strati superiori della pelle dovranno essere grattati via. Per dissolvere gli indurimenti applicate, dopo questa operazione, un po' di crema a base di urea. Potete farlo tutti i giorni, dopo il bagno o la doccia. L'importante è che non giochiate al chirurgo: semaforo rosso per lamette, forbici o strumenti affilati. La chirurgia fai da te è molto pericolosa.

Cipolla a.l.

Far macerare tutto il giorno in aceto di

vino una porzione di cipolla.
Sovrapporre e tenere sul callo, per tutta la notte, un pezzetto. Ripetere le sere successive fino a distacco.

Salice corteccia a.l.

Far macerare tutto il giorno in aceto di vino una porzione di corteccia di salice. Sovrapporre e tenere sul callo, per tutta la notte, un pezzetto. Ripetere le sere successive fino a distacco.

Edera foglie fresche a.l.

Far macerare tutto il giorno in aceto di vino una porzione di foglie d'edera. Sovrapporre e tenere sul callo, per tutta la notte, una piccola parte. Ripetere le sere successive fino a distacco.

Iperico sommità fiorite 50 g,
Olio extravergine d'oliva

Porre la droga in un vasetto di vetro assieme all'olio necessario per ricoprirla. Esporre al sole per quindici giorni, filtrare e conservare in una bottiglia scura. Applicare ogni giorno sul callo una quantità sufficiente a ricoprirlo, fino alla scomparsa dello stesso.

Edera foglie fresche 20 g,
Aceto 1 bicchiere

Far macerare l'edera nell'aceto per 12 ore. Ridurre in poltiglia le foglie e applicarle sulla zona interessata per mezzora, quindi eseguire un pediluvio.

SEMPLICE

Calendula a.l.

Contundere e sovrapporre alla callosità, rinnovando spesso.

Aglione bulbi a.l.

Contundere e sovrapporre alla callosità, rinnovando spesso.

Tarassaco latice a.l.

Usare il latice sulle callosità, rinnovando spesso.

Lattuga scariola latice a.l.

Usare il latice sulle callosità, rinnovando spesso.

Euforbio latice a.l.

Usare il lattice sulle callosità, rinnovando spesso.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame, Zolfo,
Magnesio, Fluoro

1 dose di ognuno in successione, ogni 2 giorni.

28

Calvizie

La vera e propria calvizie è, in linea di massima, un fenomeno

che interessa tipicamente gli uomini ed è influenzata da tre fattori: eredità, ormoni sessuali maschili, malattie del cuoio capelluto. L'ormone sessuale maschile non causa calvizie se non c'è predisposizione ereditaria.

Può essere un fenomeno occasionale, legato per esempio a un evento stressante, e per questo almeno parzialmente

reversibile in modo spontaneo. O può costituire un fenomeno più difficile da risolvere, soprattutto se associato e/o causato da una dermatite seborroica. In questo caso, vanno prese in considerazione le condizioni generali dell'organismo, l'andamento della digestione e le condizioni del fegato.



Vedi anche: Alopecia, Capelli fragili.

Alimenti consigliati

Acerola, avena, carciofo, cartamo, crescione, lievito di birra, mandorle, miglio, noci. Ridurre o eliminare dalla dieta le bevande alcoliche e gli alimenti dolcificati con zucchero raffinato.

Fitoterapia

DECOTTO

In parti uguali: Bardana radice, Rosmarino, Timo

Miscelate accuratamente i componenti. Calcolate 4 cucchiaini di composto per litro d'acqua e fate bollire per 15 minuti. Filtrate dopo 10 minuti.

Risciacquate e frizionate i capelli due volte alla settimana.

Ortica radice 100 g, Bardana radice 100 g

Ponete gli ingredienti a bollire per 10 minuti in mezzo litro d'acqua e mezzo litro di aceto. Trascorso questo periodo filtrate spremendo bene le droghe. Utilizzate il decotto per frizionare mattino e sera il cuoio capelluto per 4-5 minuti. Non sciacquare.

Capelvenere 15 g

Far bollire la droga per 5 minuti in 50 cl d'acqua. Utilizzare il decotto per frequenti frizioni al cuoio capelluto.

| | | | |
|-------------|--------|------|----|
| Ortica | radice | 150 | g, |
| Peperoncino | frutti | 20 | g, |
| Rosmarino | foglie | 20 g | |



Fate bollire lentamente gli ingredienti

per una ventina di minuti in mezzo litro di aceto. Trascorso questo periodo lasciate riposare per mezzora e filtrate spremendo bene. Utilizzate per lavare i capelli alla sera prima di coricarvi, risciacquandoli solo il mattino seguente.

❖ Argilla

Argilla, Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino, Miele 1 cucchiaino, Tuorlo d'uovo 1

Dopo aver bagnato i capelli applicate un cataplasma d'argilla al quale avrete aggiunto gli altri ingredienti. Coprite per almeno 30 minuti prima di lavare la testa con un normale shampoo. Ripetete

1-2 volte la settimana per 3 mesi.

29

Cancrena

Necrosi dei tessuti che si trasformano in una massa molle, fetida e purulenta. Ha tendenza a estendersi ed è molto lenta da guarire.

Argilla

Acqua argillosa, Argilla

ventilata in polvere, Argilla

Bagnate prima la parte con acqua argillosa oppure cospargetela con argilla ventilata in polvere, quindi applicate spessi cataplasmi d'argilla freddi da rinnovarsi ogni ora. Se c'è una forte sensazione di calore, sostituite il cataplasma con un altro fresco.

Argilla, Rami di equisetto 30 g,
Malva foglie 30 g

Durante la notte fate impacchi d'argilla o bendaggi, se il malato li sopporta, impregnati di un decotto così composto: 30 g di rami di equisetto e 30 g di foglie di malva da far bollire per 10 minuti in 1 l d'acqua. Rinnovate frequentemente

l'applicazione.

È comunque consigliabile consultare un medico.

30

Candidosi

La specie *Candida albicans* è costituita da microscopici funghi che vivono normalmente nel nostro apparato digerente. Quando questi microrganismi si sviluppano in modo eccessivo,

sia nell'intestino sia in altri organi, provocano disturbi anche molto consistenti. In una situazione di abbassamento delle difese immunitarie causa infezioni della cute, delle mucose e degli organi interni (cavità orale, vagina, tubo digerente). Sono attribuiti al proliferare di *Candida* il mughetto (frequente nei neonati); gonfiori intestinali; buona parte

dei pruriti anali; molte infezioni vaginali e parecchie cistiti. Spesso si manifesta dopo terapie antibiotiche, gravidanza e diabete; terapie con cortisone o farmaci; abuso e uso continuo di lassativi. Importante è anche l'alimentazione: una dieta troppo ricca di zuccheri semplici (saccarosio, ma anche succhi di frutta, miele, sciroppo d'acero...), di alcol e

di formaggi fermentati, la carenza di vitamine e di sali minerali, e un'alterazione della funzionalità epatica sono altri elementi che favoriscono lo sviluppo della candidosi.

Vedi anche: Leucorrea, Vaginite.

► **Alimenti consigliati**

Aglione, cannella, cereali integrali, ciliegia, legumi, mela, mirtillo, pera, pesce, prezzemolo.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Noce mallo 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

TINTURA

Aglione

20 gocce tre volte al giorno.

Verga d'oro

25 gocce due volte al giorno.

Da associare in ogni caso ai prodotti già consigliati.

Floriterapia

Water Violet

È un rimedio femminile per quanto riguarda i problemi sessuali e i disturbi dell'apparato genitale: infezioni, candida vaginale, cistiti.

31

Capelli fragili

Condizione dovuta a varie cause che determinano la debolezza e la tendenza dei capelli a spezzarsi o a cadere.
Vedi anche: Alopecia,

Calvizie.

Fitoterapia

DECOTTO

Ortica radice 150 g,
Peperoncino 20 g, Rosmarino
foglie 20 g, Aceto 1/2 l

Fate bollire lentamente l'ortica, il peperoncino e il rosmarino per 20 minuti nell'aceto. Trascorso questo periodo lasciate riposare mezzora e filtrate spremendo bene. Per combattere la caduta dei capelli utilizzate il decotto facendo un impacco alla sera prima di coricarvi: lasciate asciugare e

risciacquate solo il mattino successivo usando acqua corrente.

❖ Argilla

Argilla bianca 50 g, Olio di semi d'olivo 50 g, Olio di semi di mandorle 50 g, Olio di semi di ricino 50 g, Olio essenziale di rosa 50 g

Mescolate a freddo gli ingredienti. Prima di coricarvi ungete accuratamente i capelli, avvolgeteli con un telo e al mattino lavateli con uno shampoo neutro.

(Cardiopalm)

Vedi: [135 Palpitazioni](#)

(Carie)

Vedi: [109 Mal di denti](#)

32

Cefalea

Dolori di varia intensità e opprimenti a tutto il capo o localizzati in regioni limitate dello stesso, specie del cranio. Le cause che la generano sono

di diverso genere: tensione o contrazione muscolare; stati di tensione emotiva, mancanza di sonno; disturbi digestivi; trauma cranico; disturbi della vista; tumori. È un problema di grande portata e diffusione, per il quale è richiesto un approccio personalizzato. Vedi anche: Eemicrania.

■ **Alimenti consigliati**

Artiglio del diavolo, carciofo, limone, mela, melissa, salice rosso, siero di

latte.

Mangiare a orari molto regolari e ravvicinati: piccoli pasti frequenti sembrano essere di aiuto.

Abbastanza spesso è stata riscontrata un'associazione tra cefalea e intolleranza a qualche cibo. Gli alimenti più frequentemente implicati sono il latte, il cioccolato, gli additivi alimentari, il pesce, i pomodori.

Alcuni alimenti contengono la tiramina, sostanza in grado di scatenare un attacco di emicrania. Oltre al già ricordato cioccolato, fanno parte di questo gruppo il vino (specialmente rosso), la birra, il formaggio stagionato, le noci.

Attenti al sale e al ristorante cinese: molti cibi cinesi contengono glutammato

monosodico (presente anche nei dadi), un "amico" dei mal di testa.

CONSIGLI VARI... PER NON PERDERE LA TESTA!

Dormire, a volte, è l'unico rimedio per cacciare via un mal di testa indesiderato, ma non dormite troppo. Evitate le sieste: i sonnellini pomeridiani a volte possono farlo venire. Dormite bene: con la schiena in giù o di fianco: dormire a pancia in giù può far sì che la nuca si contragga.

Se lavorate molto dietro una scrivania, cercate di mantenere la

postura corretta, la testa diritta e ogni mezzora alzatevi, sgranchite le gambe e guardate lontano: distrarre la vista è importante.

State alla larga da profumi, rumori forti, luci accecanti, sole, computer e lampade fluorescenti.

Non masticate gomme perché questo “esercizio” può scatenarvi un mal di testa da tensione.

Attenzione ai muscoli delle spalle troppo contratti: scioglieteli con un bagno caldo o un phon passato sulle spalle: il sangue potrebbe scorrere peggio e provocarvi un indesiderato mal di testa.

Tra i vecchi rimedi, eccone alcuni molto utili: mettetevi una matita fra i denti, senza morderla o un panno stretto intorno alla testa.

L'automassaggio shiatsu può esservi d'aiuto: premete con i pollici i punti sotto le sporgenze ossee della nuca e la zona di pelle fra pollice e indice finché non farà più male.

Fitoterapia

DECOTTO

Alchemilla

Bollire 3 cucchiaini di erba in 15 cl

d'acqua per 2 minuti. Bere caldo, lentamente, 1-2 preparati al dì.
Cefalea da sinusite.

ESTRATTO FLUIDO

Vischio

10 gocce in poca acqua, 1 volta al giorno.

Cefalea da ipertensione.

INFUSO

Vischio 10 g, Biancospino 30 g, Loto cornicolato 20 g, Salice foglie 5 g

3 cucchiaini in 30 cl di acqua bollente. Far riposare per 10 minuti. Filtrare. Bere 3 tazzine al giorno.

Cefalea da ipertensione.

Rosolaccio 10 g, Biancospino
30 g, Edera terrestre 15 g,
Luppolo 10 g, Borsa del
pastore 10 g

2 cucchiaini di miscela in 50 cl di acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere
4 tazzine al dì.

Cefalea da ipertensione.

Stachide 50 g, Salvia 10 g,
Rosmarino 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere 3
tazzine durante il dì. Con la stessa
preparazione effettuare compresse sulla

fronte rinnovando spesso.

Cefalea da sinusite.

In parti uguali: Timo, Salvia,
Eucalipto

Un cucchiaino per 10 cl d'acqua calda a 40 °C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Cefalea da sinusite.

Camomilla fiori 5 g, Arancio
amaro scorza 2 g, Alchemilla
foglie 5 g, Sambuco fiori 5 g

Ponete in infusione per 15 minuti in 1/2 l d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrate. Consumate 2 tazze al giorno, lontano dai pasti.

Gelsomino fiori 15 g

Lasciare in infusione in 1 l di acqua bollente per 30 minuti, poi filtrare. Berne una tazza calda prima di coricarsi.

Maggiorana 20 g, Tiglio 20 g, Salvia 20 g, Verbena 20 g

Miscelate bene le sostanze, prelevatene un cucchiaino e versatevi sopra una tazza d'acqua bollente, lasciando riposare l'infuso per 10 minuti circa prima di filtrarlo. Bevetene tre tazze al giorno fino a quando non cominciate ad avvertire un miglioramento dei sintomi.

Primula foglie e fiori essiccati

5 g

Lasciare per 15 minuti in 25 cl d'acqua bollente, quindi filtrate. Bevetene una tazza la sera prima di coricarvi.

ARIA E REGOLARITÀ

Se il mal di testa non è troppo forte (nel qual caso il riposo a letto è difficilmente evitabile), si faccia una breve passeggiata distensiva.

Non dimenticate di regolarizzare la digestione e la funzionalità intestinale.

Tiglio fiori 3 g, Arancio foglie
3 g

Lasciare in infusione per 5 minuti in una
tazza di acqua bollente, poi filtrare e
dolcificare con miele. Bere prima di
coricarsi.

Con mal di testa che provoca insonnia.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce prima di colazione.

Attività antinfiammatoria.

Rosa canina 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

Ricca di vitamina C e utile nelle forme
di tipo vasomotorio.

Pino Glicerolato

50 gocce due volte al dì.

Azione sul tessuto osseo cartilagineo.

Betulla Linfa - Vite Glicerolato

50 gocce di entrambe due volte al dì.

Forme di cefalea di tipo reumatico o muscolare.

Tiglio Glicerolato

50 gocce al dì.

Potenziante in tutti i casi di cefalea.

TINTURA

Biancospino

10 gocce in poca acqua, 2 volte al dì.

Cefalea da ipertensione.

Borsa del pastore

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.
Cefalea da ipertensione.

Tarassaco

50 gocce prima di pranzo.

Cardo santo

10 gocce in poca acqua, 2 volte al dì.
Cefalea da ipertensione.

▼ Omeopatia

Iris Versicolor 5 CH

5 granuli tre volte al dì.
Concomitanza di vomito acido.

Lac Caninum 5-7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Vi è un'alternanza, abbastanza regolare, tra emicrania destra e sinistra.

Belladonna 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Coesiste una congestione cefalica con dolori pulsanti come nella febbre o nell'insolazione.

Sanguinaria 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'emicrania è a destra e sulle guance coesiste un arrossamento.

Gelsemium 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'emicrania, sempre di tipo congestizio,

è posteriore e termina con un'abbondante emissione di urina chiara.

Kali Phosphoricum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Cefalea delle persone stanche e affaticate intellettualmente (studenti).

Ignatia 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Cefalee delle persone con sintomi paradossali (migliorano in compagnia, peggiorano con le contrarietà, sono preoccupati per nulla).

Cyclamen, Actea Spicata 7 CH

5 granuli di ognuno tre volte al dì.

Nelle cefalee catameniali.

Dulcamara 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Cefalee che compaiono con l'umido.

Idroterapia

PEDILUVIO A TEMPERATURA

CRESCENTE

Determina un'energica deviazione del sangue dalle zone alte del corpo verso le gambe. Agendo tempestivamente, si può riuscire a prevenire lo scatenarsi di un attacco di cefalea.

 *Che cosa serve*

Un secchio o una vasca che possa contenere acqua da bagnare le gambe fino a 10 cm sotto il ginocchio.

 *Come fare*

Mettete il recipiente nella vasca da bagno e riempitelo con acqua a circa 33 °C. Immergetevi i piedi e, nel giro di 15-20 minuti, aumentate gradatamente la temperatura fino ad arrivare a 40-42 °C. Asciugatevi e riposatevi a letto

per un quarto d'ora.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto

1 dose ogni 2 giorni o tutti i giorni, per periodi prolungati.

Zinco-Rame, Manganese-Cobalto

1 dose di Zinco-Rame associato a Manganese-Cobalto, iniziando dall'ovulazione (verso la metà del ciclo) fino alla fine del mestruo, per 2 o 3 mesi.

Se il mal di testa è collegato a variazioni ormonali (ovulazione e

mestruazioni).

Zolfo

1 dose, 1 volta alla settimana.

Floriterapia

Agrimony + Crab Apple

Mal di testa da intossicazione, dopo che si è bevuto o fumato troppo.

Elm

Mal di testa causato da tensione dovuta a un eccessivo carico di impegni e di responsabilità.

Olive

Mal di testa causato da stanchezza, da

sfinimento.

Walnut

Mal di testa da influenza.

White Chestnut

Mal di testa per sovraccarico mentale.

Aromaterapia

SUFFUMIGI

Fieno cascame

3 cucchiaini per 2 l d'acqua bollente.

Suffumigi.

Cefalea da sinusite.

Menta 10 g, Timo 30 g,

Eucalipto 30 g Maggiorana 20

g

3 cucchiari di miscela per 2 l d'acqua bollente. Suffumigi.

Cefalea da sinusite.

33

Cellulite

Colpisce preferibilmente le donne nella parte inferiore del corpo (cosce, glutei, fianchi), più raramente braccia, ginocchia, caviglie.

Vissuta spesso come un problema esclusivamente estetico, in realtà la cellulite nasconde un profondo disturbo microcircolatorio ed è il risultato finale di parecchie concause.

I preparati e le creme non risolvono da soli i problemi, ma possono fungere da coadiuvante a un trattamento specifico. Fondamentale sono il movimento fisico e una sana

corretta alimentazione. Se questa è troppo ricca di grassi animali, di dolci, di bevande alcoliche e, nel contempo, povera di fibre e di sostanze antiossidanti come le vitamine A, C, E, costituisce un elemento squilibrante primario.

■ **Alimenti consigliati**

Acerola, alghe, arancia, betulla, carciofo, cipolla, crusca, dente di leone, mela, prezzemolo, siero di latte,

tarassaco, uva.



Fitoterapia

DECOTTO

Verbena foglie fresche 50 g,
Aceto 50 cl

Dopo aver ben frantumato le foglie della verbena raccolte fresche, si pongono a bollire per una ventina di minuti nell'aceto. Trascorso questo periodo si filtra spremendo bene il vegetale. Applicare poi a mo' di cataplasma ben caldo sulla parte interessata, stendendola tra due panni.

TANTE COSE SEMPLICI DA FARE

Le saune e i bagni turchi, indicati

nella terapia della cellulite, non servono per dimagrire ma per riattivare efficacemente la circolazione cutanea.

Per riattivare la circolazione è utile anche il linfodrenaggio, praticato secondo la tecnica di Vodder.

Il consiglio più classico: camminate di buon passo almeno 30 minuti al giorno. Trascorrete una mezza giornata alla settimana passeggiando in collina o in montagna.

Rilassatevi in un bel bagno a base di sale marino: scioglietene due

tazze nella vasca piena di acqua calda: la vostra pelle diventerà morbidissima! Dopo il bagno, spazzolate i punti critici con una spazzola asciutta a setole morbide con movimenti circolari.

Ecco alcune regole che non dovete mai dimenticare se avete deciso di muovere guerra alla cellulite: 1) mangiate pochissimo sale, eliminate o riducete al minimo caffè, alcol e sigarette; 2) bevete almeno 8 bicchieri al giorno d'acqua, ma state alla larga da bevande fredde di frigorifero che fanno contrarre lo stomaco rallentando il flusso di enzimi

digestivi.

Ricordate anche che la stitichezza va a braccetto con la cellulite, quindi fate scorta di verdure e fibre.

Iscrivetevi a un corso di yoga: questa disciplina è ideale perché vi insegna a rilassarvi (anche lo stress influisce sulla cellulite) e a respirare dal profondo del diaframma, un sistema utilissimo per bruciare più grassi.

Quercia marina tallo intero
essiccato 50 g

Far bollire la droga in 50 cl di acqua per circa 15 minuti. Trascorso questo periodo filtrare spremendo bene. Applicare sulla parte malata a mo' di cataplasma aiutandosi con garze; deve essere ben caldo.

INFUSO

Ciliegio piccioli 50 g, Regina dei prati 50 g, Fuco 30 g, Asparago 30 g, Mais 20 g, Marrubio bianco 20 g, Bardana 20 g, Anice 20 g

Lasciare in infusione un cucchiaino della miscela per 10 minuti in una tazza di acqua bollente, poi filtrare. Berne una

tazza 3 volte al giorno.

LINFA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa

60 gocce in un grosso bicchiere d'acqua,
al risveglio.

TINTURA

Fucus s

50 gocce prima di pranzo.

Tarassaco

50 gocce prima di cena.

Idroterapia

BAGNI

Edera foglie fresche 2
manciate, Sale marino
integrale 1 kg

Fate bollire le foglie per 30 minuti in 5 l di acqua. Filtrate e versate nella vasca precedentemente riempita con acqua a 38 °C. Aggiungete il sale e immergetevi per 30 minuti.

Edera foglie 50 g, Betulla 50 g
Bollire le droghe in 1 l d'acqua per 10 minuti, dopo averle lasciate macerare nella stessa tutta la notte. Versare il liquido filtrato nella vasca e riempire con acqua calda. Immergersi nel bagno per 20 minuti, quindi massaggiare la parte con i residui vegetali della tisana.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto, Zolfo,
Potassio

1 dose di Manganese-Cobalto, 2 volte alla settimana; 1 dose di Zolfo, 1 volta alla settimana; 1 dose di Potassio, 2 volte alla settimana.

◆ **Argilla**

Argilla ventilata

Assumete per via orale 1 cucchiaino d'argilla ventilata in un bicchiere d'acqua, bevendo anche il deposito di fondo.

Argilla, Quercia scorza in
polvere

Applicate spessi cataplasmi caldi
d'argilla mescolati con scorza in
polvere di quercia (20 g per
cataplasma). Ripetete a giorni alterni.

34

Cerume

Prodotto di secrezione delle
ghiandole della parete del
condotto auricolare, che
svolge un'azione antibatterica

e antimicotica protettiva. L'accumulo avviene per ipersecrezione ghiandolare, modificazione dei componenti del secreto o variazioni della normale struttura anatomica.

Fitoterapia

OLIO ESSENZIALE

Pino 2 gocce, Olio di mandorle 1 cucchiaino

Miscelare con 1 cucchiaino di olio di mandorle. Introdurre poche gocce nel dotto uditivo. Lasciare permanere un po'

e poi pulire.

Mandorle a.l.

Introdurre poche gocce nel dotto uditivo.
Lasciare per un po' e poi pulire.

Oliva a.l.

Introdurre poche gocce nel dotto uditivo.
Lasciare permanere un po' e poi pulire.

ORECCHIE OK

Non infilate mai niente nell'orecchio, neanche i cotton fioc o le dita. Magari pensate di tenere pulito l'orecchio, ma in realtà il cerume viene spinto più a fondo e può formarsi un tappo.

Fate un lavaggio auricolare una volta al mese e non usate l'asciugamano per asciugare le orecchie, meglio il phon, anche dopo la doccia.

Per ammorbidire il cerume e poi rimuoverlo mettete in ogni orecchio una goccia o due di olio di vaselina o la glicerina per due giorni consecutivi. Quando il cerume sarà ammorbidito, riempite d'acqua calda (non bollente) una peretta di gomma e spruzzatela piano e a bassissima pressione nel canale auricolare. Girate la testa di fianco e fate scorrere l'acqua fuori.

35

Cistite

Si tratta di un'infezione della vescica urinaria, più frequente nel sesso femminile. Si manifesta con aumento della frequenza delle minzioni ma con difficoltà o dolore, sangue nelle urine, dolore sovrapubico e talvolta in sede

lombare.

Può essere un evento occasionale, magari causato da una terapia antibiotica o da un eccezionale affaticamento fisico e psichico. Può anche manifestarsi però in forma cronica e allora – una volta che siano state escluse alterazioni anatomiche dell'apparato urinario – è opportuna una riflessione sulle condizioni generali

dell'organismo, sui ritmi di lavoro, sull'adeguatezza dell'alimentazione, sul buon funzionamento dell'intestino.

Alimenti consigliati

Aglione, betulla, carciofo, cavolo, cipolla, finocchio, ginepro, lievito di birra, mela, mirtillo, ortica, orzo, polline, porro, rapa, sambuco, siero di latte, timo, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Alchechengi 30 g, Betulla 20 g, Ononide 30 g, Ginestra 20 g, Bicarbonato di sodio

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua per 10 minuti. Aggiungere 1 g di bicarbonato di sodio. Lasciare raffreddare. Bere 3 bicchieri di decotto al giorno.

Ortica 10 g, Verga d'oro 25 g, Erica 10 g, Avena 10 g, Prezzemolo radice 10 g

3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua. Bollire per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine di decotto al giorno.

Uva ursina 10 g, Rosa
cinorrodi 20 g, Avena 20 g,
Parietaria 25 g, Finocchio semi
10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl
d'acqua per 10 minuti a fuoco lento.
Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine di
preparato al giorno.

Granturco barbe 15 g,
Sambuco foglie 5 g, Sambuco
radice 20 g, Erica 10 g,
Tarassaco 15 g, Ononide 25 g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 30 cl
d'acqua per 3 minuti. Filtrare a freddo.
Bere 3 tazzine di decotto al giorno.

Equiseto 25 g, Cipolla 10 g,
Asparago radice 25 g,
Alchemilla 5 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl
d'acqua per 10 minuti a fuoco lento.
Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine di
preparato al giorno.

Orzo perlato 1 cucchiaio
colmo

Fate bollire l'orzo in 1 l d'acqua per 20
minuti. Lasciate in infusione per altri 20
minuti. Filtrate e bevete a bicchieri.

Malva parte aerea 40 g, Erica
sommità fiorite 20 g

Porre le droghe a bollire per una decina di minuti in 1 l d'acqua. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare 3 tazze al giorno prese al mattino, pomeriggio e sera, lontano dai pasti.

Gramigna rizoma 30 g, Cicoria radice 30 g

Dopo aver tagliuzzato assai finemente rizomi e radici, porre le droghe a bollire in 1 l d'acqua per 20 minuti. Trascorso questo periodo lasciar riposare per 15 minuti, quindi filtrare spremendo bene le droghe. Consumare 2 tazze al giorno a digiuno, mattino e sera, lontano dai pasti.

Mais barbe 20 g, Pelosella

fiori e foglie 20 g, Erica fiori
20 g

Bollire per 5 minuti in 1 l d'acqua, poi filtrare. Bere nel corso della giornata.

Ononide, radici frantumate ed essiccate 40 g

Fate bollire a fuoco lento per 10 minuti le radici di ononide in 1 l d'acqua. Lasciate riposare per 15 minuti. Consumate due tazze al giorno lontano dai pasti principali in caso soffriate di renella, cistiti e calcoli alla vescica. Lo stesso decotto è un eccellente depurativo per combattere le affezioni dell'apparato urinario. Nelle infiammazioni si può usare per fare dei

gargarismi.



ENOLITO

Ginestra

2 bicchierini da liquore al dì.

Gramigna

3 bicchierini da liquore al dì.

INFUSO

Verga d'oro 10 g, Parietaria
10 g, Alchechengi 20 g,
Ginepro bacche 15 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Anice semi 10 g, Cicoria
radice 10 g, Parietaria 20 g,

Achillea 20 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Ortica bianca 10 g, Erica 10 g, Parietaria 10 g, Equiseto 10 g
Versare sulle erbe 1 l d'acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti; filtrare. Berne 4 tazze nell'arco della giornata.

Betulla foglie 30-40 g

Mettete in infusione la betulla in 1 l d'acqua bollente e fate riposare per mezzora. Bevetene 3 tazzine al giorno.

Ciliegio selvatico peduncoli

spezzettati 30-40 g

Bollite il ciliegio in 1 l d'acqua per 10 minuti. Trascorso questo periodo filtrate. Consumatene 2 tazze al giorno lontano dai pasti. Continuate la cura per 15 giorni.

OLIO ESSENZIALE

Sandalo

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte al dì.

CISTITE: QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

Se pensate di risolvere il problema del bruciore, non bevendo più, non

guarirete velocemente. Il rimedio migliore è quello di bere, bere e ancora bere. Più a lungo l'urina sta nella vescica, più batteri cresceranno aumentando il dolore. Un trucco per vedere se state bevendo abbastanza? Se la vostra urina è chiara, va tutto bene; se è colorata, aumentate l'apporto di acqua.

Usate gli assorbenti esterni invece dei tamponi: questi, come anche il diaframma, sono grandi amici della cistite. Attenti anche all'igiene, alle calze troppo strette e alla biancheria sintetica.

Per trovare un po' di giovamento

all'infezione, provate a tuffarvi nella vasca da bagno piena di acqua calda. Vi aiuterà!

Ricordate che mente e corpo vanno a braccetto: probabilmente la vostra cistite si scatena quando siete sotto stress. Il relax è una buona medicina, ovviamente per prevenirla.

Eucalipto

1-2 gocce su zolletta di zucchero una volta al dì.

Se le urine sono torbide e maleodoranti.

Sandalo

1-2 gocce su zolletta di zucchero 2 volte al dì.

Se vi è dolore nella minzione.

MACERATO GLICERICO

Mirtillo rosso 1 DH Gemme

50 gocce, in un grosso bicchiere d'acqua, prima di cena.

SCIROPPO

Camomilla

Sorbire 4 cucchiaini al giorno.

Verga d'oro

Sorbire 4 cucchiaini al giorno.

TINTURA

Uva ursina

50 gocce in un grosso bicchiere d'acqua,
al risveglio.

Erica

50 gocce in un grosso bicchiere d'acqua,
prima di pranzo.

Pilosella

50 gocce in acqua due volte al dì.
In presenza di dolore acuto.

Verga d'oro

50 gocce in acqua due volte al dì.
In presenza di sangue nelle urine.

▼ Omeopatia

Cantharis 5-7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Disuria e sangue nelle urine. Si provano dolori con bruciore e bisogno urgente di urinare che non scompaiono né durante né dopo la minzione.



Mercurius Corrosivus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le urine escono a gocce. Si ha un peggioramento notturno in concomitanza con un notevole tenesmo vescicale e rettale.

Formica Rufa 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si dimostra particolarmente indicata nelle infezioni urinarie da colibacilli in cui le urine sono torbide, ma soprattutto con cattivo odore.

Nitric Acidum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le urine hanno cattivo odore.

Conium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

In caso di diminuzione del flusso urinario e sensazione di non completo svuotamento della vescica.

Pereira Brava 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Il paziente urina poco e con fatica. È facilitato a mingere in posizione genupettorale (rannicchiato con le ginocchia verso lo sterno).

 **Idroterapia**

PEDILUVIO A TEMPERATURA CRESCENTE

Determina una energica dilatazione dei vasi sanguigni delle gambe e, contemporaneamente, alleggerisce la congestione degli organi pelvici (genitali e urinari).

Che cosa serve

Secchio o recipiente di plastica che contenga tanta acqua da bagnare le gambe fino a 10 cm sotto il ginocchio.

Come fare

Mettete il recipiente nella vasca da bagno e riempitelo con acqua a circa 33 °C. Immergetevi i piedi e, nel giro di 15-20 minuti, aumentate gradatamente la temperatura fino ad arrivare a 40-42 °C.

Asciugatevi e riposatevi a letto per un quarto d'ora.

◆ **Oligoterapia**

Rame-Oro-Argento,

Manganese-Rame,

Manganese-Cobalto

1 dose di ognuno, alternati in successione, tutti i giorni.

La terapia per la cistite cronica va accompagnata da 1 dose giornaliera di Rame, per lunghi periodi (fino a che non si normalizzino le urinoculture).

Rame-Oro-Argento

1 fiala al dì.

Terreno di tipo anergico.

Manganese-Rame

1 fiala al dì.

Terreno artroinfettivo.

Floriterapia

Pine

È il rimedio per chi è troppo duro o severo con se stesso e con gli altri.

Argilla

Argilla

Al mattino fate un bagno argilloso locale e quindi, lontano dai pasti, 2 cataplasmi

d'argilla (spessore 1-2 cm) della durata di 1 ora.

Argilla ventilata 5 cucchiaini,
Parietaria parte aerea 50 g,
Gramigna 50 g, Uva ursina
foglie 100 g

Alla sera, prima di coricarvi, fare un semicupio della durata di mezzora, con la seguente miscela: fate bollire per 10 minuti in 3 l d'acqua la parietaria, la gramigna, l'ursina. Quando l'acqua sarà appena tiepida mescolatevi 5 cucchiaini di argilla ventilata. Questa preparazione si può riutilizzare 2-3 volte.

Ogni 3-4 giorni può risultare utile un clistere con acqua argillosa.

Colesterolo

Sostanza indispensabile per la salute dell'organismo, presente nelle cellule (dove svolge funzioni essenziali) e nel sangue. Quando il suo tasso nel sangue raggiunge valori elevati, può dare conseguenze pericolose dato che causa indurimento delle arterie.

Questi rischi aumentano se

sono presenti altri fattori, come fumo, eccesso di peso, vita sedentaria, problemi al fegato. Un eccesso di colesterolo può essere motivato da un abuso di cibi grassi animali e/o vegetali cotti e cattiva alimentazione in genere.

■ **Alimenti consigliati**

Aglione, carciofo, carote, crusca d'avena, crusca di mais, dente di leone, girasole, laminarie, mais, noci, semi di psillio,

soia.

Ogni chilo in più, secondo alcuni studi, alza il colesterolo di due punti.

Attentissimi al peso, quindi.

Riducete la carne, il burro, i formaggi, la panna, pancetta, dolci confezionati ecc., sostituendoli con pollame e carni magre, pesce, latte magro e alimenti che contengono grassi monoinsaturi: avocado, olio di arachidi, noci, olio extravergine d'oliva.

Usare i grassi possibilmente a crudo; ridurre le frittture e le cotture prolungate. Con le uova andateci piano, ma non eliminatele completamente. Largo invece alle leguminose: fagioli, lenticchie, ceci fanno benissimo. Le leguminose contengono la pectina, una

fibra che avvolge il colesterolo e lo “scorta” fuori dall’organismo.

PIÙ STRESS PIÙ...

Esiste una relazione diretta tra stress e livelli di colesterolo nel sangue. Numerosi studi hanno dimostrato che la colesterolemia può variare, nello stesso individuo, di un 10-20% nell’arco della settimana o addirittura nella medesima giornata.

Lavoratori adibiti a mansioni stressanti vedono innalzarsi la loro colesterolemia. Che, peraltro, ritorna normale non appena le

condizioni di lavoro riprendono a essere meno impegnative.

Fitoterapia

DECOTTO

Frassino foglie 10 g, Betulla corteccia 10 g

Bollire per 5 minuti in 1 l di acqua e lasciare in infusione per 5 minuti. Filtrare e bere nell'arco della giornata, il primo bicchiere a digiuno.

Cicoria radici e foglie 150 g, Carciofo foglie 30 g, Gramigna

rizoma 15 g

Dopo aver frantumato finemente le droghe, porre a bollire per 20 minuti in 1 l di acqua bollente. Quindi filtrare e consumare una tazza al mattino a digiuno. La tisana giova anche a quanti hanno un elevato tasso diabetico.

INFUSO

Betulla foglie 5 g; oppure

Tarassaco radici 10 g

Porre la droga a riposare per 15 minuti in 25 cl di acqua bollente. Trascorso questo periodo si filtra spremendo bene la droga. Consumare 2 tazze al giorno, mattino e sera lontano dai pasti principali. Nel caso del tarassaco berne

3 bicchierini di cui uno a digiuno.

(Colica epatica)

Vedi: **25** Calcoli biliari

(Colica renale)

Vedi: **26** Calcoli delle vie urinarie

(Colica intestinale)

Vedi: **112** Mal di pancia

37

Colite

Infiammazione del colon di varia origine. Può presentarsi in forma acuta o cronica. Spesso si tratta di colon irritabile, sindrome caratterizzata da alternanza di crisi di diarrea e stitichezza, meteorismo. Il dolore è dovuto a spasmi muscolari della parete del colon. Colpisce facilmente le persone ansiose e nervose, o è conseguente a eventi stressanti. Complicano il

problema una alimentazione inadeguata e la vita sedentaria.

► **Alimenti consigliati**

Alghe, arancio, avena, avocado, basilico, cannella, carota, carciofo, cavolo, cetriolo, dente di leone, fico, gelso nero, laminarie, lievito di birra, mela, mirtillo, nespola, orzo, polline, portulaca, rapa, ribes, riso, rosmarino, tarassaco, uva, zucca.

È opportuno semplificare la composizione dei pasti, orientandosi (anche con l'aiuto di una tabella che riporti le corrette combinazioni fra i diversi alimenti) verso la preparazione

di piatti unici. Unitamente a una buona masticazione, questo provvedimento può migliorare i disturbi intestinali.

Ripristinare la regolarità della funzione intestinale con dieta opportuna, mangiando senza fretta e a orari regolari. Non assumere lassativi senza prescrizione medica.

Fitoterapia

DECOTTO

Mirtillo bacche 30 g, Acqua 1 l

Mettete a bollire il mirtillo per 5 minuti in 1 l d'acqua; lasciate poi in infusione per 10 minuti e filtrate. Bevete 3-4 tazze

nel corso della giornata, tra un pasto e l'altro.

Fieno greco semi 30 g, Altea 20 g, Malva 10 g, Lino semi 10 g, Camomilla 20 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 1 l d'acqua. Portare a ebollizione. Lasciare raffreddare. Bere 4 tazzine di preparato durante il dì.

Cotogno foglie 10 g, Altea 30 g, Parietaria 10 g, Ortica foglie 10 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 30 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a raffreddamento. Bere in 2 volte il

preparato.

Alchemilla 20 g, Fragola radice 10 g, Prugnolo foglie 10 g, Iperico 30 g, Malva 30 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al giorno, lentamente.

Gramigna 15 g, Viola foglie 10 g, Olivo foglie 15 g, Tasso barbasso foglie 20 g

Bollire 1 cucchiaio di miscela in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a raffreddamento. Bere 4 tazzine durante la giornata.

In parti uguali: Orzo, Riso

Bollire 1 cucchiaio di miscela in 50 cl d'acqua per 20 minuti. Filtrare e bere la decozione in più riprese durante la giornata.

Achillea 20 g, Piantaggine 10 g, Rovo 10 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 40 cl di acqua per 5 minuti. Filtrare e bere tutto il preparato in 2 volte durante la giornata.

INFUSO

Piantaggine 15 g, Malva 20 g,
Tasso barbasso 15 g,

Parietaria 10 g

2 cucchiaini di erbe per 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Alchemilla 10 g, Farfara 10 g,

Agrimonia 20 g, Luppulo 10 g

2 cucchiari da tavola per 50 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 3 tazzine di preparato durante la giornata.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Rosmarino 25 g, Menta 25 g,

Timo 25 g

Mettere 1 cucchiaino di miscela in una

tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare. Prenderne una tazza 2 volte al giorno tra i pasti.

Ha azione calmante e disinfettante.



Camomilla capolini 25 g

Porre in infusione la droga in 50 cl di

acqua calda per 6-7 minuti. Quindi filtrare e lasciare intiepidire. Consumare 1 tazza tiepida. Col rimanente fare un clistere tiepido.

Salicaria 10 g, Malva g 15, Altea 15 g, Arancio fiori 20 g
2 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Fieno greco semi 20 g, Enula radice 15 g, Coriandolo semi 5 g
3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Frangola 5 g, Alchemilla 5 g,
Tarassaco 10 g, Malva 20 g
2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
a 40 °C. Far riposare 15 minuti. Bere
più tazzine di preparato durante la
giornata.

Ortica foglie 20 g, Centinodio
5 g, Alloro 10 g, Malva 10 g
2 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Finocchio semi 10 g,
Coriandolo semi 10 g, Timo 5
g, Menta 10 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50 °C. Far riposare 15 minuti. Bere più tazzine di preparato durante la giornata.

Marrubio 10 g, Enula 10 g, Ioseride radice 10 g, Menta 5 g, Cariofillata 5 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

MACERATO

In parti uguali: Altea, Malva, Fieno greco

Macerare a freddo 3 cucchiai in 1 l d'acqua per 24 ore. Filtrare; bere

almeno 40 cl nella la giornata e in più volte.

Valeriana 5 g, Artemisia 5 g,
Salvia 15 g, Menta 10 g,
Melissa 15 g, Malva 30 g
Macerare a freddo 2 cucchiaini d'erbe per
50 cl d'acqua per 12 ore. Filtrare e bere
4-5 tazzine di macerato al giorno.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Timo,
Santoreggia

2 gocce su zolletta di zucchero, 1 volta
al giorno.

OLEOLITO

Iperico

1-2 cucchiaini al giorno.

Camomilla

1/2 cucchiaino con poco zucchero, 2 volte al dì.

Timo

1/2 cucchiaino con poco zucchero, 2 volte al dì.

MACERATO GLICERICO

Mirtillo rosso 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

SCIROPPO

Liquirizia

2 cucchiaini da tavola al dì.

TINTURA

Mirtillo

20 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Camomilla

50 gocce prima di colazione.

Mentha

50 gocce dopo pranzo.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame,

Manganese-Cobalto

1 dose in alternanza, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1 cucchiaino,
Limone succo di 1/2

Bevete, un paio d'ore prima dei pasti, 1 cucchiaino di argilla ventilata in 3/4 di bicchiere d'acqua con il succo di 1/2 limone.

Argilla

Applicate un largo cataplasma d'argilla dello spessore di 1 cm da tenere per 30-40 minuti, eventualmente rinnovandolo.

Acqua argillosa

Utili sono anche clisteri con acqua argillosa tiepida.

CATAPLASMA DI ARGILLA

Il cataplasma di fango argilloso, applicato sull'addome, riduce i fenomeni fermentativi intestinali e rilassa la muscolatura degli organi digestivi.

Che cosa serve

- Argilla e acqua, mescolate in modo da ottenere un fango spalmabile, con la consistenza di un budino;
- due teli di cotone e uno di lana, sufficienti per coprire l'addome nello spazio compreso tra l'ultima costola e l'inguine.

Come fare

Spalmate il fango, nello spessore di 50 mm, su un telo di cotone. Appoggiate il

telo sul ventre, curando che il fango sia direttamente a contatto con la pelle. Appoggiatevi sopra il secondo telo di cotone e fasciate con la lana. È indispensabile che il corpo sia e rimanga caldo. Mantenete l'applicazione per almeno 2 ore oppure, se possibile, per tutta la notte.

(Collasso)

Vedi: **163** [Svenimento](#)

(Colon irritabile)

Vedi: **37** [Colite](#)

(Colpo di sole)

Vedi: **91** [Insolazione](#)

Congiuntivite

L'infiammazione della congiuntiva — sottilissima membrana che riveste la parte anteriore dell'occhio e la superficie interna delle palpebre — può avere molte cause: allergiche, batteriche, virali, da corpo estraneo, condizioni ambientali difficili

(vento, sole, inquinamento atmosferico...). Nella forma allergica l'arrossamento è lieve mentre intesi sono il prurito e la lacrimazione. In quella batterica intensa è la secrezione; la forma virale è caratterizzata da un forte arrossamento.

Fitoterapia

ACQUA DISTILLATA

Sambuco a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino oftalmico.

Sambuco fiori

Bagni oculari con bicchierino oftalmico.
Usare se si ha la sensazione di sabbia negli occhi.

Rosa Canina

Instillazione con contagocce.

Usare se con piccoli sbalzi di temperatura si hanno marcati peggioramenti.

Fiordaliso

Instillazione con contagocce.

Il peggioramento si avverte con l'esposizione alla luce.

COLLIRIO

Eufrasia Collirio

Usare spesso durante la giornata.

Utilizzare in presenza di abbondante lacrimazione.

DECOTTO

Fragola foglie 5 g, Equiseto 15 g, Malva fiori 20 g, Farfara fiori 20 g

Bollire 2 cucchiaini di piante in 30 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare accuratamente con carta da filtro. Usare il preparato per lavaggi oculari.

Camomilla fiori 60 g

Fate bollire la camomilla in 1 l d'acqua

per 2 minuti; spegnete e lasciate riposare per 20 minuti. Utilizzate per impacchi che andranno lasciati sugli occhi per 5 minuti.

Fiordaliso fiori 20 g

Bollite i fiori per 4-5 minuti in 1 l d'acqua bollente. Filtrate ed eseguite dei lavaggi locali per combattere le congiuntiviti e mantenere gli occhi riposati.

INFUSO

In parti uguali: Eufrasia, Rosa petali, Sambuco fiori

2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare accuratamente con carta da

filtro. Effettuare lavaggi con contagocce, o con bicchierino oculare.

Eufrasia 20 g, Ruta 5 g,

Camomilla 10 g, Aloe 1 g

2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.

Filtrare accuratamente con carta da filtro. Effettuare lavaggi con contagocce, o con bicchierino oculare.

Polmonaria 10 g, Centinodio

10 g, Rovo 5 g, Fiordaliso

petali 20 g, Camomilla 5 g,

Eufrasia 10 g

2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.

Filtrare accuratamente con carta da filtro. Effettuare lavaggi con contagocce,

o con bicchierino oculare.

Ortica 10 g, Lampono foglie 5 g, Equiseto 10 g, Ruta 5 g, Finocchio semi 5 g

2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare accuratamente con carta da filtro. Effettuare lavaggi con contagocce, o con bicchierino oculare.

Spirea olmaria 20 g, Meliloto fiori 15 g, Camomilla fiori 15 g, Borragine fiori 15 g, Sambuco fiori 25 g

2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare accuratamente con carta da

filtro. Effettuare lavaggi con contagocce, o con bicchierino oculare.

Rosa petali 3 g, Eufrasia 3 g,
Camomilla 3 g, Fiordaliso 3 g,
Altea fiori 3 g

Miscelate le erbe e prelevatene 1 cucchiaino su cui versare 1 tazza di acqua bollente. Fate riposare 15 minuti prima di filtrare. Utilizzare l'infuso per frequenti impacchi.

SUCCO

Rovo getti a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino oftalmico.

▼ Omeopatia

Belladonna 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Nell'arrossamento accompagnato da calore-dolore.

Allium Cepa 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Ottimo effetto sulle congiuntiviti con secrezione congiuntivale non irritante. Spesso coesiste anche secrezione nasale irritante.

Euphrasia 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se le secrezioni oculari sono irritanti. Può concomitare una secrezione nasale

non irritante.

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Nella congiuntivite flittemulare.

Spigelia 5 CH

2 granuli tre volte al dì.

La congiuntivite è accompagnata da fotofobia.

Mercurius 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nelle congiuntiviti con pus.

OCCHI... BENDATI

Per aiutare la guarigione tenete gli

occhi e le palpebre puliti con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua sterile e togliete delicatamente le crosticine. La congiuntivite peggiora la notte, quindi mettetevi le medicine prima di andare a dormire.

Troverete un po' di sollievo seguendo questo consiglio: prendete due bustine di camomilla, mettele in acqua bollente, fatele intiepidire e applicatele sugli occhi.

Apis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nelle congiuntiviti con secrezione densa.

💧 **Idroterapia**

L'acqua ben fredda è molto efficace per dare sollievo e disinfiammare gli occhi e si può utilizzare, a questo scopo, in un modo estremamente semplice. Due o tre volte al giorno, chinati sul lavabo, riempite d'acqua le mani tenute a coppa e, da una distanza di 5-6 cm, scagliatela contro gli occhi chiusi. Ripetete questo gesto per una ventina di volte.

✦ **Oligoterapia**

Manganese-Rame

1 fiala al mattino.

❖ Argilla

Argilla, Meliloto foglie

Eseguite 1 o 2 applicazioni quotidiane di un cataplasma d'argilla dello spessore di 1 cm, avendo l'avvertenza di proteggere la palpebra con garza.

Argilla ventilata 1 cucchiaino,
Meliloto foglie 5 g, Limone
succo di 1/2

Lavate con acqua argillosa (1 cucchiaino di argilla ventilata in un bicchiere) mescolata a 1 bicchiere di acqua di meliloto (bollite per 5 minuti in

un bicchiere d'acqua 5 g di foglie di meliloto, quindi colate e aggiungete il succo di 1/2 limone).

Argilla

Se non si verifica un miglioramento provate anche ad applicare cataplasmi d'argilla sulla nuca, mentre sugli occhi potrete applicare cataplasmi d'argilla mescolata a carote crude grattugiate finemente.

È comunque consigliabile consultare un medico oculista.

Contusione

È la conseguenza di un trauma che ha colpito i tessuti molli, provocando uno stravasamento interno di sangue e gonfiore, ma non lesioni della pelle.

Vedi anche: Distorsione, Lussazione.

Alimenti consigliati

Sembra che le persone che seguono un'alimentazione povera di vitamina C siano molto più esposte ai lividi e

guariscono più lentamente. Largo quindi a limone, arancia, pompelmo, fragola, kiwi, peperoni, cavolo, cavolfiore, pomodoro, lattuga e radicchio.

Fitoterapia

DECOTTO

Timo 10 g, Santoreggia 10 g,
Achillea 20 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 40 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare, inumidire col preparato delle faldelle e sovrapporle alla parte.

Lavanda 15 g, Consolida 15 g,
Romice 10 g, Quercia 10 g,

Rosmarino 20 g

Bollire 2 cucchiari di miscela in 50 cl d'acqua per 3 minuti. Filtrare a raffreddamento. Inumidire dei panni con la decozione e sovrapporre alla parte.

FARINA

In parti uguali: Fava farina,
Lino farina, Rosmarino
polvere, Salvia polvere

Miscelare a piacere il miscuglio con acqua fino a ottenere un composto morbido da applicare come cataplasma.

CREME & CO.

Se avete una contusione la cosa migliore che possiate fare è fare un impacco ghiacciato il più presto possibile e a intervalli di 15 minuti continuando, se è grave, per almeno altre 24 ore.

Se vi ricoprite spesso di lividi, date un'occhiata all'armadietto delle medicine: chi prende farmaci antidepressivi, antiinfiammatori, antiasmatici e medicine per prevenire le trombosi è più esposto alle ecchimosi.

La crema di arnica è un buonissimo farmaco naturale perché stimola il corpo a riassorbire il sangue versato nei

lividi. Se la pelle non è intatta e presenta delle ferite, meglio usare la crema di calendula.

INFUSO

Arnica fiori 10 g; oppure Timo
pianta 15 g

Lasciare la droga in infusione per 30 minuti in 25 cl di acqua bollente. Filtrare e utilizzare la tisana per impacchi.

OLEOLITO

Iperico a.l.

Frizionare la parte e coprire con garza.

Primula a.l.

Frizionare la parte e coprire con garza.

SEMPLICE

Tasso barbasso foglie a.l.

Schiacciare le foglie, inumidirle e sovrapporle alla parte contusa.

Parietaria a.l.

Tritare la parietaria fresca e miscelarla con una quantità a piacere di crusca. Effettuare cataplasmi sulla parte colpita.


**In parti uguali: Agrimonia,
Achillea**

Tritare le piante fresche e sovrapporle alla contusione. Rinnovare spesso.

TINTURA

In parti uguali: Arnica, Sigillo di Salomone, Timo

Diluire 1 parte di tintura in 2 parti di acqua. Applicare sulla contusione panni intrisi del composto.

 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

Arnica a.l.

50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua.

Impiegare per frizioni e impacchi locali (su cute integra).

Piantaggine a.l.

Impacchi e frizioni locali sulla parte

usando una faldella inumidita di tintura.
Rinnovare.

Da usare se oltre alla contusione vi fossero ferite superficiali.

Sigillo di Salomone a.l.

Impacchi e frizioni locali. Ottimo nelle contusioni leggere.

Consolida a.l.

Applicazioni topiche della tintura sulla parte. Usare se la zona contusa appare tesa e calda.

▼ **Omeopatia**

Arnica 30 CH

2-3 granuli da sciogliere in bocca.

Ripetete la somministrazione anche ogni mezzora, se è necessario.



Calendula 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa nei traumi con ferite aperte.

Bellis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa assieme ad Arnica nei traumi del seno e del coccige.

Symphytum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È indicato, in associazione ad Arnica, nei traumi ossei con frattura di cui aiuta la riparazione.

Si usa, unitamente al Ledum Palustre, nei traumi dell'occhio.

Ledum Palustre 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Utile nelle ferite causate da punte.

❁ Floriterapia

Rescue cream

❖ Argilla

Argilla, Arnica essenza,
Cavolo succo o foglie

Applicate localmente e sulla nuca
cataplasmi freddi d'argilla dello
spessore di 1 cm, meglio se arricchiti
con essenza d'arnica, e rinnovateli più
volte al giorno.

Durante la notte eseguite impacchi o
fasciature sulla parte colpita, avendo
l'avvertenza di aggiungere in
abbondanza succo o foglie finemente

tritate di cavolo.

CATAPLASMA DI ARGILLA

Applicato sulla parte interessata mitiga il dolore e riduce il gonfiore.

Che cosa serve

- Argilla e acqua, mescolate in modo da ottenere un fango spalmabile, con la consistenza di un budino;
- due teli di cotone e uno di lana.

Come fare

Spalmate il fango, nello spessore di 1/2 cm, su un telo di cotone. Appoggiate il telo sulla parte interessata, curando che il fango sia direttamente a contatto con la pelle. Appoggiatevi sopra il secondo telo di cotone e fasciate con il panno di

lana. Rinnovate l'applicazione ogni 2-3 ore.

40

Convalescenza

La convalescenza è il periodo che segue la conclusione di una malattia o di un intervento chirurgico: non si è ancora completamente guariti, ma si sta gradatamente riacquistando il benessere, forza e salute.

Sarebbe anche utile che questo tempo fosse trascorso con l'assistenza e l'aiuto di qualcuno.

■ **Alimenti consigliati**

Albicocca, alghe, ananas, arancia, asparago, avena, avocado, castagna, dattero, fagiolo, fico, lievito di birra, limone, mais, mandorla, mela, miglio, orzo, polline, salvia, sedano, soia, spinacio, topinambur, timo, uva.

🍇 **Fitoterapia**

MACERATO GLICERICO

Betulla 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

TINTURA

Fieno greco

50 gocce al giorno.

◆ Oligoterapia

Rame-Oro-Argento

1 dose al giorno per 15 giorni.

✿ Floriterapia

Olive

Aiuta a ritemperare corpo e mente.

Convulsioni

Sono contrazioni involontarie, brusche e improvvise di alcuni o tutti i muscoli del corpo dovute ad affezioni nervose, malattie infettive o intossicazioni. Consultare un medico, soprattutto se gli attacchi si ripetono.

❖ **Argilla**

Argilla ventilata, Olio di primula

In attesa di evidenziare la causa scatenante si possono eseguire delle frizioni lungo la colonna vertebrale con olio di primula emulsionata con dell'argilla ventilata.

Argilla

Cataplasmi d'argilla nello spessore di 1 cm da applicarsi sulla nuca, rinnovando ogni ora.

(Corizza)

Vedi: [145 Raffreddore](#)

(Costipazione intestinale)

Vedi: [159 Stipsi](#)

42

Couperose

Detta anche acne rosacea, la couperose interessa specialmente la pelle delle guance, degli zigomi e del naso, e riguarda più frequentemente le donne. Si manifesta con una

vasodilatazione della
circolazione cutanea,
caratterizzato dalla formazione
di dilatazioni capilari
permanenti.

Alimenti consigliati

Albicocca, ananas, arancio, argilla,
cicoria selvatica, crescione, dente di
leone, fico, lampone, lattuga, orzo,
porro, portulaca, ribes, uva, zucca.

Fitoterapia

DECOTTO

Saponaria radice 30 g,
Rosmarino foglie 10 g, Cicoria
radice 30 g, Tarassaco radice
30 g

Miscelare bene le erbe, prelevarne 1
cucchiaino da far bollire in 33 cl d'acqua
per 10 minuti. Trascorso questo tempo,
filtrare. Bere una tazza al mattino a
stomaco vuoto e una tazza la sera
lontano dal pasto.

43

Crampi muscolari

Contrazione involontaria e dolorosa di alcuni gruppi muscolari, localizzati molto spesso nella gamba e nel piede. In relazione all'età e alle condizioni generali dell'organismo, le cause possono consistere nella stanchezza, nell'insufficiente irrorazione arteriosa, in difficoltà di ordine metabolico, in problemi neurologici.

Va sempre riordinata l'alimentazione che spesso risulta carente di potassio

(reperibile nella frutta e nelle verdure fresche), di vitamine del gruppo B (contenute nel lievito e nei cereali integrali), di calcio (presente nei legumi, nei cavoli e nei semi oleosi) e di magnesio (nei cereali integrali e nei semi oleosi).

SEMPRE IN MOTO

Un'attività fisica, moderata ma giornaliera, permette di mantenere una buona irrorazione sanguigna dei muscoli ed evita il formarsi, durante lo sforzo, di acidi organici. Questi ultimi predispongono il terreno favorevole per il

manifestarsi dei crampi.

Alimenti consigliati

Acerola, alghe, arancia, carota, cavolo, ceci, cetriolo, lievito di birra, limone, mandorla, mela, melissa, mirtillo, nocciola, pane integrale, riso, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Felce maschio rizoma 30 g



Far bollire in 30 cl di acqua il rizoma per 10 minuti. Filtrare e applicare panni imbibiti di decotto.

INFUSO

Ippocastano foglie 5 g,
Biancospino 20 g, Vischio 10

g, Meliloto 5 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 2 tazzine di infuso al dì.

SEMPLICE

Borsa del pastore a.l.

Tritare la pianta fresca in una quantità a piacere. Sovrapporre alla parte interessata.

Ippocastano foglie a.l.

Tritare la pianta fresca in una quantità a piacere. Sovrapporre alla parte interessata.

TINTURA

Anserina

10 gocce in acqua, 2 volte al dì.

Canfora a.l.

Frizionare la parte.

Iperico a.l.

Frizionare la parte.

Dentaria a.l.

Frizionare la parte.

Senape a.l.

Frizionare la parte.

Capsico a.l.

Diluire 1 parte di tintura con 3 parti di acqua. Frizionare la parte.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione lontano dalla portata dei bambini.*

Cariofillata

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

▼ Omeopatia

Cuprum metallicum 5 CH

3-5 granuli al bisogno.

◆ Oligoterapia

Manganese-Cobalto,

Magnesio, Fosforo

1 dose di ognuno alternati in successione, ogni 3 giorni.

Crosta lattea

Manifestazione eczematosa frequente nei lattanti, che si presenta sottoforma di ammassi squamosi e crostosi diffusi sul cuoio capelluto.

Al di sotto delle croste la cute appare arrossata e spesso ricca di secrezioni di tipo grasso. Le squame si estendono alle ciglia, al volto e al torace, e sono espressione di un'alterazione della secrezione cutanea sebacea. Inizia a comparire dopo 2-4 settimane dalla

nascita e solitamente guarisce senza uso di medicine dopo il terzo mese.

Alimenti consigliati

Sembra che la carenza di una vitamina del gruppo B (la biotina o vitamina H) contribuisca al manifestarsi di questo eczema. Questa vitamina è prodotta dalla flora batterica intestinale (non sempre è adeguatamente presente nei lattanti) ed è contenuta in abbondanza nel lievito di birra. La madre ne assuma 4 compresse (o 1 cucchiaino da tè) a pranzo e a cena.

Fitoterapia

DECOTTO

Nocciolo foglie 5 g

Bollire le foglie in 30 cl d'acqua per 3 minuti. Filtrare e usare in lavaggi tiepidi.

Tasso barbasso 10 g

Bollire la pianta in 500 g di latte per 5 minuti, lentamente. Filtrare, mielare, somministrare a cucchiaini 4-5 volte al dì.

Olmo foglie 5 g, Noce foglie 10 g, Bardana radice 5 g, Fumaria 5 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 40 cl d'acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 20

minuti. Addolcire con miele. Da somministrare a cucchiaini 4-5 volte al dì.

CIBI BUONI

Eliminare dalla dieta della madre che allatta quegli alimenti ai quali si sia dimostrata eventualmente allergica o intollerante porta molto spesso a un deciso miglioramento della sintomatologia.

MACERATO

Camomilla fiori, Olio di mandorle dolci

Riempite con fiori di camomilla un vasetto di vetro con chiusura ermetica. Coprite la camomilla con olio di mandorle dolci. Tappate ermeticamente, lasciate riposare per 15-20 giorni e poi filtrate.

Usate per ammorbidire la cute e per poter togliere agevolmente le croste.

OLEOLITO

Pesco foglie a.l.

Usare direttamente sulla crosta con una leggera frizione. Asportarla cautamente con pettinino.

In parti uguali: Iperico,
Mandorle olio

Usare direttamente sulla crosta con una leggera frizione. Asportarla cautamente con pettinino.

SCIROPPO

In parti uguali: Edera terrestre,
Borragine

Sorbire 3-4 cucchiaini al dì.



D

(Decalcificazione ossea)

Vedi: [133 Osteoporosi](#)

45

Decifit di attenzione

In caso di forte stanchezza fisica e mentale, o per effetto di problemi emotivi, si possono avere periodi in cui la capacità di concentrazione si riduce o

nei casi più gravi è addirittura assente.

Floriterapia

Chestnut Bud

Rafforza la capacità di imparare, prestare attenzione.

Clematis

Fuga dalla realtà, tendenza a stare con la testa nelle nuvole, distrazione.

Honeysuckle

Per le persone assenti, che vivono in un passato idealizzato o nel ricordo di una persona scomparsa.

White Chestnut

Sovraccarico mentale. Per quando si hanno troppi pensieri o preoccupazioni.

Wild Oat

Per fare chiarezza su quello che si vuole e concentrarsi su un obiettivo.

46

Depressione

Condizione caratterizzata da disturbi molto vari, ma del tutto tipici: variazioni

dell'appetito con aumento o perdita di peso, insonnia o sonnolenza, calo dell'energia, apatia, tristezza e mancanza della stima di sé, sensi di colpa immotivati, difficoltà di concentrazione, desiderio di morire...

Spesso è possibile individuare una causa come un dispiacere, uno stato di insoddisfazione, una malattia grave. In questi casi, lo stato depressivo è di

solito temporaneo e, con la scomparsa del motivo scatenante, tende ad autorisolversi. Quando questa condizione diventa cronica allora è necessario un intervento medico, cercando tuttavia di limitare l'uso di farmaci ai soli casi gravi o degenerativi. Se, al contrario, non si intravedono delle cause precise, aiutare la persona depressa può costituire un

problema di difficile soluzione e diventa ancor più indispensabile l'intervento di un medico.

La depressione nervosa può essere curata efficacemente dalla medicina naturale – che offre numerosi rimedi di varia tipologia –, ferme restando l'importanza delle diagnosi e la necessità di un colloquio appropriato col paziente.

► **Alimenti consigliati**

Albicocca, alghe, arancia, avena,
carciofo, carota, cavola, cipolla,
lavanda, lievito di birra, melissa,
polline, rosmarino, salvia, timo.

Fitoterapia

DECOTTO

Menta 5 g, Melissa 20 g,
Balsamite 20 g, Mugo aghi 10
g

Portare a ebollizione 3 cucchiaini di
erbe per 20 cl di acqua. Lasciare
raffreddare. Bere 2 preparati al giorno.

Passiflora 10 g, Rosolaccio 5

g, Timo 5 g, Valeriana 5 g,
Lattuga scariola 30 g

Miscelare tutti gli ingredienti; bollirne 5 cucchiaini in 50 cl di acqua per circa 2 minuti. Quindi filtrare il decotto dopo mezzora. Bere 3 tazzine di preparato al giorno.

Luppolo 10 g, Salice corteccia
20 g, Calamo aromatico 5 g,
Arancio scorza 5 g, Romice
crespo radice 10 g, Origano 15
g

Bollire 2 cucchiaini di piante per 20 cl di acqua. Filtrare a freddo. Bere 2 preparati al giorno.

Melissa sommità fiorite 30 g,
Valeriana radice 30 g,
Camomilla capolini 20 g,
Rosmarino foglie 20 g

Dosare 1 cucchiaino di miscela e farlo sbollentare per 1-2 minuti in 25 cl di acqua. Lasciare riposare in infusione per 10 minuti. Consumarne mezza tazza, mattino e sera, specie in presenza di depressione nervosa.

ESTRATTO FLUIDO

Trifoglio fibrino

4-5 cucchiaini al giorno, in poca acqua.

ENOLITO

Veronica

3 bicchierini da liquore al dì.

Rosmarino

3 bicchierini da liquore al dì.

INFUSO

Rosolaccio 20 g, Salice
corteccia 10 g, Passiflora 30 g,
Biancospino 30 g

3 cucchiaini di miscela per 25 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno in più
volte.

Cardo santo 5 g, Salvia 10 g,
Lavanda 10 g, Arancio scorza

20 g, Valeriana 5 g

3 cucchiaini di miscela in 40 cl d'acqua a 50°C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 2 tazzine al giorno.

Lattuga scarola 10 g, Tiglio fiori 10 g, Camomilla 20 g, Ambrosia 40 g, Marrubio 20 g
Lasciate in infusione 2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Addolcire con miele. Bere lentamente 3 preparati al giorno.

Loto cornicolato 20 g, Meliloto fiori 10 g, Rosolaccio 5 g,

Menta 5 g, Biancospino 5 g,
Borsa del pastore 20 g
2 cucchiaini di droghe per 1 l d'acqua
bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere
3-4 tazzine al giorno.

Anice semi 15 g, Camomilla
fiori 25 g, Valeriana radice 30
g, Origano sommità fiorite 15
g, Arancio amaro corteccia 15
g

Versare 25 cl di acqua bollente su
mezzo cucchiaino di erbe ben miscelate
tra loro; far riposare per 20 minuti e
successivamente filtrare. Berne 1-2
tazze nel corso della giornata.

In caso di depressione psicofisica.

GRADUALMENTE CONTRO IL PANICO

Se siete presi dal panico la cosa principale, secondo i consigli di molte persone che hanno provato gli attacchi di panico e ne sono usciti, è quella di riconoscere l'attacco. Probabilmente ne avete avuti degli altri, quindi sapete che supererete questo momento: lo avete già fatto, lo farete ora e in futuro. L'accettazione è la prima via per la guarigione.

Il secondo consiglio è quello di complimentarvi con voi anche per

i più piccoli miglioramenti che avete conquistato. Probabilmente non ci siete abituati perché siete soliti rimbrottarvi su tutto e siete un po' rigidi con voi stessi. Ma si può sempre cambiare e si può farlo da subito. Coraggio!

Avvicinatevi alle vostre paure gradualmente. Questa tecnica si chiama trattamento di esposizione graduale: vi esponete a poco a poco all'oggetto o alla situazione che genera le vostre paure, scoprendo che quello che temete non è così terrificante come vi sembra. Quindi a ogni piccolo, piccolissimo passo in avanti,

fermatevi e apprezzate voi stessi per il miglioramento. La regola è non avere fretta, fare un po' di esercizi ogni giorno e lavorare su obiettivi a breve termine: per due mesi su un obiettivo, per quattro mesi su un altro. E non vi spaventate se qualche volta cadete di nuovo, l'importante è accumulare esperienze. Per quanto ora potrete non crederci, presto riuscirete a superare a testa alta i vostri attacchi e a tornare a fare tutto quello che oggi vi è impossibile. Le risorse sono dentro di voi.

CALDO SOLE

È di importanza fondamentale, nella prevenzione e nella cura della depressione, l'attività fisica all'aria aperta. E se c'è il sole... ancora meglio! La luce solare, infatti, è in grado di stimolare adeguatamente l'ipofisi, una ghiandola cerebrale che regola a cascata tutte le altre ghiandole endocrine, dalla tiroide alle surrenali.

SCIROPPO

Biancospino

Sorbire 4-5 cucchiaini durante la giornata.

TINTURA

Cariofillata

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Trifoglio
fibrino, Centaurea minore,
Rosmarino, Valeriana

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Cannella,
Galanga, Genziana, Limone

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Avena sativa

50 gocce, con poca acqua, 2 volte al

giorno.



Iperico

30 gocce, con poca acqua, 3 volte al giorno.

Lavanda

20-30 gocce 2 volte al dì.

Eleuterococco

40 gocce 2 volte al dì.

Stimolante affine al Ginseng.

Luppolo

20-30 gocce 3 volte al dì.

Calmante e leggero ipnotico.

Usare se vi fosse insonnia frequente.

Muirapuama

20 gocce 3 volte al dì.

Utile nell'astenia sessuale.

Guaranà

20 gocce 2 volte al dì.

Stimolante e tonico.

Cannella

20 gocce 2 volte al dì.

Stimolante generale.

Ginseng

20 gocce 3 volte al dì.

Ha un'azione tonico-stimolante utile nelle persona ansiose.

Alfa Alfa

20-30 gocce 3 volte al dì.

Le foglie sono ricche di vitamine, aminoacidi, oligoelementi. Trova applicazione dove c'è dispendio di energia (per esempio durante l'allattamento, gare sportive ecc.).

▼ Omeopatia

Ignatia 15 CH

5 granuli due volte al dì.

La depressione sopravviene dopo un lutto o un dispiacere.

Sepia 9 CH

5 granuli al dì.

La depressione è legata al parto o alla menopausa.

Kali Phosphoricum 9 CH

5 granuli due volte al dì.

È la depressione tipica dell'intellettuale che ha lavorato troppo, di chi ha troppi impegni.

Lycopodium 9 CH

5 granuli al dì.

Il paziente, oltre che depresso, è debole e non si sente in grado di far fronte ai vari compiti.

Idroterapia

FREGAGIONE FREDDA

Praticata ogni giorno tonifica l'organismo, migliora la circolazione e l'irrorazione dei tessuti, rilassa il sistema nervoso.

Che cosa serve

Un panno di cotone oppure un piccolo asciugamano.

Come fare

Bagnate l'asciugamano nell'acqua ben fredda e strizzatelo non troppo forte.

Passate l'asciugamano freddo su tutto il corpo. Periodicamente bagnate l'asciugamano perché, a contatto con il corpo, si riscalda molto rapidamente.

Non è necessario asciugarsi. Vestitevi rapidamente, curando poi lo sviluppo di una reazione di calore coricandovi a letto oppure camminando di buon passo.

◆ **Oligoterapia**

Rame-Oro-Argento

1 dose 2 volte alla settimana.

Litio, Rame-Oro-Argento

1 dose di ognuno, in alternanza, ogni 2 giorni.

Floriterapia

Sweet Chestnut

Per chi è così disperato da pensare che non esista più nessuna soluzione.

Willow

Per chi sente di avere il destino avverso.

Gentian

Per chi conosce le cause della propria depressione.

Mustard

Per chi non conosce le origini del suo malessere.

Star of Bethlehem

Per un lutto o un abbandono.

Elm

Per chi ha la sensazione di non farcela, di non essere all'altezza del compito.

Oak

Per chi ha responsabilità eccessive.

Honeysuckle

È il rimedio per il rimpianto, per la mente che non riesce più a fare progetti per il futuro e a ritrovare un motivo per vivere.

Gorse

Per chi è spesso malato o ha una malattia grave o cronica.

Chicory

Per chi si sente offeso o solo e senza affetti.

L'AIUTO AMICO

Come potete aiutare le persone afflitte da depressione? Prima di tutto non sottovalutate il problema: chiedete alla persona depressa da quanto tempo ha cominciato a sentirsi così e quali sono esattamente i sintomi e le difficoltà che incontra nell'esercitare le attività quotidiane. Vuoti di memoria, formicolii, crisi di pianto, attacchi di ansia o di

panico, mancanza di concentrazione, tachicardia, pensieri di morte o di suicidio, calo di energia, sensi di colpa, scarso appetito, emicranie, insonnia, sonno eccessivo, perdita d'interesse per qualunque cosa, sono tutti validi indicatori. In questo caso, convincete la persona a rivolgersi immediatamente a uno specialista e a chiedere aiuto a persone competenti, soprattutto se i sintomi sono comparsi da più di due settimane.

Quello che potete fare, come supporto a una terapia farmacologica o terapeutica, è

ascoltare il vostro amico, rassicurandolo. Non banalizzate mai con frasi del tipo: “Non hai ragioni per essere depresso, non ti manca nulla” oppure “Su con il morale, sono tutte stupidaggini, la vita è bella”.

Cercate di coinvolgerlo in attività fisiche: camminare nel verde, andare in bicicletta. Convincetelo a dedicarsi ad attività semplici e poco impegnative: rinvasare una pianta, mettere a posto una libreria, preparare una marmellata, dipingere, lavorare a maglia, fare del bricolage.

Dalla depressione si esce a piccoli

passi: cominciando ad affrontare il presente e allontanando pensieri proiettati verso il futuro o verso il passato. Riportate il vostro amico a una dimensione del “qui e ora”. Lo yoga può essere d'aiuto, così come il training autogeno, lo shiatsu o le discipline che insegnano a respirare profondamente e a rilassarsi. Convincetelo a rimandare qualsiasi tipo di decisione o di impegno eccessivo.

Agrimony

È il rimedio più indicato per chi è

terrorizzato all'idea di restare solo.

Cherry Plum

È adatto per chi vuole controllare tutto e alla fine crolla.

Scleranthus

Per chi si consuma nel tentativo di prendere una decisione definitiva sulla propria vita.

Vervain

Per l'eccesso di entusiasmo che spinge a strafare.

Rock Rose

È il rimedio per gli attacchi di panico.
Se il paziente è incosciente o paralizzato

dall'ansia, gli si possono inumidire le labbra con il rimedio.

Rescue remedy

(Depressione post-partum)

Vedi: [46 Depressione](#)

(Depressione premestruale)

Vedi: [46 Depressione](#)

47

Dermatite

Con il termine generico

dermatite si intendono tutte le alterazioni a carattere patologico della pelle. Le varie classificazioni tengono conto delle cause (interne, esterne e congenite) o delle lesioni anatomopatologiche.

In linea di massima, di fronte a una lesione cutanea bisognerà esaminare il tipo di lesione (vescicole, papule, pustole ecc.), il colore, l'estensione, la localizzazione e la

consistenza.

In campo omeopatico, dopo aver accuratamente interrogato il paziente alla ricerca del rimedio che meglio potrà curare la patologia in atto, si cercheranno i rimedi che più si adattano alle lesioni cutanee. Vale pertanto la pena di procedere a una differenziazione delle dermatite sulla base della manifestazione esteriore.

Ricordiamo inoltre che la pelle rappresenta una via di eliminazione di sostanze tossiche e prodotti del metabolismo da parte dell'organismo. È quindi chiaro che ogni problema cutaneo non va trascurato, con il rischio di provocare manifestazioni più dannose.

– Dermatite vescicolare: caratterizzata dalla presenza di vescicole di dimensioni, forme

e contenuti vari (eczema, varicella, herpes ecc.).

– Dermatite squamosa: è caratterizzata dalla presenza di squame di varie dimensioni che tendono a staccarsi. La desquamazione è fisiologica e normalmente non è visibile. Tra le malattie ricordiamo l'ittiosi, la psoriasi, gli eczemi.

– Dermatite con essudato: caratterizzata dalla presenza di secrezioni.

– Dermatite fissurante: caratterizzate da ragadi.

– Dermatite da contatto: caratterizzata da un'eruzione intensamente pruriginosa, con papule e vescicole di solito localizzate. Va distinta dall'eczema e dalle punture di insetto. Dovuta a varie cause: aerei, come pollini; alimenti; animali; farmaci; metalli; profumi ecc.

► Alimenti consigliati

Alghe, arancio, asparago, bietola, carota, cavolo, cerfoglio, crescione, dente di leone, fragola, lampone, lieviti, mandorla dolce, noce, riso, uva.

Se avete notato delle correlazioni fra i cibi e i vostri problemi alla pelle, evitate per un po' questi alimenti e vedete se migliorano. In questo caso, probabilmente soffrite di un'allergia alimentare.



Fitoterapia

DECOTTO

Tarassaco fiori

Bollire 2 cucchiaini di fiori in 30 cl di acqua per 2 minuti. Usare in lavaggi.

Ciliegio peduncoli 20 g, Noce
foglie 20 g, Fumaria 10 g,
Tarassaco radice 20 g,
Bardana 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 50 cl di acqua per 5 minuti. Filtrare e usare in lavaggi.

Rosa petali 20 g, Prugnolo

foglie 10 g, Rovo foglie 10 g,
Lampone foglie 15 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l
d'acqua per 5 minuti. Filtrare e usare in
lavaggi.

Fragola foglie 5 g, Camomilla
10 g, Borrachine 15 g, Noce 20
g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 30 cl di
acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo.
Bere la preparazione in 2 volte durante
la giornata.

Cicoria 15 g, Tarassaco 15 g,
Orzo 20 g, Gramigna 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 2 ore. Bere 3 tazzine al dì.

Viola mammola 10 g,
Dulcamara 15 g, Fumaria 10 g,
Sambuco foglie 5 g,
Saponaria radice 5 g,
2 cucchiaini di erbe in 25 cl d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere una preparazione al giorno, al mattino.

CURA PER LA PELLE

Se siete donne, non cedete alla tentazione di mettervi le unghie finte: recenti ricerche americane

hanno dimostrato che i prodotti acrilici per manicure possono provocare casi di dermatite.

Anche il colore della carta igienica (scegliete sempre quella bianca e senza profumazioni) e gli antitraspiranti possono provocare problemi: questi ultimi possono contenere clorato di alluminio, solfato di alluminio e cloridrato di zirconio, ingredienti che procurano diverse irritazioni ai soggetti con pelle delicata.

Vi sarà capitato di uscire da un bagno caldo e di precipitarvi d'un colpo per strada al gelido inverno: d'ora in poi evitatelo. Gli sbalzi di

temperatura possono scatenare gli eczemi.

Aggiungete all'acqua del bagno, non bollente ma tiepida, due tazze di farina d'avena colloidale come l'Aveeno.

Usate la farina d'avena come sostituto del sapone: versate un po' di farina in un fazzoletto, bagnatelo, strizzatelo e quindi passatelo delicatamente sul viso.

Andateci piano con i prodotti a base di cortisone che hanno molti e spiacevoli effetti collaterali.

MACERATO GLICERICO

Cedro Glicerolato

40 gocce due volte al dì.

Si è clinicamente dimostrato utile nella cura delle dermatosi secche (eczema, psoriasi).

Noce Glicerolato

50 gocce due volte al dì.

Le gemme di noce, opportunamente preparate, si sono dimostrate utili nelle dermatosi infette.

Calendula Pomata

Si usa localmente.

Presenta un'attività antinfiammatoria e cicatrizzante.

Ribes Nero Glicerolato

50 gocce due volte al dì.

Utile per l'attività antinfiammatoria e antiallergica.

OLEOLITO

Iperico a.l.

Usare localmente.

Primula a.l.

Usare localmente.

SCIROPPO

In parti uguali: Fumaria, Noce
3 cucchiaini al giorno.

SEMPLICE

Tasso barbasso fiori a.l.

Tritare e sovrapporre alla parte colpita.

Timo 5 g

Tritare e sovrapporre alla parte colpita.

TINTURA

In parti uguali: Edera terrestre,
Genziana, Salice, Polio
montano

5 gocce in acqua, 4 volte al dì.

Bardana

50 gocce tre volte al dì.

Contiene sostanze ad azione antibiotica e presenta proprietà depurative. Si può usare sia localmente nelle forme infette

sia per via generale.

Olmo

50 gocce al dì.

Le gemme fresche di olmo presentano un buon organotropismo per la cute, regolarizzando la secrezione. È particolarmente utile nelle dermatosi umide.

Viola Tricolore

20-30 gocce al dì.

L'estratto alcolico di viola selvatica è utile in tutte le dermatosi per la sua attività depurativa e diuretica.

▼ Omeopatia

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La pelle è dolente e arrossata, ricoperta di vescichette pruriginose che lasciano fuoriuscire un liquido chiaro. Migliora con applicazioni di acqua calda.

Ranunculus Bulbosus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le vescicole sono piccole, di colore bluastro perché contenenti sangue. Provocano prurito e bruciore. È particolarmente indicato nell'Herpes zoster e nella varicella.

Cantharis 5 CH

5 granuli tre volte al dì. Quando si è in presenza di vere bolle.

Borax 5-7 CH

5 granuli più volte al dì. Rimedio tipico delle aftosi boccali.

Mezereum 5-7 CH

5 granuli due volte al dì.

Si differenzia da Rhus Toxicodendron solo per il contenuto purulento delle vescicole.

Petroleum 5-7 CH

5 granuli due volte al dì.

Vescicole che lasciano fuoriuscire un liquido chiaro e acquoso cui segue la formazione di croste giallastre.

Localizzazione alle mani e ai genitali.

Arsenicum Album 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La desquamazione somiglia alla forfora oppure a piccoli lembi; il prurito è bruciante e peggiora durante la notte.



Arsenicum Iodatum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

La pelle è indurita e la desquamazione avviene a lembi. Il prurito è intenso.

Natrum Sulfuricum 5-7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le squame si presentano larghe, sottili e trasparenti, tanto che si intravede il derma sottostante rosso acceso (ad esempio nella psoriasi e in certe disidrosi delle mani e piedi).

Hydrocotyle Asiatica 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Se esiste un aumento di spessore della cute come nella psoriasi di vecchia data.

Graphites 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Secrezione di colorito giallastro, viscosa e densa come il miele. Le localizzazioni preferenziali si trovano sul cuoio capelluto, dietro le orecchie o all'inizio del condotto uditivo, nelle commissure palpebrali e labiali, sugli organi genitali, sui gomiti e sulle ginocchia, tra le dita.

Mezereum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Il pus fuoriesce da sotto le croste. Il prurito è intenso e peggiora a letto. La localizzazione è prevalente al cuoio capelluto, volto e dorso delle mani.

Nitric Acidum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La soluzione di continuo è a margine netto e sanguina con facilità. La localizzazione tipica è a livello anale o alla connessione labiale.

Petroleum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Utile nelle screpolature che appaiono specialmente al palmo delle mani o sulla punta delle dita. La pelle è spessa e malsana.

Antimonium Crudum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

È il rimedio dei calli, dei duri e sensibili e dolorosi e talora fissurati. Si

usa a basse diluizioni per lunghi periodi.

◆ **Oligoterapia**

Manganese, Manganese-
Cobalto, Zolfo

Assunzione, a giorni alterni e in successione, di 1 dose di Manganese, 1 dose di Manganese-Cobalto e 1 dose di Zolfo.

Zolfo, Rame-Oro-Argento,
Manganese-Cobalto, Zinco-
Nichel-Cobalto

1 dose di Zolfo ogni 2 giorni, alternando in successione, nei giorni in cui non si assume lo Zolfo, 1 dose di Rame-Oro-

Argento, 1 dose di Manganese-Cobalto e
1 dose di Zinco-Nichel-Cobalto.

In caso di psoriasi.

Floriterapia

Crab Apple

Rimedio per le malattie della pelle.

Clematis

10 gocce nell'acqua del bagno contro le
irritazioni e il prurito.

Argilla

Argilla bianca, Limone succo,
Riso 50 g

Fate bollire per 10 minuti 50 g di riso, scolate e all'acqua di bollitura aggiungete 50 g di succo di limone e 2 cucchiaini di argilla bianca. Passate sul viso la soluzione tamponando con del cotone idrofilo, poi lasciate asciugare.

Argilla

Assumete 1-2 cucchiaini di argilla per via orale ogni mattina, bevendone solamente il soprannatante.

Argilla ventilata 50 g, Bardana estratto fluido 10 g

Localmente applicate una o più volte nella giornata un unguento preparato mescolando gli ingredienti con acqua sino alla consistenza desiderata.

Acqua argillosa

Sono utili anche delle pennellature con acqua argillosa, che lascerete ben seccare prima di lavare con acqua fresca.

Argilla, Olio extravergine d'oliva

Danno giovamento massaggi fatti con olio extravergine d'oliva emulsionato con argilla: lasciate assorbire l'olio.

Argilla 1 cucchiaino, Acqua argillosa, Sale marino integrale

In caso di psoriasi fate abbondanti abluzioni con acqua argillosa arricchita di sale marino integrale e applicate

anche impacchi argillosi con l'aggiunta di sale marino.

Per via orale bevete il sopranatante di 1 cucchiaino d'argilla sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua.

48

Diabete mellito

Malattia metabolica cronica caratterizzata da una eccessiva quantità di zuccheri nel sangue, secondaria a una carente secrezione di insulina

o a una insulinaresistenza. Fattori genetici ed ereditari hanno probabilmente un ruolo importante nell'origine di questa malattia.

Si può considerare anche una malattia sociale, associata a un modello alimentare scorretto e a vita sedentaria. Il suo incremento, infatti, è andato di pari passo con l'aumentato consumo di saccarosio e con la diffusione delle farine

raffinate. Inoltre la diminuzione dell'attività fisica, il sovrappeso e l'obesità, e l'eccesso dietetico di proteine e di grassi animali hanno parte di responsabilità nel determinare questo squilibrio metabolico.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, aglio, avena, carciofo, cartamo, carciofo, cavolo, cipolla, fagiolo, ginepro, lenticchia, lievito di birra, mela, mirtillo, nocciola, noce,

pane integrale, pasta integrale, polline, riso integrale, siero di latte, soia, tarassaco, topinambur.

La fibra del cibo fa molto bene ai diabetici: largo quindi a frumento integrale, orzo, avena, leguminose, verdura. Le fibre fanno sentire meno affamati e abbassano il livello di grassi nel sangue.

Evitare i grassi saturi (come burro, latticini, uova, carni grasse, frattaglie), che intasano le arterie, con oli monoinsaturi (olio extravergine di oliva), polinsaturi o carboidrati complessi (pane, pasta, riso, legumi).

Ridurre il consumo di proteine, di sale, dolciumi e sostituire lo zucchero con dolcificanti alternativi.

Mangiare carni bianche e pesce.
Eliminare le bevande alcoliche.

Fitoterapia

DECOTTO

Mirtillo foglie 50 g, Luppolo
20 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Noce foglie 20 g, Eucalipto 10 g, Borsa del pastore 5 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Berne 2 preparati al dì.

Carciofo 15 g, Bistorta radice
10 g, Galega 20 g, Eucalipto
15 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl
di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30
minuti. Berne 2 preparati al dì.

Carciofo 20 g, Mirtillo foglie
15 g, Ortica 10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl
di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Bardana radice 30 g,
Tarassaco radici e foglie 100
g, Carciofo foglie 30 g

Porre le droghe a bollire per 10 minuti in 1 l d'acqua bollente. Quindi lasciar riposare per 10 minuti e filtrare. Consumare 1 tazza al giorno, al mattino a digiuno.

Mirtillo foglie essiccate 10 g,
Rovo foglie 10 g, Cicoria foglie
30 g

Porre le droghe a sbollentare per un paio di minuti in 1 l di acqua. Quindi lasciar riposare per 10 minuti e filtrare accuratamente. Consumare 1 tazza al giorno, al mattino.



INFUSO

Ortica pianta intera 50 g;
oppure Agrimonia fiori e
sommità fiorite 30 g

Versare sulla droga, a scelta tra le due indicate, 1 l d'acqua bollente, lasciare riposare per 15 minuti e filtrare. Berne due tazze nell'arco della giornata lontano dai pasti. Nel caso dell'agrimonia la dose potrà essere aumentata a tre tazze.

Lupino semi a.l.

Tostare i semi. Preparare un'infusione tipo il caffè. Bere più tazze al giorno.

TIPO 1 o 2?

Il diabete che si manifesta negli adulti (detto di tipo 2) di solito non è dipendente dalla terapia insulinica e risponde molto bene a provvedimenti igienico-dietetici quali: una dieta ricca di fibre e tendenzialmente vegetariana, un'adeguata attività fisica, un'appropriata fitoterapia.

Il diabete giovanile (detto di tipo 1) deve invece essere trattato obbligatoriamente con l'insulina. Nonostante ciò, anche in questo caso una dieta appropriata (sostanzialmente vegetariana) contribuisce a prevenire le complicazioni a distanza della

malattia.

MACERATO GLICERICO

Ginepro 1 DH Gemme

40 gocce due volte al giorno.

TINTURA

Jambul

15 gocce in acqua, 2 volte al dì.

Lupino

20 gocce in acqua, 2 volte al dì.

I seguenti prodotti alternati:

Eucalipto

20 gocce tre volte al giorno.

Gelso nero

20 gocce tre volte al giorno.

Mirtillo

20 gocce tre volte al giorno.

◆ **Oligoterapia**

**Manganese-Cobalto, Zinco-
Nichel-Cobalto**

Una dose di ognuno, in alternanza, ogni
3 giorni.

49

Diarrea

Se si tratta di un evento occasionale, la miglior cura consiste nel digiuno a base d'acqua.

Se invece il fenomeno si presenta con eccessiva frequenza, occorre intraprendere, assieme al medico di fiducia, una ricerca diagnostica approfondita. Le cause della diarrea cronica possono essere molte: dalle perturbazioni psichiche

(diarrea nervosa), alle infezioni virali, dalla presenza di parassiti alle allergie, dall'alimentazione incongrua all'intolleranza verso alcuni farmaci o cibi.

MOVIMENTO, PIEDI E VITA SANA

Se avete il diabete, camminate camminate e camminate. E fatelo di buon passo. Questo rilassante ed efficacissimo esercizio fisico aumenta l'efficacia di ogni unità di insulina. Non fate invece sforzi fisici intensi che richiedano di

tirare o spingere oggetti pesanti: il tasso di zucchero nel sangue aumenterebbe.

Controllate i vostri piedi, che spesso sono il punto debole di un diabetico: lesioni, infezioni, gonfiori guariscono malamente e potrebbero aggravarsi. Assicuratevi che le scarpe vi calzino bene e preferite quelle comode. Mettete sempre le calze e tenete i piedi ben al caldo durante l'inverno. Lavateli senza tenerli nell'acqua troppo a lungo. Usate un buon talco fra le dita. Non andate mai a piedi nudi.

Controllate frequentemente anche

lo stato della vostra bocca e delle gengive: l'igiene orale deve essere molto accurata perché i diabetici sono particolarmente esposti alle infezioni come la gengivite.

Riducete drasticamente alcol e stress. Ansia e depressione possono essere pericolosi per un diabetico perché in alcuni soggetti lo zucchero del sangue può andare alle stelle, in altri può scendere di colpo.

Alimenti consigliati

Alcuni alimenti possono aiutare a

bloccare l'intestino e rallentare il corso del disturbo: orzo, banane, polvere di carruba.

Durante la fase acuta va evitata l'ingestione di qualsiasi alimento. È invece opportuno assumere un'abbondante quantità di liquidi come succhi di mela e di carota (molto diluiti) e/o acqua di cottura degli stessi vegetali. Almeno 18-24 ore dopo l'ultima scarica diarroica, si può iniziare a reintrodurre alimenti solidi dando la precedenza a: mele crude grattugiate o cotte; riso non integrale ben cotto in brodo vegetale limpido; yogurt.

Qualsiasi sia la causa della diarrea, conviene eliminare dalla dieta, almeno temporaneamente, il latte e i suoi

derivati.

Fitoterapia

DECOTTO

Assenzio 5 g, Salicaria 10 g,
Centinodio 10 g, Achillea 20 g,
Salvia 5 g

Bollire 3 cucchiaini di piante in 1 l
d'acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 30
minuti. Bere a tazzine più volte durante
la giornata.

Mirtillo bacche 15 g, Nespolo
foglie 15 g, Quercia foglie 10
g, Maggiorana 5 g, Bistorta

radice 30 g

Bollire 3 cucchiaini di piante in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere a tazzine più volte durante la giornata.

Cinquefoglio 15 g, Tormentilla 20 g, Fragola radice 5 g, Alchemilla foglie 20 g, Melograno scorza 30 g

Bollire 3 cucchiaini di piante in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere a tazzine più volte durante la giornata.

Timo 15 g, Canapa acquatica

foglie 10 g, Trifoglio fibrino 15 g, Noce foglie 40 g, Salice corteccia 30 g

Bollire 3 cucchiaini in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere a tazzine più volte durante la giornata.

Agrimonia 20 g, Rovo 5 g, Lampono 5 g, Salicaria 30 g, Alchemilla 30 g, Castagno foglie 20 g

Bollire 4 cucchiaini di erbe in 1 l d'acqua per 10 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento. Sorbire a cucchiaini, più volte durante la giornata.

Cariofillata radice 5 g, Fragola radice 5 g, Achillea 15 g, Centinodio 15 g, Pelosella 20 g
Bollire 4 cucchiaini di erbe in 1 l d'acqua per 10 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento. Sorbire a cucchiaini, più volte durante la giornata.

Rosa foglie 20 g, Nespolo foglie 20 g, Mirto 10 g, Melograno scorza 30 g
Bollire 4 cucchiaini di erbe in 1 l d'acqua per 10 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento. Sorbire a cucchiaini, più volte durante la giornata.

Borsa del pastore 10 g, Rovo radice 10 g, Romice crespo radice 20 g

Bollire 2 cucchiaini di piante in 20 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Altea radice frantumata 4 g

Bollite l'erba in 50 dl d'acqua finché il liquido si sarà ridotto di due terzi del suo volume. Lasciate riposare e infine filtrate. Consumate 2 tazze di decotto tiepido al giorno.

Carrubo frutti 150 g, Castagne buccia 50 g

Pestate gli ingredienti, macinate bene il

tutto e fate bollire per 5 minuti in 20 cl d'acqua. Lasciate riposare per 10 minuti, filtrate per tela e somministrate ai bambini nella dose di 7-8 cucchiaini al giorno secondo la necessità per combattere le diarreie infantili.

Corbezzolo foglie 20 g, Rovo foglie 20 g

Mescolare omogeneamente le droghe. Dosarne 1 cucchiaio e far bollire per 5 minuti in 25 cl d'acqua. Trascorso questo periodo lasciare in infusione per una decina di minuti e filtrare molto accuratamente. Consumare 2 tazze al giorno.

Santoreggia sommità fiorite 20

g, Finocchio frutti 15 g, Erica
sommità fiorite e foglie fresche
15 g, Piantaggine foglie 10 g



Bollire 1 cucchiaino della miscela per 2-3 minuti in 25 cl di acqua. Lasciare riposare per una decina di minuti in infusione e filtrare. Consumare 2 tazze al giorno.

Rovo foglie 100 g

Bollire per 10 minuti in 1 l di acqua, poi filtrare. Prenderne 3-4 tazze al giorno dolcificando con miele.

INFUSO

Crespino frutti 50 g, Epilobio 30 g, Pelosella 20 g

3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere 2-3 preparati al giorno.

Melissa foglie 10 g, Lamponi
foglie 10 g, Finocchio semi 10
g, Piantaggine foglie 10 g,
Rosa petali 10 g

Lasciate in infusione la miscela di erbe
per circa 20 minuti in 250 cl di acqua
bollente; filtrate. Sorbitene 1 cucchiaino
ogni ora.

Agrimonia essiccata 30 g,
Parietaria 30 g

Ponete le erbe in 1 l d'acqua bollente e
lasciate in infusione per 10 minuti.
Filtrate e consumate 2 tazze al giorno
lontano dai pasti.

Borsa del pastore 10 g

Ponete la droga in 1 l d'acqua bollente. Fate riposare 5 minuti, quindi filtrate. Bevetene due-tre tazzine al giorno.

Mirtillo frutti essiccati 20 g

Bollite i frutti di mirtillo in 50 dl di acqua per 5 minuti e lasciate riposare per altri 5 minuti. Trascorso questo tempo filtrate l'infuso e consumatene due tazze lontano dai pasti.

MACERATO GLICERICO

Mirtillo 1 DH Gemme

50 gocce due-tre volte al giorno.

TINTURA

Mirtillo bacche

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

ATTENZIONE...

Controllate tra le medicine: gli antiacidi sono la causa più comune di diarrea da medicinale.

Possono provocare diarrea anche la chinidina, il lattulosio, la colchicina e gli antibiotici.

Salicaria

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

Castagno corteccia

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

Melograno scorza

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

Quercia

20 gocce in acqua, più volte al giorno.

Achillea

20 gocce in acqua, più volte al giorno.

Agrimonia

25 gocce due volte al giorno.

Potentilla

25 gocce due volte al giorno.

Salcerella

10 gocce più volte al dì.

Da usare nelle diarree infantili.

Alchemilla

10 gocce più volte al dì.

Nelle diaree con scariche ematiche.

Rovo

20 gocce tre volte al dì.

Da usare nelle diaree acide.

▼ Omeopatia

Podophyllum Peltatum 7 CH

5 granuli dopo ogni scarica.

Diarrea acquosa, abbondante. Migliora

in posizione prona.

Phosphoricum Acidum 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Diarrea abbondante, inodore, non fatigante.

Baptisia 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Diarrea fetida associata a uno stato di torpore con sensazione di rottura in tutto il corpo.

Chininum Arsenicosum 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Diarrea batterica.

Colocynthis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Diarrea con spasmi addominali che costringono il malato a piegarsi in due per sentire sollievo. Anche la forte pressione nella zona dolente porta benessere.

Gelsemium 7 CH

3 granuli tre volte al dì.

Da usare nella diarrea accompagnata da leggeri tremori.

Iris Versicolor 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È il rimedio delle diarree acute con l'ano che si presenta arrossato e talora escoriato.

Croton Tiglium 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Farmaco per diarree espulse a getto.

China 9 CH

5 granuli una o due volte al dì.

La diarrea è indolore, di tipo acquoso, ma è accompagnata da forte astenia.

Cuprum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Diarrea con crampi che iniziano e terminano in modo brusco. Sudorazione meno abbondante di Veratrum.

Camphora 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Diarrea profusa e stato di collasso.

Arsenicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.



Feci putride, brucianti, accompagnate da sete facilmente soddisfatta da piccole quantità d'acqua. Il tutto migliora con il caldo.

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli due volte al dì. Diarrea con scariche ematiche.

Veratrum Album 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Diarrea abbondante con traspirazione fredda. Dolori di tipo crampiforme. Stato collassale.

❖ Argilla

Argilla 1 cucchiaino da caffè raso

Sciogliete l'argilla in un bicchiere d'acqua. Lasciate riposare per 8 ore, poi mescolate e bevete tutto. Una volta al giorno per 15-20 giorni.

Argilla ventilata

Prendete ogni mattina a digiuno 1-2 cucchiaini di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua, bevendo anche il deposito sul fondo: interrompete la cura se non si verificano pronti miglioramenti.

Argilla

Applicate leggeri cataplasmi d'argilla sul basso ventre.

Fango argilloso

È opportuna l'applicazione continua (da rinnovare ogni 8 ore) di un cataplasma di fango argilloso sul ventre.

Digestione difficile

È un disturbo molto comune le cui cause, spesso, si differenziano a seconda della persona. Nel tentativo di trovare una soluzione (e avendo escluso la presenza di eventuali lesioni organiche), non bisogna trascurare di esaminare la modalità con cui vengono combinati i diversi

cibi nello stesso pasto, l'eventuale intolleranza verso alcuni alimenti, il consumo di vino e di caffè, lo stato d'animo durante il desinare, l'assunzione di farmaci, il tempo dedicato alla preparazione e al consumo dei pasti.

DURANTE E DOPO

Un rimedio gratuito e a disposizione di chiunque voglia migliorare la propria digestione è

semplicemente costituito dall'accurata masticazione di ogni boccone.

Dopo il pranzo, è opportuno ritagliarsi un piccolo spazio di calma e tranquillità per riposare o per una lettura distensiva.

Dopo la cena, invece, è preferibile una breve passeggiata rilassante.

Alimenti consigliati

Ananas, arancia, carciofo, cavolo, crusca, erba cipollina, finocchio, genziana, lievito di birra, melanzana, melissa, menta, orzo, patata, pesca,

pompelmo, prezzemolo, rabarbaro, rafano, sedano, topinambur, uva.

Fitoterapia

INFUSO

Camomilla fiori, Finocchio semi, Melissa foglie, Menta foglie, Ginepro bacche

Miscelare i componenti in parti uguali. 1 cucchiaino in infusione in 1 tazza d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrare e bere, dopo i pasti, senza dolcificare.

Basilico 25 g, Tarassaco 25 g,
Timo 25 g, Melissa 25 g

Lasciare in infusione per 10 minuti 1 cucchiaino di miscela in 1 tazza di acqua bollente. Filtrare e prenderne 2-3 tazze al giorno fino a notare un miglioramento del malessere.



Camomilla fiore 20 g, Salvia foglie 20 g, Arancio foglie 20

g, Basilico pianta 20 g

Dopo aver lasciato le erbe in infusione in 1 l di acqua bollente, filtrare. Berne 1 bicchierino dopo i pasti.

Mela buccia 30 g, Arancia dolce scorza 30 g

Lasciare in infusione per 10 minuti 1 cucchiaino di miscela di mela e arancia in 1 tazza di acqua bollente. Berne 1 tazza dopo i pasti.

Maggiorana 40 g, Tiglio 40 g, Salvia 40 g, Verbena 40 g

Miscelare le erbe e prelevarne 1 cucchiaino su cui versare 1 tazza d'acqua bollente, lasciando riposare per 10

minuti; filtrare. Berne 3 tazze al giorno sin quando non si avverte miglioramento del malessere. Questa e la tisana che segue sono consigliate soprattutto in caso di mal di testa.

Lavanda 25 g, Melissa 25 g,
Menta 25 g, Timo 25 g

Porre 1 cucchiaino in infusione in una tazza di acqua bollente per 10 minuti. Berne 1 tazza mezzora dopo i pasti.

Rabarbaro rizoma 5 g,
Genziana maggiore radice
contusa 2 g, Menta foglie 10 g,
Finocchio frutti 10 g
Mescolare le droghe. Dosare 1

cucchiaino da dessert e porlo in infusione per 10-12 minuti in 25 cl di acqua bollente. Quindi filtrare spremendo bene le droghe. Consumare 1/2 tazza mezzora prima dei pasti.

Genepi sommità fiorite essicate 2 g

Ponete in infusione per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente la sostanza. Filtrate e consumate mezza tazza mezzora dopo i pasti.

TINTURA

Angelica

20 gocce tre volte al giorno.

Genziana

20 gocce almeno 30 minuti prima dei tre pasti principali.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto, Zolfo

1 dose di ognuno in alternanza, ogni 2 giorni.

Manganese, Zolfo, Zinco-Nichel-Cobalto

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

Nichel-Cobalto, Zolfo

1 dose, in alternanza, ogni 2 giorni (rispettivamente se il disturbo è di tipo

ipercloridrico, ipocloridrico, o determinato dalla difficoltà di digerire i grassi).

❖ Argilla

Argilla

Tra un pasto e l'altro, applicate ogni giorno sullo stomaco per un paio d'ore un cataplasma d'argilla dello spessore di 1 cm.

Argilla ventilata

Bevete 1/2 cucchiaino d'argilla ventilata in 1/2 bicchiere d'acqua tiepida o calda, mezzora dopo i pasti principali.

Dimagrimento

In alcuni casi la magrezza dell'organismo è un aspetto costituzionale, ben difficilmente modificabile da aggiustamenti della dieta o dall'assunzione di "ricostituenti" di vario genere. In altri casi la perdita di peso non ha, apparentemente, nessuna motivazione plausibile

ed è proprio questa l'occasione che richiede l'intervento e l'assistenza diagnostica del medico di fiducia.

Quando invece una variazione del peso corporeo viene motivata, per esempio, da un intervento chirurgico subito, da una sofferenza morale, oppure anche da un periodo di intenso lavoro è possibile intervenire con provvedimenti che

coinvolgono l'alimentazione, il riposo e terapie naturali di supporto. A causare forti dimagrimenti possono essere anche problematiche complesse di tipo psicologico; si richiede in questi casi la consulenza di un medico specialista.

Vedi anche: Anoressia, Bulimia, Convalescenza.

► **Alimenti consigliati**

Avena, frumento, polline.

52

Disintossicazione

Insieme di quei processi che l'organismo attua per liberarsi da sostanze nocive di origine alimentare, metabolica o medicamentosa. Questi processi avvengono soprattutto attraverso, ma non solo, i reni e il fegato, e reazioni

immunitarie dell'organismo.

A seconda della necessità, consultare un medico o uno specialista che individui la “parte” del corpo che più necessita di disintossicazione (es. pelle, intestino ecc.).

Fitoterapia

DECOTTO

Ortica foglie 30 g, Betulla
foglie 20 g, Achillea 20 g,
Cicoria 20 g, Frangola 20 g,

Centaurea minore 20 g,

Bardana radice 30 g

Bollire per 6 minuti 1 cucchiaio di miscela in 25 cl d'acqua, filtrare. Bere metà al mattino e metà alla sera.

Tarassaco radice e foglie 100

g, Carciofo foglie 30 g,

Gramigna rizoma 20 g,

Liquirizia radice contusa 10 g

Bollire per 10 minuti in 1 l d'acqua, quindi lasciar riposare in infusione per 15 minuti. Filtrare avendo cura di spremere bene le droghe e consumare due tazzine al giorno, a digiuno, dolcificando con miele.

Saponaria radice 30 g,

Bardana radice 30 g

Bollire per 5 minuti in 1 l di acqua, poi filtrare. Berne quattro-cinque tazze al giorno, di cui una a digiuno e una prima di coricarsi, per 3 settimane.

Fieno greco 25 g, Frangola 25 g, Ortica foglie 10 g, Betulla foglie 10 g, Iperico 10 g, Achillea 10 g, Centaurea minore 10 g

Bollire per 10 minuti un cucchiaino di miscela in due tazze e mezzo di acqua. Berne una tazza al giorno.

Sambuco fiori 20 g, Vischio
foglie 20 g, Frangola corteccia
20 g, Ginepro bacche 10 g

Bollire un cucchiaio di miscela in due
tazze di acqua per 10 minuti. Berne una
tazza al giorno.

INFUSO

Sambuco fiori 5 g

Versare una tazza di acqua bollente sulla
droga e filtrare subito. Bere una tazza al
mattino e una alla sera.

MACERATO

Cicoria radice essiccata e
frantumata 30 g, Vino bianco

secco 1 l

Porre a macerare le radici di cicoria nel vino dopo averle ben pestate. Trascorsi 10 giorni filtrare accuratamente e conservare in bottiglia. Consumare tre bicchierini al giorno lontano dai pasti come depurativo e diuretico.

◆ **Oligoterapia**

Zolfo

1 dose a giorni alterni, per un periodo di almeno 1 mese.

✿ **Floriterapia**

Crab Apple

È il rimedio di depurazione per eccellenza, lavora soprattutto a livello fisico e può essere abbinato a diete depuranti o a digiuni.

53

Dislipidemia

È un'alterazione dei lipidi del sangue, dovuta spesso a una dieta errata e solo in un numero ristretto di casi è di origine genetica. Oggi se ne parla molto, soprattutto per il

rischio di cardiopatia ischemica che la dislipidemia provoca. Vanno tenuti presenti, oltre al colesterolo, i trigliceridi e le lipoproteine.

Occorre valutare attentamente l'apporto alimentare favorendo gli alimenti poveri in colesterolo.

Vedi anche: Colesterolo.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Olivo Glicerolato

50 gocce due volte al dì.

Le gemme di olivo svolgono azione ipotensiva e contro il colesterolo.

LINFIA

Betulla Verrucosa Linfa

30 gocce volte al dì.

La linfa di betulla svolge un'importante attività antiurica e ipocolesterolemizzante.

TINTURA

Carciofo

20-30 gocce due-tre volte al dì.

Le foglie di carciofo hanno effetto sul colesterolo, trigliceridi, acidi urici.

Tarassaco

30 gocce tre volte al dì.

Il tarassaco oltre all'attività colagoga ha anche una buona attività ipocolesterolemizzante.

Ortosifon

20 gocce due volte al dì.

Ha un'azione diuretica e leggermente colagoga.

Curcuma

20 gocce tre volte al dì.

La curcuma ha azione colagoga, coleretica e antispasmodica.

▼ Omeopatia

Colesterinum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

54

Dismenorrea

Le mestruazioni sono un fenomeno che caratterizza la fisiologia femminile e che si presenta, mediamente, ogni 28 giorni. Questa ciclica emorragia uterina è sovente accompagnata da disturbi e

dolori di vario genere. I più frequenti sono costituiti da spasmi dolorosi al ventre, lombalgie, gonfiore e senso di ritenzione idrica, mal di testa, stitichezza, diarrea. Talvolta il dolore è talmente forte, e si parla appunto di dismenorrea, da ostacolare l'andamento normale della giornata. Si consultino esperti che possono indirizzare verso la terapia naturale più opportuna per

avere benefici.

Alimenti consigliati

Avena, cavolo, lattuga, menta, prezzemolo, riso integrale, rosmarino, salvia.

Evitate il sale, soprattutto prima delle mestruazioni.

Fitoterapia

DECOTTO

Assenzio 5 g, Camomilla 5 g,
Salvia 15 g, Calendula 10 g,
Alchemilla 15 g, Artemisia 30

g

Miscelare le erbe e bollire la quantità desiderata per 10 minuti in 1 l di acqua. Prenderne 2 tazze al giorno per 1 settimana prima delle mestruazioni.



Equiseto fusti sterili 10 g
Bollire in 25 cl d'acqua per 10 minuti,

filtrare. Consumare 1-2 tazze al giorno.
La cura va iniziata 4-5 giorni avanti la comparsa del flusso. Consigliato a quante hanno mestruazioni abbondanti.

ENOLITO

Artemisia

2 bicchierini da liquore al dì.

Matricaria

2 bicchierini da liquore al dì.

INFUSO

Ginepro bacche 30 g, Achillea

10 g, Cardo santo 5 g

2 cucchiaini in 15 cl d'acqua bollente.

Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2

preparati al giorno.

Artemisia 5 g, Luppolo 10 g,
Centinodio 5 g, Camomilla 5 g
5 cucchiaini di erbe in 50 cl di acqua
bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere, nella
giornata, 2 tazzine di preparato.

Cardo santo 5 g, Centaurea
minore 5 g, Carciofo 10 g,
Finocchio semi 10 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

In parti uguali: Finocchio semi,
Aneto semi, Carota semi,

Coriandolo semi

3 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Cappero 10 g, Salvia 5 g,
Finocchio semi 20 g, Achillea
5 g, Coriandolo semi 20 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

PER RIDURRE IL DOLORE

Lo yoga prima del ciclo è molto efficace: inginocchiatevi sul pavimento e sedete sui talloni.

Appoggiando la fronte sulle ginocchia, stendete le braccia per terra, lungo il corpo. Chiudete gli occhi e mantenete la posizione.

Fate esercizio fisico, soprattutto prima del ciclo: farà bene al vostro corpo, ma anche al vostro umore.

Prendete una buona dose di vitamine e minerali supplementare. In particolare aumentate il consumo di calcio e magnesio prima e durante il ciclo.

Non prendete diuretici perché fanno perdere minerali importanti e non sono un grande antidoto ai

gonfiori premestruali.

Ricordate i consigli delle nonne: quando avvertite i crampi, mettetevi al caldo e appoggiate sulla zona pelvica una borsa dell'acqua calda.

Marrubio 5 g, Camomilla 15 g,
Ortica semi 30 g, Liquirizia 20
g

3 cucchiaini di erbe in 30 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere nella giornata 3 tazzine di preparato.

Borsa del pastore 5 g, Menta 5

g, Ruta 2 g, Prezzemolo semi
5 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Marrubio 10 g, Timo 5 g,
Camomilla 15 g, Borsa del
pastore 5 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Camomilla 1 cucchiaio,
Calendula 25 gocce

Mettete la camomilla in infusione in una

tazza d'acqua bollente. Filtrate dopo 45 minuti e aggiungete le gocce di Calendula. Bevete una tazza alla sera, iniziando 10 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni e proseguendo fino al loro termine.

Arancio fiori 5 g, Anice semi 5 g, Valeriana rizoma 5 g, Melissa foglie 10 g, Tiglio fiori 13 g, Angelica 13 g

Miscelate le erbe con l'aiuto di un pestello. Su metà della miscela versate 1 l d'acqua bollente e lasciate in infusione per 5 minuti; filtrate. Bevete tre tazze di infuso al giorno.

Arancio amaro fiori 2 g,
Camomilla sommità fiorite 2 g,
Salvia foglie 2 g, Melissa foglie
2 g, Rosmarino foglie 2 g

Portate a bollore le erbe mescolate,
quindi spegnete e lasciate in infusione
per mezzora prima di filtrare. Bevetene
due tazzine al giorno.

Camomilla sommità fiorite 10
g

Porre in infusione per 10 minuti la droga
in 25 cl d'acqua bollente, quindi filtrare.
Consumare una tazza di infuso tiepido
all'occorrenza.

Ginepro bacche contuse 15 g

Ponete le bacche a riposare per 4-5 minuti in 1 l d'acqua bollente.

Consumatene due tazze al giorno come regolatore delle mestruazioni.

Maggiorana 20 g

Ponete a riposare per 5 minuti l'erba in 1 l d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrate. Consumatene due tazze al giorno.

Marrubio sommità fiorite 2 g

Fate riposare il marrubio in un pentolino d'acqua bollente per 10 minuti.

Trascorso questo periodo filtrate. Consumatene una tazza al giorno lontano dai pasti, mezza al mattino e mezza alla

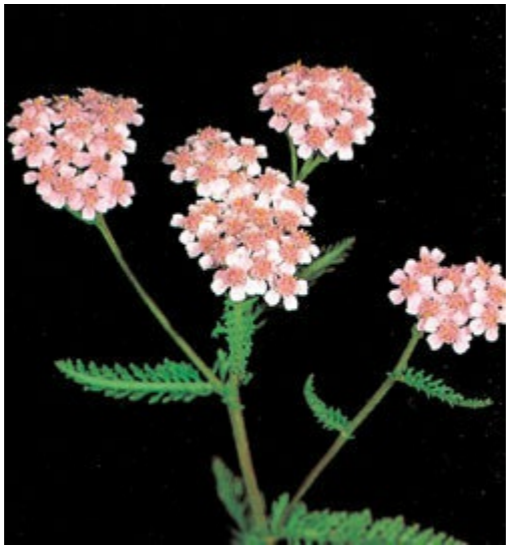
sera.

Prezzemolo foglie tritate 2 g

Fate riposare il prezzemolo in 25 cl d'acqua bollente per 5 minuti e sorbitelo subito per calmare gli spasmi ventrali e regolare il ciclo mestruale; anche per la febbre.

**Salvia foglie 20 g, Capelvenere
foglie 35 g, Camomilla fiori 45
g**

Lasciare in infusione per 20 minuti, in una ciotola di acqua bollente, un cucchiaino da dessert della miscela. Berne due tazze al giorno lontano dai pasti principali.



TINTURA

In parti uguali: Artemisia,
Farfara, Angelica, Rosmarino
5 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

▼ **Omeopatia**

Actea Racemosa 7 CH

5 granuli tre-quattro volte al dì.

Dolori intensi proporzionali al flusso. Ovaia sinistra molto dolorosa. Cefalea occipitale che si aggrava durante il mestruo.

Colocynthis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le mestruazioni sono scarse e con dolore spasmodico, tipo crampi che costringono la malata a piegarsi su se stessa.

Dioscorea 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

È l'opposto del precedente in quanto la paziente per migliorare deve assumere la posizione eretta.

Cyclamen 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Mestruazioni dolorose di sangue scuro con coaguli ed emicrania. All'apice della crisi il flusso si ferma per poi ricominciare.

Lachesis 7 CH

5 granuli tre volte al dì. I dolori migliorano con la comparsa del mestruo.

Magnesia Phosphorica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le mestruazioni sono di sangue nero,

dolorose e in anticipo. I dolori compaiono prima del ciclo e migliorano con l'arrivo.

Sabina 7 CH

3 granuli tre volte al dì.

CONCAUSE

Spesso si dimentica che una colite disturba in modo consistente l'equilibrio organico, e che una digestione difficile può influire sull'andamento del ciclo mestruale.

Stessa cosa vale in caso di un'assimilazione delle sostanze

nutrienti cronicamente alterata, unitamente alla congestione degli organi pelvici che inevitabilmente ne consegue.

Dolori dal seno al pube, irradiati alla parte alta delle natiche. I dolori sono di tipo trafittivo a livello vaginale.

Secale cornuta 7 CH

3 granuli tre volte al dì.

I dolori uterini ricordano quelli del parto seguiti da perdite di sangue acquoso che durano fino al mestruo successivo.

Veratrum Album 7 CH


5 granuli due volte al dì.

I dolori e la tendenza allo svenimento accompagnano i dolori dell'utero come crampi.

Idroterapia

SEMICUPIO CALDO

Questo bagno (eventualmente addizionato con un infuso di camomilla e di calendula) ha un'azione rilassante su tutti gli organi addominali.

 *Che cosa serve*

Una vasca (possibilmente, ma non necessariamente, per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua a 33 °C. Sedetevi nell'acqua e aumentate molto lentamente la temperatura fino a 38-40 °C. Dopo 15 minuti, asciugatevi e mettetevi a letto per mezzora.

Oligoterapia

**Manganese-Cobalto e Iodio,
Zolfo, Zinco-Nichel-Cobalto**

1 dose di Manganese-Cobalto ogni 2 giorni, facendo cadere negli intervalli di queste assunzioni, in successione, Iodio, Zolfo, Zinco-Nichel-Cobalto (1 dose per tutti), per 2 o 3 mesi, almeno 2 volte all'anno.

Floriterapia

Walnut

Scleranthus

Star of Bethlehem

Elm

Per agire sui disordini mestruali.

Argilla

Argilla

Fate regolarmente un bagno argilloso al giorno. Applicate un cataplasma d'argilla sul basso ventre al mattino e alla sera.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Bevete il sopranatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua ogni mattina per un mese, interrompendo se provoca stitichezza.

Vino di Achillea: 50 g di achillea da sommità fiorite, 1 l di vino bianco secco

Ponete a macerare l'achillea per 10 giorni nel vino bianco. Trascorso il periodo filtrate e conservate in bottiglia. Consumate 2 bicchierini al giorno lontano dai pasti.

(Dissenteria)

Vedi: [49 Diarrea](#)

55

Distorsione

Indica una lesione articolare, di gravità variabile ma sempre dolorosa, che consiste in uno stiramento violento o parziale rottura dei legamenti. Colpisce per lo più caviglia, ginocchio, gomito, polso.

È spesso necessaria, per alcuni giorni, l'immobilizzazione dell'articolazione colpita. Per i provvedimenti del caso consultare un ortopedico. Preparati naturali possono aiutare a lenire il dolore e attenuare la conseguente tumefazione.

Fitoterapia

IMPACCHI

Consolida polpa a.l.

Applicare sulla distorsione.

In parti uguali: Cipolla polpa,
Semprevivo polpa, Patata
polpa

Applicare l'impasto direttamente sulla
distorsione.

In parti uguali: Lattuga,
Piantaggine, Achillea

Tritare finemente e applicare la miscela
direttamente sulla distorsione.

Parietaria a.l.

Tritare finemente e applicare l'impasto
sulla distorsione.

ATTENTI ALLE CAVIGLIE

Per far diminuire il gonfiore nel più breve tempo possibile, si consiglia di tenere il piede in una bacinella con acqua calda e sale, facendo compiere alla caviglia e al piede tutti i movimenti possibili in ogni direzione, mentre è immerso.

Per ridurre i tempi di recupero è molto indicata la manipolazione osteopatica che aiuta a riposizionare le ossa del piede e ad allentare le tensioni legamentose, favorendo il recupero della mobilità in maniera completa e naturale.

Se però il dolore è acuto e la caviglia è molto gonfia, è necessario aspettare circa 4-5 giorni affinché il gonfiore si riduca, prima di sottoporsi al massaggio osteopatico.

Mettete una borsa di ghiaccio sull'articolazione colpita e state in assoluto riposo.

In parti uguali: Pioppo foglie,
Giusquiamo foglie, Licnide,
Ontano foglie

Tritare finemente e applicare.

🎯 *Attenzione: prodotto tossico. Tenere*

lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.

DECOTTO

Verbena pianta 60 g, Issopo foglie 30 g

Far bollire un cucchiaio e mezzo in 33 cl di acqua per 5 minuti. Con il decotto fare impacchi sulla parte lesa.

TINTURA

Arnica a.l.

Applicare panni inumiditi con la miscela di 1 parte di tintura e 2 parti d'acqua.

Consolida a.l.

Applicare panni inumiditi col preparato.

❖ Argilla

Argilla

È utile, soprattutto in fase non acuta, un cataplasma spesso d'argilla posto attorno all'articolazione interessata, oppure un bendaggio posto nella medesima posizione.

56

Diuresi

Consigliamo di seguito alcune tisane che aumentano la produzione di urine e ne

facilitano l'eliminazione.

Fitoterapia

DECOTTO

Tarassaco foglie e radice 30 g,
Parietaria parte aerea 20 g,
Malva parte aerea 30 g,
Gramigna rizoma 30 g

Bollire le droghe per 5 minuti in 1 l d'acqua. Lasciare in infusione per 15 minuti e filtrare bene. Consumare due tazze al giorno mattino e sera, lontano dai pasti, per 15 giorni.

INFUSO

Enula campana essiccata 20 g

Ponete a riposare l'erba in 1 l d'acqua bollente per 15 minuti. Dopo aver filtrato, consumatene tre tazze al giorno.

Erica sommità fiorite 2-3 g

Ponete a riposare l'erba in 25 cl d'acqua bollente per alcuni minuti. Bevetene due tazze al giorno lontano dai pasti come diuretico ed espettorante.

Gallio essiccato 2 g

Mettete a riposare per 15 minuti la droga in 25 cl d'acqua bollente. Filtrate e consumatene una-due tazze al giorno.

Pioppo nero gemme 40 g

Lasciare in infusione per 20 minuti in 1 l

di acqua bollente, poi filtrare. Berne una
tazza al giorno.

(Duroni)

Vedi: [27 Callo](#)



E

(**Ecchimosi**)

Vedi: **39** [Contusione](#)

57

Eczema

Affezione della pelle che si presenta con modalità diversissime: dal semplice arrossamento alla formazione di croste; dalle lesioni secche a

quelle che trasudano liquidi o sangue; dalle irritazioni estremamente pruriginose a quelle assolutamente silenti.

Anche le cause, naturalmente, possono essere svariate: fattori ambientali, climatici, genetici, allergici. Spesso si trova, nella persona o nell'ambito della famiglia, una tendenza a sviluppare allergie. Non si dimentichi che le manifestazioni patologiche

cutanee possono essere l'espressione dello sforzo che l'organismo sta facendo per riportare in superficie e per eliminare materiale tossico o processi patologici.

La scelta fra le piante medicinali utili in caso di eczema non è cosa facile. Le forme cliniche dell'infiammazione della pelle sono così numerose e, nel contempo, le persone che ne

soffrono sono così diverse l'una dall'altra che le proposte fitoterapiche sono per forza abbastanza ampie. Ognuno scelga, anche con l'aiuto del medico esperto, le opportunità più adatte alla propria situazione.

Vedi anche: Dermatite.

Alimenti consigliati

| | | | |
|----------|----------|-----------|---------|
| Arancia, | betulla, | carciofo, | carota, |
| cartamo, | cavolo, | cetriolo, | crusca, |
| lievito, | limone, | mandorla, | mela, |

nocciola, noci, olio extravergine d'oliva, pesce, polline, prezzemolo, sesamo, siero di latte, tarassaco, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Fumaria 5 g, Saponaria 5 g,
Centaurea 10 g

Bollire 3 cucchiari da tavola di miscela in 1 l d'acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 1 ora. Bagnatura.

Carlina radice 15 g

Porre a bollire la droga in 1 l d'acqua per 10 minuti. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare il decotto nella

misura di due tazze al giorno.

Gramigna rizoma 20 g,

Saponaria radice 20 g

Bollire in 1 l di acqua per 30 minuti, poi lasciare intiepidire e filtrare. Berne due tazze al giorno.

Gramigna radici 100 g,

Tarassaco 50 g, Prezzemolo 50 g

Fate bollire le droghe per una decina di minuti in 1 l di acqua, quindi filtrate con cura. Consumatene un bicchiere grande alla mattina a digiuno, per un mese, magari addolcendo con miele e aggiungendo un po' di succo di limone.

INFUSO

Fumaria 15 g, Olmo 15 g,
Nocciolo 20 g, Sambuco 10 g
2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.
Far riposare 20 minuti. Bere 2 preparati
al dì.

Nocciolo 20 g, Noce 10 g,
Bardana 10 g, Spirea olmaria
10 g, Dulcamara 10 g
2 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.
Far riposare 20 minuti. Bere 2 preparati
al dì.

Enula campana rizoma 6 g
Ponete in infusione in 1 dl d'acqua. Fate
lavaggi e applicate compresse imbevute

di decotto per calmare il prurito.

Piantaggine 20 g, Ononide 15 g,
Romice crespo 10 g,
Sambuco 15 g, Salvia 20 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua bollente. Far riposare 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Canapa acquatica 10 g,
Ginepro bacche 20 g, Sedano
semi 10 g, Artemisia 5 g, Viola
mammola 5 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua bollente. Far riposare 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Cicoria 15 g, Tarassaco 15 g,
Orzo 20 g, Mugo aghi 10 g,
Viola mammola 10 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua bollente. Far riposare 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Borsa del pastore 5 g,
Polmonaria 20 g, Centaurea
minore 5 g, Camomilla 10 g,
Pino aghi 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Fieno greco

2 cucchiaini in 15 cl d'acqua a 50 °C.
Filtrare a freddo. Bere 2 preparati al
giorno.

Menta 20 g, Saponaria 10 g,
Olmo 20 g, Piantaggine 25 g,
Luppolo 15 g, Spirea olmaria
20 g

Portare a ebollizione 1 l d'acqua. Porvi
a macerare 2 cucchiaini da tavola di erbe,
fino a raffreddamento. Filtrare e usare in
bagni.

Elicriso sommità fiorite 6 g

Ponete in infusione in 1 dl d'acqua. Fate
lavaggi e applicate per 15 minuti
compresse imbevute di decotto sulle

parti interessate.

MACERATO GLICERICO

Cedro del Libano 1 DH

Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Olmo 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

SCIROPPO

Nocciolo

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

Noce

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

SUCCO

Crescione

Sorbire 4 cucchiaini al giorno.



Ortica

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

Cavolo

Sorbire 3 cucchiaini al dì.

TINTURA

In parti uguali: Dulcamara,
Spirea olmaria, Viola
mammola, Ortica, Luppolo
10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Aloe

5 gocce in acqua, 4 volte al giorno.

Bardana

25 gocce due volte al giorno.

Fumaria

25 gocce due volte al giorno.

Viola tricolor

25 gocce due volte al giorno.

Idroterapia

BAGNO

In parti uguali: Avena paglia,
Camomilla, Crusca, Equiseto,
Lavanda

Miscelate i componenti. Fatene bollire quattro manciate in 8 l d'acqua per 15 minuti. Filtrate e aggiungete all'acqua calda del bagno. Rimanete nella vasca per 20 minuti.

Praticate questo bagno almeno una-due volte alla settimana. Se l'irritazione

cutanea è localizzata, sono naturalmente possibili anche bagni parziali.

◆ **Oligoterapia**

Manganese, Zolfo

1 dose di ognuno, in alternanza, ogni tre giorni.

◆ **Argilla**

Le cure consigliate sono essenzialmente quelle già indicate per le dermatiti (vedi).

Si può aggiungere che, per quanto riguarda le spennellature di acqua argillosa, sarebbe utile prepararla aggiungendovi il seguente infuso: far

bollire per 1/4 d'ora, in 1/2 l d'acqua, 30 g di foglie di edera comune e 50 g di semi di lenticchia.

58

Edema

Aumento del volume dei tessuti molli per presenza di liquido fuoriuscito dal sistema vascolare e non riassorbito dal sistema linfatico.

Frequente nelle malattie

cardiache, renali, epatiche, allergie, gravidanza, infiammazioni. Importante risalire bene alla causa scatenante per applicare un'adeguata cura consultando il medico.

■ **Alimenti consigliati**

Alghe, avena, betulla, carciofo, cavolo, cipolla, crusca, mirtillo, ortica, sambuco.

❖ **Argilla**

Argilla

Un paio d'impacchi d'argilla ogni giorno. Teneteli in posa per 1 ora, se resistete senza sentire eccessivo calore, altrimenti dimezzate il tempo.

Al mattino bevete 1 cucchiaino di argilla in 3/4 di bicchiere d'acqua: solo il soprannatante.

59

Eiaculazione precoce

L'eiaculazione precoce si ha quando l'emissione fisiologica

dello sperma avviene prima che il soggetto abbia toccato la sua partner; e/o prima che abbia iniziato la penetrazione; e/o in breve tempo dopo la penetrazione. Non è possibile quantizzare questo "tempo breve" scientificamente; certamente è un tempo tale da non consentire alla partner di provare piacere e/o raggiungere l'orgasmo. Gli uomini con eiaculazione

precoce hanno cioè una fase di rapido eccitamento, che procede direttamente verso l'orgasmo con una scarsa o nulla fase in cui i livelli di tensione sessuale vengono mantenuti alti. Questa problematica — legata a disturbi di natura fisica o, per lo più, psicologica —, va affrontata in modo sereno perché risolvibile, affidandosi a uno specialista e parlandone

con tranquillità con la propria partner, che a sua volta dovrà essere di sostegno nel corso della terapia.

Floriterapia

Aspen

È un rimedio d'aiuto per chi non riesce a controllarsi.

Impatiens

Per chi è troppo eccitato.

Heather

Per chi si occupa solo di sé e divora tutto, anche il piacere.

Rescue remedy

(Ematoma)

Vedi: [39 Contusione](#)

60

Emicrania

Dolori trafiggenti, intermittenti, periodici che colpiscono metà testa, accompagnati spesso da vomito e nausea. Di solito colpisce il sesso femminile a

partire da dopo la pubertà; nei 70% dei casi è caratterizzata dall'ereditarietà. Se ne distinguono vari tipi e le cause sono varie, spesso legate a disturbi digestivi, disfunzioni del fegato, raffreddamento, sinusite, nervosismo.
Vedi anche: Cefalea.

■ **Alimenti consigliati**

Cavolo, ciliegia, finocchio, mandorla dolce. Attenzione ai cibi come cioccolato, formaggio stagionato, vino

rosso, birra, insaccati, noci.

Ridurre o eliminare bevande contenenti caffeina, sostituendo per esempio il caffè con quello d'orzo o infusi.

Fitoterapia

ESTRATTO FLUIDO

Angelica 2 parti, Salvia 1 parte, Menta 1 parte, Cannella 1/2 parte, Balsamite 2 parti, Noce moscata 1/2 parte

1 cucchiaino in poca acqua, 2 volte al giorno.

In parti uguali: Arancio,

Limone, Camomilla, Melissa
2 cucchiaini in poca acqua, 3 volte al dì.

ENOLITO

Calamo aromatico

3 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Achillea 10 g, Marrubio 15 g,

Ruta 5 g, Alchemilla 15 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua.

Filtrare dopo 20 minuti. Bere
lentamente, 2 preparati al dì.

🚫 *Attenzione: questa ricetta non deve
essere usata dalle gestanti.*

Salice foglie 5 g, Menta 10 g,

Spirea olmaria 20 g, Balsamite
20 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua.
Filtrare dopo 20 minuti. Bere
lentamente, 2 preparati al giorno.

Achillea 15 g, Timo 5 g,
Ononide 5 g, Lavanda 15 g,
Camomilla 15 g

1 cucchiaino di piante in 15 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2
preparati al giorno.

Trifoglio fibrino 10 g, Calamo
aromatico 5 g, Menta 10 g,
Basilico 10 g, Timo 5 g,

Coriandolo semi 20 g

3 cucchiari da tavola in 50 cl d'acqua calda a 40 °C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine al dì.

Rosmarino infiorescenze con brattee 10 g; oppure Camomilla capolini 10 g

Porre in infusione per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrare spremendo bene la droga. Consumare due tazze al giorno rilassandosi in un luogo buio. L'infuso può essere aromatizzato con l'aggiunta di zucchero e succo di limone.

Particolarmente consigliata in

caso di emicrania di origine nervosa.

Arancio amaro scorza 10 g,
Passiflora pianta 5 g

Lasciare in infusione nell'acqua bollente di 1 tazza per 10 minuti tutta la miscela; filtrare. Prendere 1 cucchiaino un'ora prima dei pasti per 20 giorni.

Particolarmente consigliata in caso di emicrania di origine nervosa.

Camomilla fiori 10 g,
Sambuco fiori 10 g, Arancio
amaro scorza del frutto 5 g,
Alchemilla foglie 15 g

Lasciare in infusione in 50 cl di acqua per mezzora; filtrare. Berne due-cinque tazze lontano dai pasti.

Per emicrania da cattiva digestione.

PER DONNE, UOMINI E PER TUTTI

Se siete donne e soffrite di attacchi di emicrania in coincidenza con le mestruazioni o l'ovulazione, fate una buona scorta di soia (e prodotti da essa derivati) e di magnesio, utilissimi per regolarizzare gli sbalzi ormonali.

Se assumete ogni giorno in via preventiva un tè preparato con lo zenzero, state pur certi che i vostri

attacchi di emicrania diminuiranno.

Le emicranie a grappolo colpiscono soprattutto gli uomini e si manifestano con un dolore intensissimo, intorno o dietro un occhio. Spesso il dolore va avanti per giorni: probabilmente la causa è ormonale o genetica. Le ricerche in corso hanno trovato una correlazione fra fumo ed emicrania a grappolo: smettete di fumare o riducete fortemente.

Tiglio infiorescenze con
brattee 10 g

Ponete in infusione il tiglio per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente. Filtrate spremendo bene la droga. Consumate due-tre tazze al giorno.

OLIO ESSENZIALE

Rosmarino

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 zollette al dì.

TINTURA

Nigella

20 gocce in acqua, al mattino.

Melissa

10 gocce in acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Angelica,

Arancio, Limone, Camomilla
15 gocce in poca acqua, 3-4 volte al dì.

In parti uguali: Biancospino,
Fumaria, Cardo santo, Basilico
15 gocce in poca acqua, 3-4 volte al dì.

Rosmarino

20 gocce in poca acqua, 4-5 volte al
giorno.

6 Aromaterapia

Menta

10 gocce in acqua, 4 volte al giorno.
Fare leggere frizioni sulle tempie.

In parti uguali: Calamo aromatico, Genziana, Anice
10 gocce in acqua, 4 volte al giorno.
Fare leggere frizioni sulle tempie.

Carciofo 1 parte, Cariofillata
1/2 parte, Centaurea minore
1/2 parte
10 gocce in acqua, 4 volte al giorno.
Fare leggere frizioni sulle tempie.

❖ Argilla

Argilla

Come cura generica alternate cataplasmi d'argilla freddi sulla fronte (1 ora) e

tiepidi o caldi sulla nuca (2 ore).

Acqua argillosa

Fate dei pediluvi ben caldi con acqua argillosa.

Acqua argillosa, Menta essenza, Aceto aromatico

Eseguite, in alternativa ai cataplasmi, bagnoli freddi sulla fronte con acqua argillosa arricchita con una goccia di essenza di menta o un pochino di aceto aromatico.

Emorroidi

Una congestione e dilatazione delle vene che circondano il retto e l'ano sono molto spesso causate da stitichezza e problemi nell'evacuazione. Vi sono tre gradi, l'ultimo dei quali implica un intervento ospedaliero. Gli sforzi per eliminare feci dure e di modeste dimensioni portano, attraverso vari meccanismi, a un accumulo di sangue nei vasi

sanguigni che circondano la zona terminale dell'intestino. Qualche volta questi vasi venosi troppo dilatati si rompono, dando origine a perdite di sangue che lasciano tracce.

Vita sedentaria, alimentazione eccessiva e disordinata, stitichezza, gravidanza, disordini della circolazione e lavori pesanti sono tra le cause principali.

Alimenti consigliati

Avena, carciofo, carota, cartamo, castagna, cavolo, ciliegia, crusca, fagiolo, lenticchia, lievito di birra, limone, mela, mirtillo, orzo, polline, porro, prugna, riso integrale, tarassaco, siero di latte, uva, zucca.

Aumentare il più possibile il consumo di acqua e di fibre.

Controllate il sale ed evitate caffè, spezie forti, birra e bevande alla cola.

Fitoterapia

DECOTTO

Bistorta 30 g, Alchemilla 25 g,

Rovo 15 g, Lampono 15 g,
Achillea 30 g

Bollire 5 cucchiari di miscela in 3 litri
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per semicupio.



Achillea 15 g, Ippocastano

foglie 10 g, Cipresso galbuli 20 g, Tarassaco radice 10 g, Frangula 10 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Fieno greco semi 20 g, Lino semi 10 g, Ononide 10 g, Cipresso foglie 20 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Rovo 30 g, Ippocastano foglie
10 g, Achillea 30 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Malva parte aerea 50 g

Far sbollentare per 1 minuto la droga in 1 l d'acqua, poi lasciar riposare per 15 minuti e filtrare. Consumare tre tazze al giorno (mattino, pomeriggio e sera) a digiuno.

Risulta particolarmente efficace a scopo preventivo.

Cipresso rami, corteccia, frutti

30 g

Fare bollire per 10 minuti in 1 l di acqua; filtrare. Berne due-quattro tazze nel corso della giornata.

Ortica bianca sommità fiorite
20 g, Malva fiori e foglie 25 g,
Ippocastano radice contusa 20
g

Bollire una quantità a piacere di miscela di erbe per 10 minuti in 1 l di acqua. Berne due tazze al giorno lontano dai pasti.

Rovo foglie fresche 50 g

Porre a sbollentare per 30 secondi la droga in 50 cl di acqua, quindi filtrare e

tritare finemente le foglie. Applicarle sulla parte dolorante con l'aiuto di un panno e mantenere in loco per una ventina di minuti.

ESTRATTO FLUIDO

Ippocastano 1 parte, Pervinca 2 parti, Susino foglie 1 parte
1 cucchiaino in poca acqua, 3 volte al giorno.

AIUTI PER STARE MEGLIO

La sedentarietà è spesso una delle cause di stitichezza e quindi, in alcuni casi, anche di emorroidi. Camminare giornalmente —

l'attività fisica che non presenta controindicazioni di sorta e quindi più fisiologica – è dunque un provvedimento terapeutico importante.

Scegliete una carta igienica supermorbida: in vendita si trovano dei fazzolettini imbevuti di sostanze lenitive. Comprate solo carta igienica non profumata e non colorata e inumiditela sotto il rubinetto prima di utilizzarla.

L'amamelide è uno dei rimedi migliori per le emorroidi, soprattutto se sanguinano. Applicatela sul retto con un batuffolo di cotone.

INFUSO

Tasso barbasso 25 g,
Lampone 15 g, Malva 15 g,
Viola mammola 10 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al dì.

MACERATO

Altea 15 g, Malva 20 g, Fieno greco 25 g

Macerare 5 cucchiaini di miscela in 5 litri d'acqua a temperatura ambiente per 12 ore. Filtrare.

Utilizzare per semicupi.

MACERATO GLICERICO

Ippocastano 1 DH

30-40 gocce tre volte al dì. Utile nella congestione venosa.

OLEOLITO

Scrofularia a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

Linaria a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

Linaiola a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare

più volte.

Melanzana a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

Ombelico di Venere a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

Semprevivo a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

Pioppo gemme a.l.

Usare sui noduli emorroidali. Applicare più volte.

TINTURA

Cipresso

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

Achillea

10 gocce in acqua, 3-4 volte al dì.

Cinquefoglio

10 gocce in acqua 3-4 volte al dì.

In parti uguali: Erba luigia,
Corniolo, Borsa del pastore,
Anserina

20 gocce in poca acqua, mattino e sera.

Amamelide

30-40 gocce tre volte al dì.

Effetto vasocostrittore ed

emostatico.

Pungitopo

20-30 gocce tre volte al dì.

Nell'associazione di disturbi venosi e ritenzione idrica.

Cardo mariano

30 gocce tre volte al dì.

Se le emorroidi derivassero da problemi epatici.

▼ Omeopatia

Aesculus Hippocastanum 5

CH

5 granuli più volte al dì.

Le emorroidi si presentano brucianti e pruriginose, ma poco dolorose. Sanguinano raramente e il paziente avverte una sensazione di pienezza rettale. I disturbi migliorano con applicazioni fredde.

Muriatic Acidum 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Al contrario del precedente, i disturbi migliorano con applicazioni calde. Le emorroidi si presentano bluastre e iperalgiche, aggravate anche dal minimo contatto. Scarso il sanguinamento.

Hamamelis 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Si differenzia dal precedente solo per l'abbondante sanguinamento.

Lachesis 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Da usare se i sintomi peggiorano con il caldo e migliorano con l'emorragia.

Aloe 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Se le emorroidi si presentano a grappolo, se coesiste miglioramento con il freddo e se il paziente non trattiene le feci e il muco che tendono ad uscire involontariamente.

Rathania 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Se il dolore si presenta soprattutto dopo l'evacuazione.

Idroterapia

SEMICUPIO CALDO

Questo bagno (eventualmente addizionato con un decotto di achillea e di equisetto) ha una buona azione antinfiammatoria e attenua il prurito anale.

Che cosa serve

Una vasca (preferibilmente, ma non necessariamente, per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua calda a 36-38 °C. Sedetevi e rimanete nella vasca

per 15 minuti. Tenete al caldo il tronco indossando una maglietta. terminate con un'abluzione o una doccia fredda della parte inferiore del corpo. Asciugatevi e mettetevi a letto per mezzora.

◆ **Oligoterapia**

Rame, Rame-Oro-Argento,
Manganese-Cobalto

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 3 giorni.

✿ **Floriterapia**

Rescue cream

❖ Argilla

Argilla, Cavolo succo, Olio extravergine d'oliva

Applicate localmente piccoli cataplasmi d'argilla fredda con abbondante succo di cavolo e qualche goccia d'olio extravergine d'oliva. Fatelo per 1 o 2 ore al giorno sino a quando necessita.

Argilla in pillola

Fate sciogliere in bocca una pillola d'argilla ogni sera prima di coricarvi.

(Endometriosi)

Vedi: **120** [Metriti, endometriti, salpingite](#)



Enuresi

Perdita involontaria di urina causata da una mancanza di controllo. Avviene sia di giorno che di notte, saltuariamente o tutti i giorni. Può essere distinta in enuresi dell'uomo adulto (incontinenza) e in quella, più frequente, dell'età infantile.

Le cause che la determinano

possono essere legate a situazioni specifiche, come la spina bifida, malattie urologiche o renali ecc., più frequenti negli adulti; ma anche e più spesso avere base psicologica.

L'enuresi del bambino, che si verifica dopo i due anni di età, è quasi sempre su base psicoaffettiva. L'enuresi che compare, al contrario, in età più avanzata, adolescenziale,

va spiegata con modificazioni del quadro familiare o scolastico. Nei casi gravi o che non si risolvono in tempi giusti, a una farmacologia specifica è preferibile sempre associare una terapia psicologica sul soggetto e sul nucleo familiare. In alcune persone questa realtà è mortificante e va ad aggravare il quadro psicologico.

 **Fitoterapia**

ESTRATTO FLUIDO

Bistorta 2 parti, Iperico 2 parti,
Achillea 1 parte, Ortica 1
parte.

2 cucchiaini in acqua, a metà mattino e 2
ore prima di coricarsi.

Si consiglia durante il giorno di bere
qualche tazzina di infuso di ortica.

ENOLITO

Bistorta

3 bicchierini al giorno, distanziati.

INFUSO

Romice 25 g, Noce foglie 15
g, Iperico sommità fiorite 45 g

Miscelare le droghe. Su un cucchiaino di miscela versare una ciotola di acqua bollente. Lasciar riposare 20 minuti prima di filtrare. Berne una tazzina al mattino appena svegli e una la sera prima di coricarsi, eventualmente addolcendo con miele.

Iperico

2 cucchiaini di erba in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Ortica

3 cucchiaini di erba in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

TINTURA

In parti uguali: Luppolo, Lattuga scariola, Iperico, Noce
1 cucchiaino di miscela in 10 cl d'acqua tiepida. Sorbire 1 ora prima di coricarsi.

Achillea 1 parte, Valeriana 1/2 parte, Romice crespo 1 parte, Luppolo 1/2 parte
20 gocce in poca acqua, 2 volte al dì.

Iperico

50 gocce in acqua una volta al dì.

Se l'emissione involontaria d'urina avviene durante un

sonno agitato.

Ortica

50 gocce al dì.

Se le emissioni involontarie sono frequenti durante la notte.

▼ **Omeopatia**

Causticum 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Difficoltà di ritenzione dell'urina per paralisi vescicale. Il paziente urina senza rendersene conto specialmente durante la prima parte del sonno.

Ferrum Phosphoricum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Incontinenza urinaria nel caso di un paziente affaticato.

Pulsatilla 5-7 CH

3 granuli due-tre volte al dì.

Pollachiuria.

Sepia 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Perdita involontaria di urina nella prima parte della notte. Senso di pesantezza alla vescica con bisogno frequente di mingere.

Plantago 5 CH

5 granuli al dì.

Utile nell'enuresi dei bambini.

◆ **Oligoterapia**

Zinco-Rame

1 fiala al dì.

Manganese-Rame

1 fiala al dì.

63

Epatite

Malattia del fegato causata da diversi virus. Quelle più

frequenti sono la A, B e C; per le prime due esiste il vaccino. Oltre all'epatite virale – trasmessa per via alimentare, sangue e liquidi organici, puntura di siringa infetta, rapporti sessuali, uso di articoli da toilette infetti ecc. –, esistono anche le epatiti da farmaci, da alcol, da tossici ambientali...

La gestione terapeutica delle epatiti richiede, comunque,

sempre l'assistenza del medico. Tuttavia, molti provvedimenti dietetici e fitoterapici possono dare indubbiamente un aiuto importante.

■ **Alimenti consigliati**

Acerola, arancia, carciofo, carota, cartamo, cavolo, cicoria, ciliegia, fragola, lattuga, lievito di birra, limone, mela, melanzana, mirtillo, olio extravergine d'oliva, orzo, polline, pompelmo, prezzemolo, rosmarino, salvia, sedano, siero di latte, tarassaco,

uva.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Ginepro 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Nella tendenza alla cirrosi.

Segale 1 DH

50 gocce due volte al giorno.

Nelle epatiti croniche.



TINTURA

Cardo mariano

15 gocce quattro volte al giorno.

In tutte le epatiti.

Tarassaco

25 gocce due volte al giorno.

In presenza di stitichezza.

◆ **Oligoterapia**

Rame

3 dosi alla settimana.

Rame-Oro-Argento

3 dosi alla settimana.

Rame-Oro-Argento

2 dosi al giorno nella fase acuta (10 giorni), poi 1 dose al giorno fino a quando dall'esame del sangue non risulti la normalizzazione delle transaminasi (enzimi coinvolti nel metabolismo delle proteine).

Epilessia

Condizione morbosa del sistema nervoso centrale, caratterizzata da episodi di perdita della coscienza, e/o convulsioni o altre manifestazioni che tendono a ripetersi. La crisi è improvvisa e transitoria, ripetuta in modo spontaneo nel tempo.

Naturalmente rivolgersi al medico è fondamentale. Con una terapia adeguata, l'epilessia è guaribile in otto casi su dieci; la cura è lunga (almeno cinque anni), ma non è difficile.

■ **Alimenti consigliati**

Cavolo, nocciola.

❖ **Argilla**

Argilla, Argilla in polvere 25 g,

Olio canforato 50 g, Aglio 25 g
Applicate cataplasmi d'argilla spessi 2 cm sulla nuca e sulla colonna vertebrale, alternandoli: la durata dipenderà dalla sopportazione del paziente.

Eseguite frizioni lungo la colonna vertebrale, partendo dalla zona coccigea per risalire verso l'alto, usando il seguente composto: 50 g di olio canforato, 25 g di argilla in polvere, 25 g di aglio tritato molto finemente. Se risulta troppo denso, diluite con altro

olio canforato.

Acqua argillosa

Sono utili i bagni completi in acqua argillosa, caldi o tiepidi, a seconda della sopportazione del paziente.

65

Epistassi

Perdita di sangue dal naso, che può essere occasionale — dovuta per esempio a congestione della mucosa

respiratoria durante un raffreddore, improvviso aumento della pressione arteriosa –, oppure ripetersi con una certa frequenza. In questo caso occorre sempre verificare la possibile causa: difetto nella coagulabilità del sangue, malattie epatiche o del sangue ecc.

STOP AL SANGUE

Un buon metodo per arrestare

l'emorragia nasale (quando la perdita di sangue è spontanea) è quello di stendersi supini e di incrociare le braccia dietro al capo, tenendolo sollevato.

In caso di epistassi, inserite nella narice che sanguina un tampone di cotone imbevuto di succo fresco di limone, oppure di succo di ortica o di piantaggine.

Se vi esce il sangue dal naso, prima di tutto fate una forte soffiata: i coaguli usciranno fuori e le fibre elastiche dei vasi sanguigni si contrarranno. Poi tappate subito la narice che sanguina con un batuffolo di cotone

imbevuto di aceto di mele.

Alimenti consigliati

Controllate il consumo di cibi ricchi di salicilati, sostanze simili all'aspirina: frutti di bosco, ciliege, menta, chiodi di garofano, pomodori, cetrioli, sottaceto, mandorle, albicocche, mele, prugne, ribes, uva, uvetta, menta.

Fitoterapia

DECOTTO

Equisetto 10 g, Ortica 15 g

Bollire 2 cucchiaini di piante in 15 cl

d'acqua per 3 minuti. Raffreddare e filtrare. Bere 1 preparato al dì.

Cotogno foglie 10 g, Quercia foglie 15 g

Bollire 2 cucchiaini di piante in 15 cl d'acqua per 3 minuti. Raffreddare e filtrare. Bere 1 preparato al dì.

ESTRATTO FLUIDO

Sambuco foglie a.l.

Aspirare la polvere.

Equiseto a.l.

Aspirare la polvere.

Piantaggine a.l.

Aspirare la polvere.

Quercia galle a.l.

Aspirare la polvere.

SUCCO

Ortica a.l.

Introdurre nelle narici del cotone imbevuto del succo.

Milzadella a.l.

Introdurre nelle narici del cotone imbevuto del succo.

TINTURA

Borsa del pastore

30-40 gocce tre volte al giorno.

Equiseto

30-40 gocce tre volte al giorno.

▼ **Omeopatia**

China 7 CH

5 granuli più volte al dì.

Da usare se è presente anche astenia.

Phosphorus 5 CH

5 granuli tre-quattro volte al dì.

Il farmaco agisce sulla capacità di coagulazione. Le emorragie sono frequenti e soprattutto serali.

Millefolium 5 CH


5 granuli più volte al dì.

Usare in emorragie di sangue rosso vivo, il più delle volte associato ad Arnica.

Idroterapia


PEDILUVIO FREDDO

Questo bagno attira una certa quantità di sangue verso le zone basse del corpo. Il capo, in questo modo, viene notevolmente alleggerito dalla congestione sanguigna.

 *Che cosa serve*

Un secchio o una vasca che possa contenere tanta acqua da bagnare le gambe almeno fino a 10 cm sotto il

livello del ginocchio.

 *Come fare*

Mettete il recipiente nella vasca da bagno e riempitelo con acqua più fredda possibile. Immergete i piedi per 15-60 secondi, in relazione alla vostra capacità di sopportazione. Lasciateli poi gocciolare (non asciugateli), indossate dei calzettoni di lana e coricatevi a letto per mezzora.

Argilla

Argilla, Acqua argillosa,
Cipolla succo, Sale marino
integrale

Applicate impacchi d'argilla freddi alla

base del collo o alla nuca, sulla fronte e anche, quando è possibile, sul basso ventre, continuando sino al termine dell'emorragia.

Introducete anche in ciascuna narice tamponi di ovatta fortemente imbevuta in acqua argillosa con succo di cipolla, possibilmente anche salata con sale marino integrale.

FARMACI DA CONTROLLARE

Attenzione alla pillola: se siete soggette a perdere sangue dal naso, parlatene al vostro medico prima

di assumere contraccettivi orali.

Controllatevi con l'aspirina perché può ostacolare la coagulazione del sangue.

Assumete molta vitamina C, essenziale per la formazione del collagene che crea un rivestimento protettivo e umido per i seni frontali e il naso.

Se il sangue dal naso è un problema ricorrente, prendete supplementi di ferro per reintegrare quello che avete perso.

Eritema solare

Le componenti infrarossa e ultravioletta A e B della radiazione solare sono in grado di danneggiare sia gli strati superficiali sia le cellule profonde della pelle. Secchezza e disidratazione, invecchiamento precoce e formazione di rugosità, perdita di elasticità e forme tumorali

sono le conseguenze di una prolungata e/o eccessiva esposizione alla luce solare.

Le persone soggette all'eritema solare sono quelle che hanno scarsa produzione di melanina o tutti coloro che lavorano all'aria aperta e chi si espone frequentemente all'azione delle "lampade solari".

Si tratta di un arrossamento della cute che può essere più o

meno esteso e che è dovuto a una congestione vasale; dopo un periodo di poche ore l'arrossamento si intensifica ed entro 2-3 giorni regredisce con desquamazione e pigmentazione. L'azione dei raggi solari su particolari epidermidi provoca anche piccole vescichette sierose che tendono a rompersi, causando bruciore e talvolta prurito. Una protezione particolare

meritano i bambini (gli effetti deleteri delle scottature, infatti, si accumulano nel tempo) e i soggetti con occhi e capelli chiari o rossi.

Alimenti consigliati

Albicocca, arancia, carota, cereali integrali, ciliegia, insalata verde, limone, mandorla, mela, noce, nocciola, pomodoro, prezzemolo, spinaci, uva.

Fitoterapia

INFUSO

Iperico sommità fiorite
essiccate 70 g, 1 l d'acqua

Preparate l'infuso lasciando macerare per 20 minuti le sommità fiorite nell'acqua bollente: usatelo per lavaggi, lozioni e impacchi.

L'oleolito d'iperico non protegge dai raggi solari, ma è un eccellente doposole, quando si teme di essersi esposti troppo e si rischia l'eritema.

MACERATO

Iperico sommità fiorite 50 g,
Olio extravergine d'oliva

Porre la droga in un vasetto di vetro assieme all'olio necessario per

ricoprirla. Esporre al sole per una quindicina di giorni, poi filtrare e conservare in una bottiglia scura. Applicare ogni giorno in caso di scottature.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce al risveglio.

Ficus 1 DH Gemme

50 gocce la sera.

OLEOLITO

Iperico a.l.

Umettare la zona di pelle esposta ai raggi solari.

CIBI NON PER PRANZO

Per calmare le scottature, usate fette sottili di patate, mele o cetrioli.

Un altro rimedio è fare bollire nell'acqua delle foglie di lattuga, scolarle e lasciare raffreddare bene il liquido. Strofinare dolcemente sulla pelle scottata dei batuffoli di cotone immersi nel liquido.

Altrimenti applicate sulle zone doloranti dello yogurt bianco che calma e rinfresca la pelle. Fatevi una doccia e asciugate delicatamente.

CALMARE E RINFRESCARE

Applicate degli impacchi calmanti dopo una scottatura di sole: mescolate una tazza di latte magro con quattro tazze di acqua e aggiungete qualche cubetto di ghiaccio. Applicate le compresse per 20 minuti e ripetete ogni 3 ore.

La farina d'avena rinfresca la pelle: avvolgetela in un quadrato di garza, fate scorrere acqua fredda sulla farina, gettate via la farina e usate ogni 2-4 ore il liquido per fare impacchi. Il

solievo è assicurato!

Giglio a.l.

Umettare la zona di pelle esposta ai raggi solari.

Piantaggine a.l.

Emulsionare a piacere con acqua di calce e sovrapporre alla parte.

▼ Omeopatia

Belladonna 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'arrossamento solitamente è accompagnato da calore, dolore e

prurito. Coesiste una ipersensibilità a tutti gli stimoli esterni.

Apis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il rossore è meno intenso, la pelle è meno liscia che nel caso della Belladonna.

Migliora con le applicazioni fredde.



Secale Cornuta 5 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

È il rimedio tipico del morbo di

Raynaud. Le estremità sono fredde e pallide con dolori che migliorano con il freddo.

Hamamelis 5-7 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'eritema ha colore rosso scuro.

Infuso doposole.

❖ Argilla

Acqua argillosa, Argilla in polvere

Spennellate le parti colpite con acqua fredda e abbondantemente argillosa, lasciando essiccare sino a quando il velo d'argilla cada in polvere da solo.

Se la pelle non duole, potete anche stendervi sopra, come se fosse talco, dell'argilla in polvere.

Argilla, Olio d'oliva 50 g,
Albume d'uovo 1

In caso di scottature e vere e proprie bruciature, applicate al più presto la seguente emulsione: 50 g di olio di oliva e l'albume di 1 uovo (se non ci fosse l'uovo usate 30 g di olio e 30 g di vino rosso), sbattuti con grande energia. Subito dopo aver steso sulla parte l'emulsione, applicate un grande cataplasma freddo d'argilla ponendo una tela sottile o garza sopra la bruciatura. Inizialmente rinnovate ogni ora, poi ogni

2-3 ore sino a guarigione. Se la garza ha aderito alla piaga non levatela: si staccherà spontaneamente in seguito.

In caso di bruciature molto estese, una volta stesa l'emulsione oleosa si potranno fare fasciature, se il dolore non è eccessivo, altrimenti eseguite impacchi o, al limite, bagni argillosi.

Per bruciature alle mani e ai piedi sarà conveniente fare dei pediluvi o dei maniluvi con bagni argillosi abbastanza carichi.

È comunque consigliabile consultare un medico.

Ernia discale

Per ernia si intende la fuoriuscita di un organo o di un viscere dalla cavità naturale entro cui è normalmente contenuto. Nel caso dell'ernia del disco, microtraumi e fenomeni degenerativi per usura e invecchiamento colpiscono il tratto lombare inferiore e quello cervicale dove il disco può erniare lateralmente o posteriormente

con eventuale compressione delle radici nervose. Le conseguenze sono dolore e deficit motorio. Se le terapie mediche non danno beneficio è necessario l'intervento chirurgico.

❖ Argilla

Argilla, Olio extravergine d'oliva, Aglio

Applicate cataplasmi di argilla freddi spessi 1-2 cm e mantenuti in posa almeno 2 ore al giorno con bendaggi che

non facciano debordare l'ernia.

Due volte al giorno massaggiate delicatamente la parte con un unguento composto di uguali quantità di argilla in polvere, olio extravergine d'oliva e aglio finemente tritato.

68

Esaurimento

Si tratta di affezioni funzionali del sistema nervoso, strettamente collegate con la sfera emotiva. Causano senso

di stanchezza generale, accompagnata da indolenzimenti alla nuca, palpitazioni, inappetenza, poca resistenza al lavoro e un senso di instabilità. Una stanchezza eccessiva può essere la diretta conseguenza di un intenso lavoro fisico, ma spesso deriva da lavoro mentale continuo, tensioni emotive, mancanza di ritmi accettabili ecc., tutti fattori che producono un

generale indebolimento
progressivo dell'organismo e
un esaurimento delle risorse
fisiche e mentali.



Si possono spiegare anche in
questo modo i ripetuti episodi

influenzali, la cronicizzazione dei raffreddori, la facile trasformazione di un mal di gola in una broncopolmonite e così via.

Nell'esaurimento rientra anche la cosiddetta astenia, debolezza generalizzata a livello psicofisico dovuta a un esaurimento del sistema nervoso. Sintomi caratterizzanti sono: cefalee, mal di schiena, depressione,

stanchezza, tremori,
malinconia.

Vedi anche: Ansia,
Nervosismo, Stress.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, alghe, albicocca,
arancia, avena, avocado, barbabietola,
cavolo, cipolla, cotogna, dattero,
genziana, lattuga, lievito di birra,
mandorla, mela, melanzana, mirtillo,
pane integrale, pesca, polline,
prezzemolo, prugna, sedano, soia, uva.

La base di partenza per iniziare bene la giornata e immagazzinare energie sufficienti per la mattina è la colazione,

che deve essere completa con carboidrati, proteine e grassi: cereali, yogurt e frutta fresca sono perfetti. L'alimentazione deve essere equilibrata.

Fitoterapia

INFUSO

Coriandolo frutti 5 g

Lasciare in infusione in 25 cl di acqua bollente per 10 minuti, poi filtrare. Consumare mezza tazza dopo i pasti.

Noce foglie essiccate 5 g

Ponete le foglie in 2,5 dl di acqua bollente. Lasciate riposare, quindi filtrate.

Consumate 1 tazza al giorno a digiuno, 1/2 al mattino e 1/2 alla sera, come rimedio in caso di stanchezza e contro l'anemia. Nella dose di 2 tazze al giorno, sempre lontano dai pasti, è utile anche per i diabetici e per i rachitici.

Basilico foglie 2 g

Ponete in infusione il basilico in 25 cl d'acqua bollente per 10 minuti.

Con questo infuso combatterete la stanchezza generale e lo stress da superlavoro intellettuale.

Timo 1 cucchiaino

In infusione per dieci minuti in una tazza d'acqua bollente. Filtrate e bevete una tazza dopo ogni pasto.

OLIO ESSENZIALE

Alloro, Cannella, Ginepro,
Menta, Rosmarino, Salvia.

Alternate l'assunzione di 2 gocce, due volte al giorno.

TINTURA

Fieno greco

25 gocce due volte al giorno.


Idroterapia

FRIZIONE FREDDA

Tonifica le difese dell'organismo, migliora la circolazione sanguigna e l'irrorazione dei tessuti, normalizza la regolazione della temperatura.

 *Che cosa serve*

Un panno di cotone o un asciugamano.

 *Come fare*

Bagnate l'asciugamano nell'acqua fredda e strizzatelo non troppo forte. Passatelo su tutto il corpo dall'alto in basso, prima sulla parte anteriore del corpo, poi sui bordi destro e sinistro e infine sulla parte posteriore. Periodicamente, bagnate nuovamente l'asciugamano. Non è

necessario asciugarsi. Vestitevi subito, curando poi lo sviluppo di una reazione di calore mettendovi a letto oppure camminando di buon passo.

BAGNO

Rosmarino foglie 25 g, Salvia foglie 25 g

Far bollire le droghe per 5 minuti in 1 l d'acqua. Quindi lasciar riposare in infusione per una ventina di minuti; trascorso questo tempo filtrare. Aggiungere il decotto all'acqua del bagno e quindi immergersi per 20 minuti.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto,

Manganese-Cobalto,

Alluminio, Fosforo.

1 dose di Manganese-Cobalto, ogni 2 giorni; 1 dose di Manganese-Cobalto, 1 dose di Alluminio e 1 dose di Fosforo, ogni due giorni in successione, se l'astenia è dovuta a superlavoro intellettuale.

❁ **Floriterapia**

Hornbeam

Per chi lavora troppo con la testa e usa male la propria energia.

Centaury

Per i caratteri deboli, incapaci di dire di no.

Olive

Per recuperare le forze.

Elm

Stanchezza di chi si assume troppi compiti ed eccessive responsabilità.

Hornbeam

Stanchezza causata dall'uso eccessivo della testa rispetto al corpo, tipica di chi fa un lavoro sedentario e assolve al suo dovere senza entusiasmo. Sconfina nella noia.

White Chestnut

Stanchezza mentale di chi non riesce a staccare.

Wild Rose

Stanchezza che deriva da apatia, da noia, da scarso interesse per la vita.

❖ Argilla

Argilla, Argilla ventilata,
Acqua argillosa, Passiflora
pianta, Oli da massaggio

Mantenendoli in posa da 20 a 30 minuti, applicate cataplasmi d'argilla sulla nuca, sulla colonna vertebrale e sul basso ventre.

Argilla, Acqua argillosa,
Passiflora pianta,

Bevete ogni mattina per una ventina di giorni 1 cucchiaino di argilla, aggiungendovi un leggero infuso di pianta di passiflora (10 g in 1/2 l di acqua bollente). Se i disturbi persistono fate dei pediluvi in acqua argillosa (durata massima mezzora).

Argilla ventilata, Oli da
massaggio

Eseguite anche frizioni su membra e colonna vertebrale con oli da massaggio arricchiti con argilla ventilata.

Argilla 1-2 cucchiaini

Prendete per via orale 1-2 cucchiaini di argilla sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua per 10-20 giorni.

Se sopravviene stitichezza, diminuite la quantità d'argilla e, se non si normalizza la situazione, ricorrete a tisane lassative, ovviamete con moderazione e chiedendo nel caso consiglio a un medico.

Argilla

Fate anche cataplasmi d'argilla tiepida della durata di 2-3 ore sulla nuca e sul basso ventre.

ADDIO STANCHEZZA!

Mente e corpo vanno a braccetto: se la mente è stressata o afflitta da ansia e depressione, anche il corpo ne risentirà. Siate quindi il più possibile ottimisti e pensate in modo positivo, cercando di vedere anche nelle piccole cose il bicchiere mezzo pieno. Magari fatevi aiutare da chi vi sta vicino.

Prendete l'abitudine di camminare di buon passo, con qualsiasi tempo, almeno mezzora al giorno: il cervello, non essendo un muscolo, si riposa e recupera la sua capacità di lavoro non tanto

non facendo nulla, ma semplicemente cambiando per qualche tempo tipo di attività.

Cercate di mettere l'anima in tutte le cose che fate – anche le più insignificanti – e sforzatevi, per quanto vi è possibile, di trasformare perfino un lavoro che non piace in un gioco: i bambini, si sa, non si stancano mai.

La stanchezza nasce anche dalla monotonia. Dedicatevi a nuove attività o cominciate a cambiare le piccole cose intorno a voi: perché per esempio non fare un altro tragitto per andare in ufficio o non cambiare il colore della stanza da

letto, oppure per una volta perché non leggere il giornale partendo dalla fine?

Faringite

L'infiammazione della faringe si manifesta con il classico mal di gola, a volte accompagnato da un abbassamento della voce – si parla in questo caso di laringite (vedi) – o da una vera e propria infiammazione delle

tonsille (faringotonsillite).

Molto spesso l'infiammazione della gola è contemporanea a quella del naso e si preferisce allora il termine di rinofaringite.

Se si tratta di episodio occasionale, l'evento determinante può essere ricercato al di fuori dell'organismo: in un colpo di freddo, per esempio, umidità o in un uso intenso e prolungato

della voce.

Se però l'infiammazione della gola e delle prime vie respiratorie è un fenomeno troppo frequente, è evidente responsabilità del sistema difensivo dell'organismo che non riesce a fare fronte a minime variazioni dell'equilibrio generale.

► **Alimenti consigliati**

Aglione, cavolo, cipolla, fico, limone, mirtillo, orzo, polline, salvia, timo.

Fitoterapia

DECOTTO

Rovo 20 g, Lampone 10 g,
Quercia foglie 20 g, Prugnolo
foglie 15 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 litri
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per gargarismi.

INFUSO

Eucalipto 10 g, Origano 5 g,
Achillea 15 g, Piantaggine 15 g
3 cucchiaini da tavola in 50 cl d'acqua
calda a 40 °C. Filtrare dopo 1 ora.
Usare per gargarismi.

Ginepro bacche 30 g, Lavanda
15 g, Origano 5 g, Maggiorana
5 g

3 cucchiari da tavola in 50 cl d'acqua
calda a 40 °C. Filtrare dopo 1 ora.
Usare per gargarismi.

Tasso barbasso 15 g, Prugnolo
5 g, Rovo 10 g, Achillea 15 g,
Agrimonia 25 g, Liquirizia 10
g, Polipodio 20 g

3 cucchiari da tavola di miscela in 50 cl
d'acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 1
ora. Bere 3 tazzine al dì ed effettuare
gargarismi.

Mugo coni 50 g, Mugo aghi 10 g, Eucalipto 10 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Rosa petali

2 cucchiaini di petali in 15 cl di acqua a 30 °C. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere 3 preparati al giorno, con miele.



Agrimonia 15 g, Erisimo 15 g,
Dentaria g 5

2 cucchiaini in 10 cl d'acqua bollente.
Far riposare 25 minuti. Bere 2 preparati
al dì.

Polmonaria 20 g, Primola fiori
20 g, Viola mammola 10 g,
Salvia 5 g, Menta 10 g

2 cucchiaini in 15 cl di acqua calda a 50
°C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2
preparati al dì.

MACERATO

Sambuco fiori 20 g, Erba
luigia 15 g, Altea 10 g, Malva

10 g

Macerare 3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua a temperatura ambiente per 12 ore. Bere 3 tazzine di preparato, addolcito con miele, al giorno.

MACERATO GLICERICO

Carpino 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Spiccato effetto
antinfiammatorio.

Abete bianco Glicerolato,

Betulla Gemme Glicerolato

30 gocce di ognuna, in poca acqua, una volta al dì.

Rosa Canina Glicerolato

50 gocce al dì.

Ricca di vitamina C.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Mugo,
Eucalipto

2 gocce su zolletta di zucchero;
assumere 2 zollette al giorno.

Limone

2 gocce due volte al giorno.

Eucalipto

2 gocce due volte al giorno.

Timo, Origano

2 gocce su zolletta di zucchero tre volte al dì.

SCIROPPO

Lavanda

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

Malva

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

Polipodio

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

TINTURA

Ribes

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

In parti uguali: Salvia,
Eucalipto, Mirto, Menta
15 gocce in poca acqua, 3 volte al
giorno.

Satureja montana
20 gocce tre volte al giorno.

POLVERE

Origano a.l.

Riscaldare in forno tiepido una quantità
sufficiente di erba. Applicare il
composto intorno alla gola con un
panno.

▼ **Omeopatia**

Aconitum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Quando c'è febbre elevata, pelle secca, ansia e agitazione. Di solito la causa è un colpo di freddo.

Belladonna 7 CH

5 granuli ogni ora.

Quando c'è febbre elevata, secchezza delle mucose e al contrario del precedente, abbondante sudorazione. La gola è rossa e il paziente lamenta disfagia e una gran sete.

Mercurius Solubilis 5 CH o 7 CH

5 granuli più volte al dì, in alternanza

con Belladonna.

La gola è molto arrossata, le tonsille sono grosse e tendono all'ulcerazione. Una delle caratteristiche di Mercurius è una lingua larga e molle che presenta l'impronta dei denti sui bordi. Possono coesistere ulcerazioni del cavo orale e alito cattivo.

Phytolacca 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

La gola presenta un colore rosso scuro, la deglutizione è molto dolorosa e nonostante ciò il paziente sente un bisogno costante di deglutire. Il dolore può irradiarsi sino alle orecchie e peggiora bevendo liquido caldo.

GOLA A DIETA

Invece di utilizzare con troppa leggerezza i farmaci, può essere più vantaggioso ripensare le proprie abitudini alimentari. Una dieta troppo ricca di zucchero, di proteine e di grassi animali, povera di fibre, di frutta cruda e di verdure fresche indebolisce progressivamente l'organismo e apre la strada alle ripetute infiammazioni delle prime vie respiratorie.

Hepar Sulfur 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Negli ascessi tonsillari. Per far regredire l'infezione si userà alla 30 CH con la medesima posologia.

Kali Bichromicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nelle angine ulcerose in cui l'ulcerazione si presenta profonda, a bordi netti e vi siano delle mucosità viscosse e filanti di colore giallo verdastro.

Hydrastis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Secrezioni simili al precedente, ma in un individuo spossato e stanco.

Apis 5 CH

5 granuli più volte al dì.

Nei dolori alla gola in cui predomina l'edema. Il paziente migliora con il freddo.

◆ Oligoterapia

PREPARATI

Rame

Nella fase acuta: 2-3 dosi al giorno.

Manganese-Rame

1 fiala per bocca al dì.

Nei casi semplici.

Rame-Oro-Argento

Se l'inflammation tende a cronicizzare:
2 dosi alla settimana.

Rame, Bismuto

Per la fase acuta: 2 dosi di ciascuno al giorno.

❖ Argilla

Argilla

Applicate cataplasmi d'argilla, freddi e spessi 2 cm, direttamente sulla pelle, rinnovandoli ogni 2 ore circa. Cessata la fase acuta, preparate un paio di cataplasmi d'argilla al giorno, uno al mattino e uno alla sera: quest'ultimo potrà essere lasciato in posa anche durante l'intera notte.



Acqua argillosa
Eseguite gargarismi.

70

Febbre

L'aumento della temperatura

corporea oltre i $37,5^{\circ}\text{C}$ è causata dalla necessaria e utile reazione dell'organismo alla presenza di un microrganismo (virus o batterio).

La febbre rende più efficienti molti meccanismi depurativi e difensivi, dalla frequenza respiratoria alla filtrazione renale, dalla sudorazione all'attività epatica, è quindi consigliabile moderare, se e quando possibile, l'uso

eccessivo di farmaci cosiddetti antipiretici. Consultare un medico nei casi di febbre molto alta e/o che persiste, e nel caso dei bambini.

Vedi anche: Influenza, Raffreddore.

■ **Alimenti consigliati**

Acerola, aglio, arancia, artiglio del diavolo, barbabietola, carota, cetriolo, cipolla, lampone, limone, mela, mirtillo, pompelmo, ribes, salice rosso, sambuco, uva.

Il digiuno con sola acqua o, meglio,

un'alimentazione ridotta, a base di frutta o verdura, è il provvedimento terapeutico più semplice ed efficace per assecondare lo sforzo che l'organismo sta producendo per ritornare in salute.

Fitoterapia

Una fitoterapia adeguata deve prendere in considerazione l'organo infiammato o le funzioni compromesse dal processo infettivo.

DECOTTO

Borragine fiori 30 g, Cardo benedetto fiori 30 g,
Alchemilla foglie 40 g

Miscelare le erbe e poi farne bollire un cucchiaino in una ciotola di acqua per 5 minuti. Berne tre tazze al giorno lontano dai pasti.

Faggio corteccia essiccata di rami di 2-3 anni 40 g

Macinare la corteccia e porla a bollire per 10-12 minuti in 1 l d'acqua, poi filtrare. Consumare tre tazze al giorno.

Frassino corteccia 5 g

Mettete a bollire la sostanza in 25 cl d'acqua per 5 minuti. Lasciate in infusione per 10 minuti e filtrate accuratamente. È un eccellente febbrifugo.

TERMOMETRO BEN USATO

Per misurare la febbre attendete almeno mezzora dopo aver mangiato, fumato o bevuto. Tutte queste attività alterano i risultati.

Se misurate la temperatura oralmente, ricordate qualche suggerimento: respirate con il naso in modo che il calore della stanza non influenzi il risultato. Lasciate almeno tre minuti.

Dopo aver usato il termometro, riponetelo in acqua fredda insaponata. Non usate mai acqua calda e non lasciatelo mai, ovviamente, vicino a un

termosifone.

**Calendula fiori essiccati 1
cucchiaino**

Per catarro, tosse, febbre e malattie influenzali fate bollire i fiori di calendula in 25 cl d'acqua e lasciate riposare per 10 minuti, quindi filtrate bene. Bevete 2 tazze di decotto al giorno a digiuno.

**Spirea olmaria 30 g, Frassino
20 g, Borsa del pastore 15 g,
Gramigna 10 g, Dulcamara 5 g**
Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl

d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Quercia 10 g, Biancospino
corteccia 10 g, Prugnolo foglie
15 g, Agrimonia 20 g,
Genziana 5 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Canna rizoma 50 g, Artemisia
10 g, Ioseride radice 10 g,
Cicoria radice 20 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

ESTRATTO FLUIDO

Cardo santo 1 parte, Genziana 1/2 parte, Cariofillata 1/2 parte, Centaurea minore 1/2 parte

2 cucchiaini in poca acqua, 3 volte al dì.

ENOLITO

Centaurea minore

2 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Anice stellato 10 g, Assenzio
20 g, Trifoglio fibrino 40 g,
Liquirizia 10 g, Salice
corteccia 25 g

In infusione 1 cucchiaino di miscela in 25
cl di acqua bollente per 10 minuti.
Filtrare e prendere l'intera dose nel
corso della giornata lontano dai pasti.

Betulla corteccia 5 g

Bollite la sostanza per 6-7 minuti in 25
cl d'acqua. Lasciate riposare la tisana
per 20 minuti e consumatela poi
nell'arco della giornata dopo aver
filtrato.

Cardo santo foglie e sommità

fiorite 10 g, Verbena pianta 10 g

Porre in infusione le droghe in 1 l d'acqua bollente per 10 minuti, poi filtrare. Consumare due tazze al giorno.

Corbezzolo fiori 5 g

Ponete in infusione il corbezzolo in 25 cl d'acqua bollente, lasciate riposare per 15 minuti e filtrate. Bevete 1-2 tazze al giorno secondo le necessità.

Marrubio essiccato 30 g

Ponete in infusione la sostanza in 1 l d'acqua bollente per 5 minuti, quindi filtrate. Consumate due-tre tazze al giorno a seconda delle necessità.

In parti uguali: Assenzio,
Alchemilla, Angelica

2 cucchiaini di erbe in 20 cl di acqua bollente per 20 minuti. Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine di preparazione durante la giornata.

Ribes 10 g, Eucalipto g 5,
Genziana 5 g, Tarassaco 10 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Cariofillata 25 g, China 5 g,
Maggiorana 5 g, Timo 5 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2

preparati al dì.

Cardo santo 15 g, Cardo mariano 15 g, Artemisia 10 g, Cipresso foglie 5 g, Ononide 5 g

1 cucchiaino per 25 cl di acqua calda. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Salicaria 20 g, Salice corteccia 5 g, Rosolaccio 15 g, Pervinca 20 g, Centaurea minore 5 g, Cardo santo 5 g

3 cucchiaini da tavola in 50 cl d'acqua calda a 40 °C. Filtrare dopo 1 ora. Bere

3 tazzine durante la giornata.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce due-tre volte al giorno.

OLIO ESSENZIALE

Limone

2 gocce due volte al giorno.

SCIROPPO

Cipolla

Sorbire 4 cucchiaini al dì.

TINTURA

Biancospino corteccia

5 gocce in poca acqua, 2-3 volte al

giorno.



Calamo aromatico

5 gocce in poca acqua, 2-3 volte al giorno.

China

5 gocce in poca acqua, 2-3 volte al giorno.

Borsa del pastore

10 gocce in poca acqua, 3 volte al giorno.

Salvia

10 gocce in poca acqua, 3 volte al giorno

China

30 gocce in acqua una volta al dì.

Antipiretico generico.

Cardo Mariano

30 gocce in acqua una volta al dì.

Da usare nelle febbri dell'influenza.

Centaurea

30 gocce in acqua una volta al dì. Nelle

febbri dopo infreddamento.

▼ **Omeopatia**

Aconitum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Dopo una infreddatura sopravviene la febbre; la pelle è secca e bruciante. Il paziente ha sete intensa di acqua fresca. Stato ansioso.

Arnica 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Dopo uno sforzo fisico si instaura l'episodio febbrile. Tutto il corpo sembra contuso ed è penoso persino sdraiarsi. Le mani e i piedi sono freddi.

Arsenicum Album 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Febbre accompagnata da sete continua, con abbondante sudorazione. Il soggetto è ansioso. La febbre peggiora dalle ore 24 alle 3.

Belladonna 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Vi è intolleranza alla luce e abbondante traspirazione. Si avvertono pulsazioni alla testa. La temperatura è elevata con congestione e cefalea.

QUELLE LINEE ALTERATE...

Ricordate che la temperatura del

corpo varia nell'arco di una giornata ed è influenzata da cibo, calore, esercizio fisico, stress. La regola è questa: non preoccupatevi se il termometro segna 37. Cominciate a pensare alla febbre se la vostra temperatura varia tra i 37,2 e i 37,7. Se è più alta, è sicuramente febbre.

Non guardate alla febbre come a una condanna: si tratta di un meccanismo di difesa molto positivo contro le infezioni e quindi vi sarà incredibilmente d'aiuto per guarire più in fretta.

Non fate mai mancare all'ammalato l'aria fresca e pulita.

La stanza va quindi ben arieggiata almeno un paio di volte al giorno.

Fate spugnature su tutto il corpo, ripassando due volte, in particolare sotto le ascelle e l'inguine. Il calore asciugherà da solo l'umidità.

Bryonia 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Febbre che insorge dopo un raffreddamento. Il soggetto ha molta sete e preferisce stare immobile.

Eupatorium Perfoliatum 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Brividi di freddo, sensazione di insorgenza della febbre e dell'influenza. Il soggetto peggiora fra le 7 e le 9.

Gelsemium 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Brividi lungo la schiena, assenza di sete.

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli al dì.

Febbre dopo essersi bagnati, accompagnata da dolori muscolari.

A letto il soggetto si muove continuamente senza trovare una posizione comoda. Generalmente vi è un peggioramento verso le 19.

Pyrogenium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

In uno stato di infezione generalizzata con ansia e agitazione alternata a prostrazione.

◆ **Oligoterapia**

Rame

1 dose tre-quattro volte al giorno.

Diradate le somministrazioni in funzione del miglioramento delle condizioni generali.



❖ Argilla

Argilla

In caso la temperatura non accennasse ad abbassarsi in tempi ragionevoli,


potete applicare impacchi freddi d'argilla sulla nuca e sulla fronte, rinnovandoli frequentemente.

Acqua argillosa

In linea generale potete procedere applicando bagnoli d'acqua argillosa fredda sulla fronte e rinnovandoli non appena si sono intiepiditi.

CATAPLASMA DI FANGO ARGILLOSO

Applicato sul ventre, può aiutare a ridurre la temperatura corporea rinfrescando proprio la parte più calda dell'organismo.

 *Che cosa serve*

- Argilla e acqua, mescolate in modo da ottenere un fango spalmabile, con la

consistenza di un budino;

- due teli di cotone e uno di lana, sufficienti per coprire l'addome nello spazio compreso tra l'ultima costola e l'inguine.

Come fare

Spalmate il fango, nello spessore di 50 mm, su un telo di cotone. Appoggiate il telo sul ventre, curando che il fango sia direttamente a contatto con la pelle. Appoggiatevi sopra il secondo telo di cotone e fasciate con la lana. È indispensabile che il corpo sia e rimanga caldo. Mantenete l'applicazione per almeno 2 ore oppure, se possibile, per tutta la notte.

Ferita

Rottura della continuità della cute, che l'organismo inizia a riparare immediatamente attraverso la fuoriuscita di sangue.

Si distinguono in:

– da punta: estese in profondità più che in superficie.

– da taglio: generalmente si

intende una ferita i cui margini si presentano particolarmente netti, e variamente estesa e profonda.

— lacere, contuse, lacero-contuse: il tessuto risulta strappato.

Le indicazioni che seguono devono, evidentemente, essere integrate con altri provvedimenti medici e chirurgici nel caso le ferite siano profonde o molto estese.

Vedi anche: Abrasione.

Alimenti consigliati

Le ferite non guariscono bene se all'organismo mancano vitamine, proteine e minerali. Lo zinco è particolarmente importante ed è contenuto in alimenti come: carne di tacchino, emmenthal, manzo magro, noccioline, ostriche, semi di girasole, semi di zucca.

Fitoterapia

DECOTTO

Quercia 20 g, Prugnolo 10 g,

Corniolo 10 g, Cotogno foglie
15 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 litri
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per lavaggi.

Cipresso 15 g, Iperico 10 g,
Vulneraria 15 g, Verga d'oro
10 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 l
d'acqua, per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per lavaggi.

MACERATO

Aglio 25 g, Alcol per liquori a
60° 10 cl

Tritate l'aglio (preferibilmente quello da coltivazione biologica) e mettetelo a macerare nell'alcol a 60° per 10 giorni. Filtrate e spremete bene il vegetale. Conservate questo preparato in una boccetta di vetro scuro, munita di contagocce, riposta in un luogo fresco. Impiegate esternamente per disinfettare le ferite.

SEMPLICE

Milzadella a.l.

Schiacciare bene la pianta pulita e sovrapporre alla parte. Rimedio di fortuna.

Sambuco foglie a.l.

Schiacciare bene la pianta pulita e

sovrapporre il preparato alla parte. È un rimedio di fortuna.

Olmo foglie a.l.

Schiacciare bene la pianta pulita e sovrapporre alla parte. Rimedio di fortuna.

Piantaggine

Foglie fresche, leggermente contuse.

Da applicare direttamente sulla ferita e rinnovare ogni 8 ore.

PRIMA MOSSA

In caso di ferita il migliore e più innocuo disinfettante è sicuramente l'acqua fresca. Ogni ferita

andrebbe abbondantemente lavata con acqua corrente il più presto possibile senza usare, almeno in questa fase, cotone e teli.

SUCCO

Ortica a.l.

Applicare direttamente il succo di ortica sulla parte ferita.

Rovo rami a.l.

Usare sulla ferita con garze imbevute.

Lampone rami a.l.

Utilizzare sulla ferita con cotone impregnato.

TINTURA

Arnica a.l.

Miscelare 1 parte di tintura con 2 parti di acqua. Inumidire con la soluzione delle garze e sovrapporle alla ferita.

Piantaggine a.l.

Miscelare una parte di tintura con due parti di acqua. Inumidire quindi con la soluzione delle garze e sovrapporle alla ferita.

Vulneraria a.l.

Inumidire delle garze con la soluzione e sovrapporle alla ferita.

In parti uguali: Rovo, Iperico, Ortica

Miscelare i componenti e aggiungere il doppio di acqua. Inumidire delle garze e sovrapporle alla ferita.

In parti uguali: Aloe, Timo, Origano, Iperico

Sovrapporre garze intrise di miscela e usare come disinfettante.

In parti uguali: Cipresso, Rovo, Lampone, Quercia, Prugnolo

Sovrapporre garze intrise di miscela e usare come disinfettante.

In parti uguali: Rosmarino, Nespolo, Cipresso, Pero corteccia Cotogno foglie

Inumidire delle garze con la soluzione e sovrapporre alla ferita.

Sambuco corteccia seconda
a.l.

Sovrapporre garze intrise di miscela e usare come disinfettante.

Echinacea

20 gocce due volte al giorno.

Per detergere la ferita.

Calendula

1 cucchiaino in 10 cl d'acqua.

Per detergere una ferita con tendenza alla suppurazione.

▼ **Omeopatia**

Staphysagria 5 CH

2-3 granuli, da sciogliere in bocca, tre volte al giorno.

❖ **Argilla**

Argilla, Argilla polvere, Acqua argillosa

Se sono tagli o lacerazioni non troppo estese e che non implicano una forte perdita di sangue, potete per prima cosa – senza lavare o disinfettare i bordi della ferita – cospargerli direttamente con abbondante polvere d'argilla, che è sterile e protegge dalle infezioni.

Applicate poi uno spesso cataplasma freddo d'argilla, facendolo aderire molto bene alla pelle, soprattutto se c'è perdita di sangue.

Dopo non più di 2 ore toglietelo, lavando la ferita con acqua salata o acqua e limone, quindi eseguite un bendaggio con acqua argillosa.

Scegliete una benda a trama larga, in modo da lasciare “respirare” la ferita, e non usate mai cotone idrofilo, che potrebbe appiccicarsi alla ferita con dannose conseguenze.

Se pensate che vi siano corpi estranei all'interno della ferita (per esempio schegge di vetro), continuate con spessi cataplasmi d'argilla che hanno la

proprietà di “risucchiare”, inglobandoli, tali oggetti.

Appena si verifica un miglioramento, esponete la ferita all'aria per accelerarne in modo naturale la completa guarigione.

(Fermentazione intestinale)

Vedi: [119 Meteorismo](#)

72

Fibromatosi uterina

Il fibroma è un tumore benigno formato di tessuto

connettivo. In questo caso il tumore si forma nella parete muscolare uterina (miometrio). Colpisce circa il 20-25 % delle donne in età riproduttiva. Frequentemente sono multipli e di varie dimensioni e l'utero assume una morfologia molto irregolare e dimensioni talvolta anche notevoli. Come conseguenza si hanno svariati disturbi (compressivi degli

organi vicini, emorragici, dolori pelvici, irregolarità nel ciclo ecc.). Può inoltre essere causa di infertilità, e determinare problemi durante la gravidanza e il parto.

La causa dei fibromi uterini non è ancora nota; comunque si formano e crescono solo in presenza di estrogeni e non si riscontrano prima della pubertà. Una terapia medica capace di risolvere in modo

definitivo il problema non c'è ancora; l'intervento chirurgico è il metodo principale. Se però ci si trovasse di fronte a piccoli fibromi, per mezzo dei rimedi omeopatici si può cercare di evitarne l'ingrossamento e anche di minimizzare le metrorragie.



 **Fitoterapia**

MACERATO GLICERICO

Ribes Nero Glicerolato

50 gocce al dì.

Aumenta le difese e il cortisone endogeno.

Sequoia Glicerolato

50 gocce al dì.

Utile per l'effetto energetico e stimolante. Provoca un aumento dei chetosteroidi.

TINTURA

Lampone

50 gocce al dì.

Buona azione sull'apparato genitale.

▼ **Omeopatia**

Tuja 9 CH

5 granuli al dì.

Rimedio di terreno nella diatesi definita Sicosi.

Conium 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Per i fibromi di consistenza dura; viene talora associato a Calcarea Fluorica.

Lapis Albus 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Per i fibromi di consistenza elastica.

◆ **Oligoterapia**

Manganese

1 dose quotidiana, a giorni alterni

(Flebite)

Vedi: [179](#) [Varici](#)

(Forfora)

Vedi: [153](#) [Seborrea](#)

(Foruncolosi)

Vedi: [4](#) [Acne](#)

73

Frattura

Rottura, di solito traumatica,
dell'osso. Quando
l'impalcatura ossea è fragile
(come può accadere nella
menopausa a motivo
dell'osteoporosi) la frattura
può essere addirittura
spontanea.

Le fratture sono chiuse o
esposte, a seconda
dell'integrità o meno del
tessuto cutaneo della zona che
ha subito il trauma; complete o

incomplete, a seconda dell'entità della lesione; provocate da traumi diretti o indiretti.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, alghe, arancia, limone, polline, siero di latte.

ROTTO?

Quando un arto, dopo un trauma anche non violento, è decisamente dolente al minimo movimento e gonfio, è fondato il sospetto di una

frattura.

Un'eventuale deformazione o, addirittura, una posizione abnorme tolgono ogni dubbio.

Fitoterapia

ESTRATTO SECCO

Equiseto polvere 1 cucchiaino raso da caffè

Assumerne la quantità indicata al giorno con l'aiuto di una cialda oppure mescolato con miele o yogurt.

MACERATO GLICERICO

Abete bianco 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Betulla verrucosa 1 DH

Gemme

50 gocce al giorno.

▼ Omeopatia

Symphytum 9CH

3 granuli al giorno.

74

Frigidità

Problema molto complesso

dovuto prevalentemente a motivazioni psicologiche, o a problemi fisici di natura varia.

La mancanza di orgasmo sessuale include in realtà anche assenza o scarso impulso sessuale, quindi l'approccio non deve essere semplicistico ma necessita di una terapia seguita da personale esperto.

► **Alimenti consigliati**

Avena, pinolo dolce, sedano.

◆ **Oligoterapia**

Zinco-Rame, Manganese-
Cobalto, Zinco-Nichel-
Cobalto, Iodio

Cicli di 1 mese 2 volte l'anno, ogni 2
giorni in successione (1 dose per tutti).

❁ **Floriterapia**

Rock Water

Aspen

Sono il rimedio per chi non riesce a
raggiungere l'orgasmo perché ha

difficoltà a lasciarsi andare, ad abbandonarsi alle emozioni e ad accettare l'affetto di chi gli sta vicino.

Cherry Plum

È il fiore per chi cerca di tenere tutto sotto controllo, perché teme i propri sentimenti, vissuti come distruttivi.

(Fuoco di Sant'Antonio)

Vedi: [85 Herpes zoster](#)



G

75

Gambe pesanti

Sensazione di affaticamento e pesantezza, appunto, degli arti inferiori (piedi e caviglie incluse), accompagnata spesso da malessere, dolore e gonfiore che colpisce soprattutto le donne.

Le gambe pesanti si devono a problemi circolatori e del microcircolo (sanguigni, linfatici); problemi di ritenzione idrica; sforzi fisici pesanti o continui (per esempio stare in piedi fermi per lungo tempo); vita sedentaria o costrizione a stare seduti per ore regolarmente; sovrappeso; clima caldo; abbigliamento stretto, scarpe con tacchi troppo alti;

gravidanza. Se il problema non è cronico o dovuto a problematiche mediche, un po' di esercizio fisico, il classico "gambe in alto", e l'uso di prodotti naturali possono essere di aiuto nella prevenzione e cura.

Fitoterapia

DECOTTO

Borragine 10 g

Bollire la droga in 1 l d'acqua per 5 minuti; filtrare. Berne una tazza la sera

prima di coricarsi.

Betulla 10 g, Frassino 10 g,
Regina dei prati 10 g, Vite
rossa 10 g, Anice verde 10 g

Bollire un cucchiaino di miscela in una
tazza di acqua per 5 minuti. Lasciare in
infusione per 10 minuti poi filtrare
accuratamente. Berne una tazza prima di
coricarsi in caso di intorpidimento delle
estremità.

◆ Oligoterapia

Manganese-Cobalto, Potassio

1 dose di ognuno, alternati, tutti i giorni
per almeno 20 giorni.

❖ Argilla

Argilla, Acqua argillosa,
Cavolo succo

Una o due volte al giorno applicate dei bendaggi d'argilla che danno risultati più rapidi se sono arricchiti con succo di cavolo.

Per dolori alle ginocchia applicate spessi cataplasmi d'argilla da tenere durante la notte. Inoltre sarà opportuno fare un paio di spennellature al giorno con acqua argillosa abbastanza ricca, lasciando asciugare sino a quando il velo di argilla si polverizza.

Gastrite

Con questo termine si indica uno stato infiammatorio della mucosa e della parete dello stomaco, che comporta: nausea, bocca amara, mal di testa, dolori allo stomaco, bruciori, eruttazioni. Può dipendere da vari fattori quali: – abusi di alcol, caffè, sigarette;

- errori dietetici;
- ansia e stress;
- uso inadeguato di farmaci, come i salicilati o gli antinfiammatori;
- ipersecrezione acida.

I sintomi variano a seconda che si tratti di una gastrite acuta o cronica, e possono manifestarsi con nausea e vomito, pesantezza a livello epigastrico o con altri malesseri più sfumati.

La diagnosi viene posta con la gastroscopia, che permette di valutare l'area colpita e l'estensione delle lesioni. Inoltre durante l'esplorazione endoscopica si possono effettuare prelievi bioptici per eseguire un esame istologico.

Vedi anche: Acidità di stomaco.

■ **Alimenti consigliati**

Alimenti consentiti: caffè d'orzo, pasta tipo cappellini al burro o all'olio, carne

di vitello, di maiale o pollo bollite o cotte alla griglia, carote, cavolo, cotogna, crackers, fette biscottate, finocchio, fico, fiocchi d'avena, formaggio tipo belpaese, grissini, latte, lattuga, mela, minestre di riso, mozzarella, pane biscottato, pastina cotta in acqua o brodo vegetale o latte, passati di verdure (bietola, zucchine, carote), patata, pesce lesso magro (sogliola, merluzzo), prosciutto, ricotta, semolino, stracchino, uova alla coque.

Dieta liquida per 24-48 ore.

Moderare l'uso del burro; usare olio a crudo.


 **Fitoterapia**

DECOTTO

Enula campana radice 25 g,
Ginepro bacche 15 g, Tiglio
infiorescenze con brattee 20 g,
Genziana maggiore radice
essicata 5 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo a bollire per 3-4 minuti. Trascorso questo periodo si lascia riposare in infusione per 15 minuti, quindi si filtra avendo cura di spremere bene le droghe.

Consumare mezza tazza mezzora prima dei pasti principali.

 *Attenzione: non somministrare il preparato a donne in gravidanza.*

Arancio scorza del frutto (solo la parte esterna) 60 g, Calamo aromatico 60 g, Valeriana radice 10 g, Centaurea minore 5 g

Fate bollire l'intera miscela in 50 cl di acqua. Lasciare riposare qualche minuto a fiamma spenta, quindi filtrare e aggiungere 50 cl di vino rosso e dolcificare con miele. Berne un bicchiere in caso di bisogno.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Salicaria, Cardo santo, Sambuco, Ortica
2 cucchiaini in poca acqua, 3 volte al

giorno.

ESTRATTO SECCO

In parti uguali: Fico, Olmo

Assumere 1/2 cucchiaino di preparato in cialda, 2 volte al giorno.

**In parti uguali: Salvia pratense,
Salvia, Fico, Tarassaco**

Assumere 1/2 cucchiaino di preparato in cialda, 2 volte al giorno.

FARINA

Fieno greco

1/2 cucchiaino di preparato in cialda, 2 volte al dì.

INFUSO

Basilico 20 g; oppure

Maggiorana 45 g

Versate 1 l d'acqua bollente sul basilico (o sulla maggiorana) e lasciate riposare per 15 minuti; filtrare. Bevete una tazza d'infuso dopo ciascun pasto.

Camomilla fiori 10 g, Limone
succo di 1/2

Lasciare in infusione la camomilla per 15 minuti in una ciotola di acqua bollente; aggiungere quindi il succo di limone e filtrare. Berne una-due tazze in caso di necessità.

Genepi sommità fiorite 15 g

Lasciare in infusione in una tazza di acqua bollente per 5 minuti. Filtrare e berne una tazza dopo i pasti principali.

Enula 30 g, Lichene islandico
5 g, Salicaria 30 g

2 cucchiaini in 20 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere 4 tazzine ogni giorno.

Centaurea minore 5 g,
Camomilla 15 g, Malva 30 g,
Menta 20 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Timo 5 g, Tarassaco 10 g,
Salvia 15 g, Enula 30 g

2 cucchiaini in 20 cl di acqua bollente.
Filtrare a raffreddamento. Bere 3 tazzine
al dì.

Fieno greco semi 20 g, Menta
5 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3
preparati al dì.

Ginepro 20 g, Piantaggine 20
g, Borrachine 15 g, Olmo 30 g,
Polipodio 30 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a

50 °C. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Calamo aromatico 5 g,
Trifoglio fibrino 5 g, Enula 30 g,
Tiglio fiori 20 g, Camomilla 20 g

2 cucchiaini per 20 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Camomilla fiori 3 g; oppure
Melissa foglie 3 g; oppure
Menta foglie 3 g

Lasciare in infusione in una tazza di acqua bollente per 10 minuti. Filtrare e

bere tiepido.



MACERATO GLICERICO

Fico Glicerolato

50 gocce due volte al dì.

Molto utile nelle manifestazioni dolorose gastriche di tipo psicosomatico.

SCIROPPO

In parti uguali: Altea, Enula, Salvia

5 cucchiaini di miscela al dì, distanziati fra loro.

In parti uguali: Borragine, Altea, Angelica

4 cucchiaini di miscela al dì, distanziati fra loro.

Genziana

3 cucchiaini al dì.

SUCCO

In parti uguali: Lattuga,
Parietaria, Cavolo

5 cucchiaini di miscela al dì, distanziati
fra loro.

TINTURA

Sono tutte tinture che oltre all'attività di
tipo eupeptico o carminativo hanno
anche funzione analgesica.

Menta Piperita

10 gocce due volte al dì. In presenza di
eruttazioni frequenti.

Genziana

20 gocce prima dei pasti.

Quando, oltre alla piroisi, vi sia difficoltà digestiva.

Calamo Aromatico

20 gocce tre volte al dì.

Azione digestiva, calmante, carminativa.

Angelica

30 gocce un'ora prima dei pasti.

Calma il dolore e aiuta la digestione.

▼ Omeopatia

Si tratta di rimedi da usare quando ai disturbi corrisponde una lesione meccanica o una casualità alimentare.

Esiste anche una sintomatologia gastrica legata a problemi nervosi. In questi casi occorrerà ricorrere al medico omeopata per stabilire il rimedio esatto.

Nux Vomica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Sarà da utilizzare in presenza di eccessi alimentari (abuso di alcol, tabacco, caffè), di sensazione di pesantezza allo stomaco e sonnolenza 1-2 ore dopo il pasto, nausea, bocca amara, cefalea e spesso stanchezza.

Iris Versicolor 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

La sensazione di bruciore è risentita dalla bocca all'ano con concomitanze

talora di diarrea. Ai bruciori generalizzati si accompagnano a volte rigurgiti e vomiti acidi.

Robinia 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

I bruciori di stomaco sono molto intensi ma, rispetto a Iris, vengono soprattutto di notte.

Sulfuric Acidum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La gastrite è molto bruciante, con tendenza all'ulcera. I bruciori peggiorano con le bevande fredde e non migliorano con i pasti.

Carbo Vegetabilis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Predominano le flatulenze e i crampi di stomaco che migliorano espellendo l'aria.

Anacardium 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il malato migliora mangiando, con beneficio psichico oltre che fisico.

◆ **Oligoterapia**

**Rame, Manganese, Nichel-
Cobalto**

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 3 giorni.

Floriterapia

Olive

È il rimedio quando tra le cause della gastrite vi è superlavoro e stanchezza conseguente.

Impatiens

Per chi soffre di gastrite ed è rapido, impulsivo e non sopporta i ritmi altrui.

Hornbeam

È il fiore per il malato di gastrite che ha il cervello stanco ed esaurito.

Elm

Per chi soffre di gastrite perché si sente schiacciato dalle responsabilità.

Oak

Per chi soffre di gastrite per un eccessivo senso del dovere che lo porta a strafare.

Vine

Per chi soffre di gastrite perché troppo ambizioso e “drogato di lavoro”.

Rock Water

Per i sofferenti di gastrite che sono rigidi e incapaci di vedere il lato “leggero” della vita.

White Chestnut

Per chi soffre di gastrite perché deve affrontare pensieri e preoccupazioni ossessive.

❖ Argilla

Argilla ventilata

Assumete 1-2 cucchiaini di argilla ventilata sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua 1 ora prima dei pasti principali, bevendo anche il deposito di fondo. Continuate sino a ottenuto miglioramento.

77

Geloni

Dermatosi dolorosa e pruriginosa, rossa e poi

violacea e calda che compare alle estremità del corpo (mani, piedi e orecchi); è dovuta all'azione del freddo. Le parti interessate sono gonfie e arrossate e la cute che le ricopre si presenta tesa e lucente; talvolta i noduli possono trasformarsi in bolle e ulcerarsi.

■ **Alimenti consigliati**

Acerola, arancia, carota, cartamo,
cavolo, limone, mirtillo, polline,

sedano.

Fitoterapia

DECOTTO

Fico scorza rami

Far bollire 3 manciate di scorza in 2 litri d'acqua per 30 minuti. Far raffreddare.

Effettuare maniluvi o pediluvi.

Cipresso galbuli 50 g,

Ippocastano 40 g, Quercia 50

g

Far bollire 5 cucchiaini da tavola di erbe in 2,5 l d'acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare.

Effettuare maniluvi o pediluvi.

INFUSO

In parti uguali: Carota semi, Sedano semi, Coriandolo semi
2 cucchiaini in 20 cl di acqua bollente.
Filtrare a raffreddamento. Bere 3 tazzine ogni giorno.

OLEOLITO

Iperico a.l.

Usare sulla zona dolente con frizione leggera, più volte al giorno.

UN AIUTO VELOCE

Applicate sulle lesioni del succo di cipolla cruda (si può ottenere facilmente con una centrifuga)

mescolato a succo di limone.
Frizionate leggermente.

Edera a.l.

Usare sulla zona dolente con frizione leggera, più volte al giorno.

Melograno a.l.

Usare sulla zona dolente con frizione leggera, più volte al giorno.

Cipresso a.l.

Più applicazioni durante il giorno.
Umettare la parte frizionando.

Noce a.l.

Più applicazioni durante il giorno.

Umettare la parte frizionando.

SUCCO

Semprevivo a.l.

Far disciogliere una quantità a piacere di sugna e amalgamarla col succo di semprevivo nella proporzione 2:1. Lasciare raffreddare e usare come un unguento sui geloni.

Cipolla a.l.

Far disciogliere una quantità a piacere di sugna e amalgamarla col succo di cipolla nella proporzione 2:1. Lasciare raffreddare e usare a mo' di unguento sui geloni.

Cipolla succo, Limone succo

Applicate sulle lesioni del succo di cipolla cruda (si può ottenere facilmente con una centrifuga) mescolato a succo di limone. Frizionate leggermente.

TINTURA

Borsa del pastore 2 parti,
Piantaggine 1 parte, Quercia
galle 1 parte

Diluire 1 parte di miscela con 2 parti d'acqua tiepida. Usare per maniluvi o pediluvi.

Ippocastano

30 gocce due volte al giorno.

▼ Omeopatia

Petroleum 5 CH

5 granuli quattro volte al dì.

La pelle si presenta screpolata soprattutto sul palmo delle mani e sulla punta delle dita.

Pulsatilla 5 CH

5 granuli due volte al dì.

La cute ha un aspetto violaceo, specialmente alle estremità.

Agaricus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Oltre al rossore il paziente lamenta prurito e sensazione di punture.

Nitric Acidum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Da usare nelle ulcerazioni irregolari facilmente sanguinanti e nelle screpolature che compaiono su una pelle malsana.

◆ **Oligoterapia**

Rame-Oro-Argento

Assumete 2 dosi alla settimana come prevenzione.

◆ **Argilla**

Argilla

Preparate un cataplasma d'argilla da tenere in posa e scoperto per mezzora al giorno.

Gengivite

Infiammazione acuta o cronica delle gengive che produce sanguinamento, dolore, alitosi, sensibilità spiccata e dolore nella masticazione. Può avere cause diverse: intossicazione da metalli pesanti; infiammazioni intestinali; cronica carenza di vitamine e di oligoelementi nella dieta;

presenza di tartaro e scarsa igiene orale.

Sull'inflammazione di base si può sovrapporre uno sviluppo di batteri: si parla allora di piorrea.

Le gengive cronicamente infiammate tendono a ritirarsi, lasciando scoperta la radice dei denti.

► **Alimenti consigliati**

Alghe, avena, finocchio, fragola, limone, mirtillo, salvia.

Mangiate in abbondanza cibi che contengono vitamina C e calcio, e tutti i giorni verdura cruda.

MASSAGGI...

Massaggiate le gengive prendendole fra pollice e indice e strofinando: questo esercizio aumenterebbe il flusso di sangue che aiuta le gengive a guarire.

Fitoterapia

DECOTTO

Rosa cinorrodi 10 g, Rovo 25

g, Nespolo foglie 10 g,
Quercia foglie 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l
d'acqua per 5 minuti. Filtraggio a
freddo. Lavaggi.

Tormentilla 50 g, Cinquefoglio
30 g, Piantaggine 30 g, Fragola
radice 10 g Bistorta radice 40
g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 2 l
d'acqua per 15 minuti. Filtraggio a
freddo. Lavaggi.

Sambuco corteccia 20 g,
Prugnolo corteccia 30 g,

Faggio corteccia 25 g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 1 l e mezzo d'acqua per 15 minuti. Filtraggio a freddo. Lavaggi.

ENOLITO

Alloro a.l.

Effettuare sciacqui.

Bistorta a.l.

Effettuare sciacqui.

UN FIORE IN BOCCA

Masticate boccioli freschi di rosa canina e teneteli a lungo in bocca.

Alternate con la masticazione di un

pezzetto di propoli.

TINTURA

Quercia

30 gocce in 10 cl d'acqua. Effettuare sciacqui.

Melograno

30 gocce in 10 cl d'acqua. Effettuare sciacqui.

Iperico

30 gocce in 15 cl d'acqua. Effettuare sciacqui.

In parti uguali: Bistorta,

Achillea, Crespino radice, Rovo

40 gocce di miscela in 15 cl d'acqua.
Effettuare sciacqui.

Calendula

20 gocce diluite in mezzo bicchiere
d'acqua tiepida. Particolarmente
indicata per sciacqui alla bocca.

Piantaggine

20 gocce tre volte al giorno.
Per toccamenti sulla zona infiammata.

Mirtillo

20 gocce tre volte al giorno.

Propoli

15 gocce tre-quattro volte al giorno.

◆ **Oligoterapia**

Rame, Manganese-Rame

1 dose di ognuno, a giorni alterni.

❁ **Floriterapia**

Crab Apple

Rescue remedy

Sono indicati negli sciacqui per gengive doloranti o irritate.

IGIENE PRIMA DI TUTTO

Se volete vincere la gengivite,

dovete dedicare alla pulizia almeno 3-5 minuti. Secondo alcuni specialisti, lo spazzolino elettrico avrebbe un'efficacia doppia per eliminare la placca. Se non lo avete, usate due spazzolini alternandoli. Lasciate che uno si asciughi mentre usate l'altro. Optate per uno spazzolino con setole grosse, morbide e arrotondate. Quelle tagliate possono graffiare le gengive.

Potete controllare lo stato igienico della vostra bocca con le pastiglie rivelatrici di placca. Queste compresse contengono un colorante che macchia la placca

che rimane, una volta che vi siete puliti i denti. Vicino alle gengive, noterete che il colore è più scuro: spazzolatevi nuovamente.

Ricordate che la placca si insinua molto spesso nella parte posteriore dei denti inferiori. Concentrate la vostra pulizia soprattutto in questi punti.

Il trucco del bicarbonato funziona davvero: mescolatene 1 cucchiaino con un pizzico di sale in una tazza, bagnate lo spazzolino e procedete con la pulizia.

Pulitevi la lingua: è lì che si annidano batteri e tossine,

passando con un cucchiaino da dietro in avanti per 10-15 volte.

Aromaterapia

OLIO ESSENZIALE

Timo a.l.

Frizioni gengivali leggere.

Salvia a.l.

Frizioni gengivali leggere.

Limone a.l.

Frizioni gengivali leggere.

Argilla

Argilla ventilata, Sale marino grezzo

Usate come dentifricio un impasto di argilla ventilata e acqua molto salata (1 cucchiaino di sale marino grezzo per 1 bicchiere d'acqua), cercando di massaggiare lungamente le gengive con lo spazzolino.

Con l'acqua salata fate anche dei gargarismi quotidiani della durata minima di 2-3 minuti.

Argilla

Succhiate un pezzetto d'argilla durante la giornata e alla sera coricandovi.

Argilla ventilata

Ogni mattina prendete 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 1 bicchiere d'acqua: bevete solo il soprannatante.

Polvere d'argilla

Lavatevi i denti con un poco di polvere d'argilla, magari usando acqua di bollitura di riso integrale.

(Giradito)

Vedi: [136 Patereccio](#)

79

Glaucoma

Patologia degli occhi
caratterizzata da un aumento
della tensione oculare per
iperproduzione od ostacolato
deflusso dei liquidi endoculari.
Si deve a un'alterazione
morfologica congenita o
acquisita. Rivolgetevi sempre a
un medico oculista.



❖ **Argilla**

Acqua argillosa

Utile per i lavaggi degli occhi.

Argilla, Carote

Applicate cataplasmi d'argilla spessi 1 cm sugli occhi e sulla nuca, alternando quelli sugli occhi con impacchi di carote fresche grattugiate.

80

Gotta

L'aumentata presenza di acido urico nel sangue e nei tessuti articolari è la causa della

sintomatologia della gotta. Può essere dovuta a una aumentata produzione o a un'insufficiente eliminazione di acido urico. Determina anche problemi renali e vascolari. È ereditaria e familiare.

Spesso, tuttavia, sono le abitudini alimentari squilibrate – con un consumo eccessivo di proteine e di grassi animali, una contemporanea carenza di

frutta e verdure fresche e l'abuso di bevande alcoliche –, e uno stile di vita sedentario a favorire la comparsa di questo disturbo.

Quando l'acido urico si deposita in corrispondenza delle articolazioni (è privilegiata quella dell'alluce) si hanno infiammazioni molto dolorose, tumefazione, nausea, stipsi o diarrea, nausea.

IMPARATE A RESPIRARE

Bevete almeno 1,5-2 l d'acqua al giorno. Un'abbondante introduzione di liquidi diluisce l'urina e favorisce l'eliminazione dell'acido urico.

Fate un pediluvio al carbone. In una bacinella vecchia mescolate mezza tazza di polvere di carbone con un po' d'acqua fino a ottenere una poltiglia. Poi aggiungete piano piano dell'acqua calda fino a quando i piedi saranno coperti e teneteli a bagno mezzora.

Anche il cataplasma al carbone è utile perché toglie tossine al corpo.

Mescolate mezza tazza di carbone attivato in polvere con poche cucchiainate di semi di lino e dell'acqua molto calda fino a farne una pasta. Applicatelo sulla parte che vi fa male. Coprite con una garza e cambiate l'impacco ogni 4 ore, ma potete lasciarlo anche tutta la notte.

Spesso la gotta colpisce lì dove abbiamo subito un piccolo trauma, quindi cercate di non farvi male. Attenzione alle slogature e alle scarpe strette che possono provocarvi piccole lesioni!

Le bevande alcoliche sono caldamente sconsigliate ai gottosi.

L'alcol infatti può far precipitare i cristalli di acido urico che si trovano in soluzione nel sangue e scatenare una crisi estremamente dolorosa.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, ananas, artiglio del diavolo, betulla, carciofo, carota, cavolo, cetriolo, cicoria, ciliegia, cipolla, fragola, ginepro, limone, mela, mirtillo, ortica, pomodoro, porro, prezzemolo, prugna, ribes, salice rosso, sedano, siero di latte, tarassaco, uva.

Evitate cibi che contengono purine, sostanze che contribuiscono a formare

grosse quantità di acido urico: acciughe, frattaglie, cozze, carne macinata, sardine, sugo di carne.

Eliminate l'alcol e soprattutto la birra.

Fitoterapia

DECOTTI

Alchechengi bacche senza
calice 50 g

Porre a bollire 10 g di droga in 25 cl di acqua bollente per 3-4 minuti. Quindi lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare. Consumare due tazze al giorno prese lontano dai pasti.

Ortica pianta 15 g, Verbasco

radice 15 g, Prezzemolo
radice 15 g, Fragola radice 35
g, Sedano semi 15 g, Cardo
santo fiori 15 g

Con l'aiuto di un pestello miscelate bene le erbe tra loro, quindi prelevatene un cucchiaino e mezzo che farete bollire in 33 cl di acqua per 10 minuti; filtrare dopo aver fatto raffreddare. Berne tre tazzine al giorno lontano dai pasti.

Betulla foglie 60 g

Lasciare in infusione per circa 10 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne due tazze al giorno.

Pino silvestre foglie 10 g

Fate bollire il pino silvestre per 10 minuti in 25 cl d'acqua. Lasciate riposare per 15 minuti, quindi filtrate. Consumate due-tre tazzine al giorno.

Gramigna 20 g, Ononide 15 g,
Tarassaco 30 g, Carciofo 20 g
Bollire 2 cucchiaini in 10 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo mezzora. Sorbire a cucchiaini più volte al giorno.

Ciliegio peduncoli 50 g,
Granturco barbe 30 g,
Parietaria 20 g, Verga d'oro
20 g, Prezzemolo radice 20 g,
Asparago radice 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Bere 4 bicchieri di preparato al dì.

Asparago radice 30 g,

Sambuco radice 20 g,

Prezzemolo radice 20 g,

Tarassaco radice 30 g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua per 10 minuti. Filtrare a freddo. Bere 3 bicchieri di preparato al giorno.

Coreggiola 20 g

Fate bollire l'erba in 1/2 l d'acqua per 10 minuti. Lasciate riposare per altri 10 minuti, quindi filtrate. Bevetene due tazze al giorno, una alla mattina e una

alla sera, lontano dai pasti principali.

LINFA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa

50 gocce in un grosso bicchiere d'acqua due volte al giorno.

Svolge una buona azione depurativa, in quanto stimola l'eliminazione di colesterolo, urea, acidi urici.

ESTRATTO FLUIDO

Pelosella 2 parti, Verga d'oro

1 parte, Betulla 2 parti

2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua, 2 preparati al giorno.

ENOLITO

In parti uguali: Frassino,
Spirea olmaria

3 bicchierini da liquore al giorno.

Rosmarino

5 bicchierini da liquore al giorno.

Salvia

3 bicchierini da liquore al giorno.

MACERATO GLICERICO

Frassino 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Hanno dimostrato una azione eupeptica,
diuretica, antiuricemica.

OLEOLITO

Sambuco 2 parti, Iperico 1 parte, Giusquiamo 1 parte

Usare in frizioni delicate sulla parte dolorosa.

🎯 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*



Cipresso Oleolito

Più applicazioni durante il giorno.
Umettare la parte frizionando.

Noce Oleolito

Più applicazioni durante il giorno.
Umettare la parte frizionando.

TINTURA

In parti uguali: Gramigna,
Ononide, Pelosella

15 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Capperò, Erica,
Ginepro, Sambuco foglie

10 gocce in poca acqua, 5 volte al dì.

Carciofo

20 gocce tre volte al giorno.

Ortosifon

20-30 gocce due volte al dì.

Attività diuretica e antiuricemica.

Pungitopo; oppure Ribes

Nero; oppure Carciofo

Hanno anch'esse azione specifica contro gli eccessivi acidi urici e possono essere usate sotto forma di tintura alla dose di 30-40 gocce, tre volte al dì.

▼ Omeopatia

Colchicum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa nei dolori localizzati soprattutto all'alluce che peggiorano con il minimo movimento, con il contatto e con il freddo. Segno caratteristico: ipersensibilità agli odori.

Bryonia 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È uguale a Colchicum, ma il paziente è più in forza.

Ledum Palustre 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È simile a Bryonia, ma il malato cerca il freddo, esposto al quale migliora.

Arnica 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'articolazione è violacea; c'è iperestesia al contatto.

Apis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Articolazione edematosa, calda, a differenza di Ledum, ma come esso gradisce il freddo.

✦ Oligoterapia

I rimedi visti si riferiscono alla fase acuta. Sarà poi opportuno rivolgersi a un

medico omeopatico per il rimedio di fondo che possa risolvere la situazione. Dal punto di vista oligoterapico si tratta di un terreno neuro-artritico.

Manganese-Cobalto

1 fiala per bocca, a giorni alterni.

È l'oligoelemento di elezione, fermo restando che ci si potrà trovare di fronte a un semplice fatto infiammatorio iniziale, con necessità di somministrazione del solo Manganese eventualmente associato allo Zolfo, o a problemi di anergia.

Rame-Oro-Argento

1 fiala per bocca a giorni alterni.

Nei casi più gravi.

Manganese-Cobalto, Zolfo,
Litio

1 dose di ognuno alternati in
successione, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

Argilla, Cavolo succo, Acqua
argillosa, Argilla ventilata 1
cucchiaino

Durante la fase acuta è opportuno
applicare cataplasmi d'argilla dello
spessore di 1-2 cm, secondo
sopportazione, arricchiti con succo di
cavolo. Tenete in posa non più di 1 ora
senza coprire.

Cessata la fase acuta, fate un impacco al giorno e, per la notte, praticate leggere fasciature con acqua argillosa e succo di cavolo.

Al mattino bevete il sopranatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in $\frac{3}{4}$ di bicchiere d'acqua.

81

GOZZO

Aumento volumetrico della tiroide, posta nella parte anteriore del collo, che

provoca l'ingrossamento verso l'interno o verso l'esterno. Il gozzo diffuso è l'adattamento della tiroide a una carenza cronica di iodio o ridotto uso dello iodio nella sintesi degli ormoni tiroidei. La carenza può essere dovuta a:

| | |
|------------------------------|------------|
| mancanza | assoluta |
| (insufficiente uso di sale); | |
| aumentato | fabbisogno |
| (gravidanza, | pubertà, |
| allattamento); | azione di |

farmaci o alimenti (es. carote, cavoli); difetti congeniti.

■ **Alimenti consigliati**

Alghe, avena.

❖ **Argilla**

Acqua argillosa

Fate frequenti gargarismi con acqua argillosa durante la giornata.

Argilla, Olio extravergine
d'oliva

Coricandovi, applicate su tutta la parte anteriore del collo un cataplasma

tiepido d'argilla dello spessore di 2 cm, aggiungendovi alcune gocce di olio extravergine d'oliva. Mantenetelo tutta la notte.

82

Gravidanza

Non è una situazione patologica, ma è indubbio che la gravidanza e le mutate condizioni fisiche dell'organismo femminile richiedono alcune attenzioni

nella scelta degli alimenti più adatti, nell'andamento della giornata, nell'uso di sostanze o farmaci.

CIBI SECCHI E MOVIMENTO

Per combattere le nausea, al mattino mangiate cibi secchi e croccanti (fette biscottate, pane tostato ecc.) ed evitate quelli ricchi di acqua o i liquidi. Questo accorgimento vi permetterà di superare la crisi mattitina e di poter assumere cibi tradizionali durante la giornata.

Salvo controindicazioni e comunque sempre con la giusta attenzione, ricordarsi sempre che l'attività fisica deve essere costante nella gravidanza, compresi gli ultimi giorni prima del parto. Camminare quotidianamente permette di evitare o di contenere molti dei disturbi (estremità gonfie, varici, emorroidi, stitichezza...) che spesso costellano i mesi della gestazione.

Alcuni rimedi naturali, ovviamente concordati con il

medico, possono aiutare in caso di piccoli malesseri fisici o emotivi.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, alghe, avena, cartamo, dattero, fico, germe di grano, lievito di birra, mandorla, mela, melissa, miglio, mirtillo, riso integrale, pane integrale, polline, soia, uva.

▼ **Omeopatia**

Cocculus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Solitamente la nausea è accompagnata

da vertigini e peggiora con il movimento e con il freddo. Migliora stando sdraiata.

Tabacum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nausee accompagnate da pallore del volto e sensazione di svenimento. Migliora con l'aria fresca.

Petroleum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le nausee migliorano chiudendo gli occhi o mangiando qualcosa.

Floriterapia

Walnut

Il fiore dei grandi cambiamenti, sarà utile per la futura mamma, per meglio accettare le trasformazioni fisiche e mentali del suo stato, e anche per la coppia, che potrà così armonizzare i cambiamenti in atto, trasformandoli in un'occasione di arricchimento reciproco.

Mimulus

Le paure legate alla gravidanza, al parto e alla salute del nascituro potranno essere combattute con Mimulus, utile per entrambi i genitori per affrontare i timori delle nuove responsabilità legate all'arrivo di un figlio.

Red Chestnut

È il rimedio nei casi di eccessiva apprensione per la salute del nascituro.

QUELLE RIGHE...

La prevenzione è l'unico modo corretto di affrontare il problema delle smagliature. È molto importante, durante la gestazione, garantire un buon nutrimento della pelle anche con una adeguata attività fisica.

L'aumento dell'acidità nei tessuti cutanei, il rallentamento della circolazione capillare e linfatica, l'aumento dei radicali liberi possono senza dubbio essere

indicate come concause dello “strappo” nel tessuto elastico.

È molto consigliata anche una riduzione del consumo di grassi e proteine animali, favorendo la scelta di proteine vegetali e di cereali integrali.

DOMANDE... E RISPOSTE

• *Il prezzemolo provoca l'aborto?*

Il prezzemolo contiene, in forma particolarmente concentrata, vitamine (A e C) e minerali (calcio, ferro, zolfo, rame, fosforo, potassio...) spesso carenti

nell'alimentazione usuale. Il gesto di aggiungere un pizzico di prezzemolo crudo alle proprie vivande aiuta a mantenere il benessere e a preservare la salute. Un'assunzione moderata non costituisce nessun pericolo per le donne incinte.

- *Il pesce può influire sulla durata della gravidanza?*

Sembra di sì: particolari grassi del pesce potrebbero ritardare la produzione di sostanze ormonali, le prostaglandine, che sono in grado di avviare i meccanismi del travaglio. Potrebbe essere utile un utilizzo del pesce nei casi in cui la

gravidanza minaccia di
concludersi troppo precocemente.

- *Come affrontare l'anemia?*

Esistono molti alimenti in grado di apportare ferro in quantità sufficiente alle necessità della gravidanza: il radicchio e tutte le verdure a foglia verde, il germe di grano, i cereali integrali (avena e segale in particolare), i legumi, il prezzemolo, l'uovo, il lievito di birra, le mandorle, i semi di girasole, i funghi secchi...

Il ferro è assorbito facilmente dall'intestino quando è associato alla vitamina C, largamente

presente nei prodotti vegetali freschi.

- *Il latte materno è più buono se...?*

La presenza sulla tavola della neo-mamma di verdura e frutta fresche e crude è certamente indispensabile. Occorre poi limitare il più possibile gli alimenti conservati e addizionati con sostanze chimiche.

Che il bere latte faccia produrre tanto latte è un'affermazione tutta da dimostrare. Anzi, spesso il latte può provocare problemi digestivi sia alla madre che al bimbo.

Esistono alcuni alimenti da utilizzare con cautela o da evitare perché danno al latte un gusto non gradito al piccolo: cipolla, aglio, porro, cavoli e asparagi.

Alcune piante, come i carciofi e la menta, limitano la produzione del latte.

Nicotina, caffeina, alcol e farmaci passano senz'altro nel latte e il loro uso deve quindi essere abolito.

Una integrazione con lievito di birra e con polline apporta supplementi vitaminici e minerali in misura più che sufficiente.

Mustard

È il rimedio contro gli attacchi di malinconia, tipici in questo periodo di tempeste ormonali.

Scleranthus

È utile per combattere nausea e vomito.

Olive

Per la stanchezza fisica.

Rescue remedy

Potrà essere utilissimo al momento del parto; a cominciare da quando iniziano

le doglie, potrà essere assunto durante tutto il parto anche ogni 10-15 minuti.

Olive

Aiuta a recuperare le forze dopo il travaglio; associato a Elm, è un buon rimedio per combattere quella depressione (per altro del tutto naturale), che segue spesso al parto.

❖ Argilla

Acqua argillosa, Argilla

ventilata, Argilla

Alla mattina e alla sera fate bagni con acqua argillosa.

Bevete il sopranatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 1 bicchiere d'acqua; diradate o smettete se provoca stitichezza.

Di tanto in tanto potete applicare sul basso ventre un cataplasma d'argilla leggermente tiepido e dello spessore di 1 cm.



H

83

Herpes genitale

Colpisce prevalentemente il sesso femminile. La localizzazione di *Herpes virus* e delle sue tipiche vescichette è sugli organi genitali, in particolare sul collo dell'utero e sulle piccole labbra. Il

contagio avviene
particolarmente attraverso i
rapporti sessuali.

VIA LO SPAZZOLINO

Gli spazzolini sono veicoli efficacissimi per l'herpes: possono tradirvi ospitando questo virus per giorni e reinfettandovi quando meno ve lo aspettate. La cosa migliore è gettarli via ai primissimi sintomi. E una volta guariti, buttateli via nuovamente.

Per il trattamento e la prevenzione vedi anche: Herpes labiale.

84

Herpes labiale

Localizzato sul margine libero delle labbra e può colpire simultaneamente o separatamente le superfici cutanee e mucose. Compare in momenti ben definiti: dopo

intensi sforzi fisici o psichici;
dopo un'indigestione; durante
o dopo una cura con farmaci;
dopo una prolungata
esposizione ai raggi solari...
Quando, insomma,
l'organismo e il suo sistema
immunitario non sono nel
pieno possesso della loro
efficienza. Solo allora il virus
responsabile delle lesioni
vescicolose (Herpes virus) ha
la possibilità di moltiplicarsi

nelle cellule e di provocare le
tipiche lesioni che durano 7-10
giorni.



PICCOLE ATTENZIONI

Poiché la trasmissione del virus

avviene per via diretta è opportuno, in presenza di lesioni sulle labbra, evitare grandi effusioni... specie nei confronti dei bambini.

Lo stress può stimolare la ricomparsa di questo virus. Largo quindi a tecniche come la meditazione, il rilassamento, la visualizzazione. Fate una sana attività fisica e dedicate le giuste ore al riposo.

Protegete sempre le labbra da eventi atmosferici, come vento e sole.

L'hamamelis sembra poter aiutare

la guarigione della febbre sulle labbra.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, alghe, arancia, carota, cavolo, germe di grano, lievito, limone, mandorla, mela, nocciola, polline, siero di latte, timo, uva.

Evitate cibi ricchi di arginina: anacardi, birra, cioccolato, coca cola, gelatina, noccioline, piselli.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Rosa canina 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Olmo 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.



OLIO ESSENZIALE

Melaleuca

1 goccia sulle vescicole due volte al giorno.

TINTURA

Arctium lappa, Propoli,

Saponaria officinalis

20 gocce tre volte al giorno.

Alternate i preparati.

Peperoncino

Usare per via topica sulla parte, con attenzione.

▼ Omeopatia

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Sono presenti vescicole piene di liquido trasparente. Il prurito migliora con applicazioni calde.

Arsenicum Album 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Le vescicole sono brucianti e tuttavia migliorano con applicazioni calde.

Ranunculus Bulbosus 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Le vescicole contengono un liquido tendente al blu.

Natrum Muriaticum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Le eruzioni erpetiche compaiono di preferenza sulle labbra durante una malattia acuta.

COSE INTIME...

Il virus dell'herpes sonnecchia per un lungo periodo, poi all'improvviso si sveglia. I motivi possono essere molteplici: stress, depressione, abbassamento delle difese. Una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare, un sano e positivo approccio alla vita e un bel po' di riposo possono scongiurare imprevisti risvegli.

Le piaghe sui genitali hanno

bisogno di molto ossigeno per guarire quindi indossate biancheria di cotone e non sintetica.

Anche la vaselina e le creme antibiotiche bloccano l'aria e rallentano quindi la guarigione.

Non usate creme al cortisone, una sostanza che sembra inibire il sistema immunitario e lo sviluppo del virus.

Urinare, se si hanno delle piaghe, è molto doloroso perché l'urina è acida e a contatto con la piagha brucia, soprattutto nel caso di soggetti femminili. Cercate di dirigere il getto dell'urina con un

pezzo di carta igienica arrotolata,
lontano dalle piaghe.



◆ Oligoterapia

Rame-Oro-Argento

Nelle crisi ricorrenti assumere 2 dosi
alla settimana.

Manganese-Cobalto Zolfo

1 fiala al giorno alternativamente.

❖ Argilla

Argilla, Acqua argillosa

Eseguite spolverature di argilla o spennellature di acqua argillosa tiepida.

Durante la notte applicate invece un impacco di argilla.

Argilla ventilata

Assumete ogni mattino a digiuno sino a guarigione, 1 cucchiaino d'argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua.

SPEGNERE IL FUOCO!

Per le fasi iniziali dell'herpes zoster, è importante rafforzare sia il sistema immunitario che quello nervoso. Vitamine C e del complesso B vi aiuteranno sensibilmente, ma chiedete consiglio al vostro medico.

Per le vescichette dell'herpes prendete un panno, bagnatelo con acqua molto fredda e applicatelo sulle eruzioni gravi. Evitate anche tutto ciò che può scaldare la pelle.

Un bagno all'amido può essere utile: buttate un pugno di amido nella vasca e restateci 20 minuti,

meglio se prima di andare a dormire.

85

Herpes zoster

Più noto come Fuoco di Sant'Antonio, la malattia di natura virale è dovuta al virus della varicella, che rimane latente nell'organismo.

In questo caso le vescicole

(anche di dimensioni consistenti) sono distribuite su un tratto di cute innervato da una stessa radice nervosa.

Il virus, infatti, si localizza nei gangli nervosi e nelle radici dei nervi sensitivi. Per questo motivo la malattia si accompagna generalmente a forti bruciori e a una sintomatologia dolorosa che può persistere a lungo, anche dopo la guarigione delle lesioni

cutanee. A volte la gravità e l'estensione delle lesioni diventa imponente e richiede il ricovero ospedaliero. Fattori che lo favoriscono: malattie sistemiche, leucemie, tumori, terapie immunosoppressive.

▼ **Omeopatia**

Rhus Toxicodendron 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le vescicole sono piccole e piene di liquido chiaro.

Mezereum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si hanno vescicole piene di liquido denso, che si trasformano rapidamente in croste sotto le quali è presente pus. Il prurito è intenso.

Ranunculus Bulbosus 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Le vescicole sono piccole, ripiene di liquido bluastro, pruriginose e brucianti.

Prunus Spinosa 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Utile nell'herpes oftalmico.

Cantharis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Da utilizzare in presenza di grosse

vescicole.

◆ **Oligoterapia**

Zolfo, Rame-Oro-Argento

1 dose di ognuno a distanza di 12 ore l'uno dall'altro, per qualche giorno nella fase acuta.

Alluminio,

Manganese-

Cobalto, Zolfo

Inizialmente 1 dose di ognuno alternati in successione, ogni 2 giorni nella fase successiva.

◆ **Argilla**

Argilla, Acqua argillosa

Eseguite spolverature di argilla o spennellature di acqua argillosa tiepida.

Durante la notte applicate invece un impacco di argilla.

Ripetete cataplasmi d'argilla dello spessore di 2 cm, tiepidi, da tenere in posa e non coperti per 30-60 minuti.

Lavate frequentemente con dell'acqua argillosa.



Impetigine

Infezione superficiale della pelle, localizzata di solito al viso e alle parti scoperte. Le lesioni consistono in pustole e vescicole contenenti pus, spesso mescolato a siero e sangue. La rottura delle

pustole determina la formazione di croste giallastre. Problema tipico dei bambini, molto contagioso.

Alimenti consigliati

Aglione, alghe, carota, cavolo, germe di grano, lievito di birra, pane integrale, polline, prezzemolo.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Noce 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Olmo 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

TINTURA

Propoli

20 gocce due volte al giorno.

Saponaria

20 gocce tre volte al giorno.

Viola tricolor

20 gocce tre volte al giorno.

87

Impotenza

Consiste nell'incapacità di raggiungere o di mantenere un'adeguata erezione fino al completamento dell'atto sessuale. Può essere persistente o occasionale. Non va confusa con episodi limitati legati agli effetti di una sostanza (es. farmaci) o di problemi medici generali. Le cause sono molteplici e comprendono fattori organici (problemi vascolari, di

circolazione e neurologici), e soprattutto fattori psicologici (ansia da prestazione, stress, problematiche diverse). Le disfunzioni dell'erezione sono di vari tipi e vanno affrontate con indagini mediche e adeguata terapia psicologica.

► **Alimenti consigliati**

Avena, pappa reale, pinoli, sedano.

◆ **Oligoterapia**

Zinco-Rame, Manganese,
Zinco-Nichel-Cobalto, Iodio
1 dose di ognuno alternati in
successione, ogni 2 giorni.

Floriterapia

Larch

Anche associato a Mimulus, è il rimedio per l'impotenza sessuale provocata da scarsa stima di sé e sfiducia nelle proprie capacità.

Inappetenza

Lo scarso appetito può avere molteplici cause, soprattutto affaticamento eccessivo, intasamento epatico e/o intestinale, malattie in corso, effetto di farmaci.

Vedi anche: Anoressia, Bulimia, Convalescenza.

PER GLI UOMINI...

Attenti alle droghe! La lista dei nemici dell'erezione è lunga:

barbiturici, morfina, anfetamina, cocaina, marijuana, oppiacei.

Controllate le medicine che state assumendo, anche i sedativi, i diuretici e gli antistaminici, soprattutto se avete più di 50 anni: potrebbe trattarsi di impotenza da farmaci.

Anche l'alcol è un nemico: deprime il sistema nervoso, rende più deboli i riflessi e porta a una reazione opposta all'eccitazione. Il desiderio viene stimolato, ma poi il problema diventa soddisfarlo.

La cosa più importante è comunque rimanere rilassati: l'ansia porta il

sangue a riempirsi di norepinefrina, un ormone adrenalinico, l'esatto opposto di ciò che vi serve per avere una buona erezione. Un altro trucco è quello di concentrarsi sul partner, cercando di non pensare solo all'erezione.

Pensate che il sesso è un gioco e quindi via libera alla componente ludica, scherzosa e divertente del fare l'amore. E se proprio non riuscite a non pensarci, parlatene al partner. Insieme potreste trovare una soluzione: una momentanea difficoltà può trasformarsi in un'occasione di crescita del

rapporto.

Alimenti consigliati

Albicocca, arancio, cicoria selvatica, cotogna, crescione, lampone, pomodoro, polline, pompelmo, prezzemolo, rabarbaro, rafano, sedano.

Lievito di birra e polline costituiscono valide fonti di micronutrienti che, da un lato, sono utili per sopperire a una scarsa introduzione di alimenti e, dall'altra, stimolano la vitalità dell'organismo.

Fitoterapia

DECOTTO

Tarassaco 15 g, Cicoria 15 g,
Ioseride 15 g, Polio montano
40 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 25 cl
d'acqua per 3 minuti. Filtrare dopo 30
minuti. Bere in 2 riprese durante la
giornata.



ENOLITO

In parti uguali: Genziana,

Arancio scorza, Artemisia,
Ioseride

3-4 bicchierini da liquore al giorno.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Rabarbaro,
Romice crespo, Romice
bastardo, Calamo aromatico

1 cucchiaino di miscela in 5 cl d'acqua
tiepida. Bere 2 preparati al giorno.

ESTRATTO SECCO

In parti parti: Calamo
aromatico, Artemisia, Cardo
santo

1/2 cucchiaino di preparato in cialda, 2

volte al dì.

INFUSO

Camomilla romana fiori 15 g,

Angelica radici 15 g

Miscelare in maniera omogenea le droghe. Dosare un cucchiaino e porlo in infusione per 10 minuti in 25 cl di acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare mezza tazza mezzora prima dei pasti.

L'APPETITO VIEN...

Prima di pensare a sciroppi o a bevande aperitive, si provi ad aumentare l'attività fisica

programmando ogni giorno – specialmente nel caso di bambini inappetenti – almeno un’ora di giochi all’aria aperta oppure, nel caso degli adulti, 30-40 minuti di passeggiata.

Frequenti gite, respirando l’aria pulita e balsamica dei boschi, non potranno che risvegliare la voglia di sedersi a tavola.

Genepi sommità fiorite
essicate 2 g

Ponete in infusione per 10 minuti in 25 cl d’acqua bollente la sostanza. Filtrate

e consumate mezza tazza mezzora prima dei pasti.

Luppolo infiorescenze
essiccate 3 g

Ponete il luppolo in infusione per 10 minuti in 25 cl di acqua bollente. Filtrate e consumate un bicchierino mezzora prima dei pasti principali.

Camedrio 15 g, Tarassaco 20 g, Cardo santo 5 g, Achillea 50 g

1 cucchiaino per 25 cl di acqua calda. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Menta 30 g, Arancio scorza
10 g, Cumino semi 10 g,
Coriandolo semi 20 g

1 cucchiaino per 15 cl di acqua calda.
Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2
preparati al dì.

Fieno greco semi 40 g,
Basilico 10 g, Finocchio semi
5 g

1 cucchiaino per 10 cl di acqua calda.
Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3
preparati al dì.

Levistico semi 25 g, Sedano
semi 15 g, Carota semi 20 g,

Anice semi 5 g

1 cucchiaino per 15 cl di acqua calda.
Filtrare dopo 10 minuti. Bere 3
preparati al dì.

Arancio fiori 15 g, Tiglio fiori
30 g, Primula fiori 20 g,
Cardiaca 20 g, Passiflora 30 g,
Melissa 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere 3
preparati al dì, lentamente.

MACERATO

Cardo mariano radici
frantumate 20 g, Vino bianco

secco 1 l

Mettete il cardo per 2 giorni nel vino bianco secco. Bevetene due bicchierini al giorno prima dei pasti principali.

Marrubio sommità fiorite e foglie essiccate 30 g, Vino bianco secco 1 l

Porre a macerare la droga nel vino ad alta gradazione per una 10 minuti; filtrare. Consumare un bicchierino mezzora prima dei pasti principali.

OLIO ESSENZIALE

Timo 1/2 parte, Limone 1 parte, Origano 1/2 parte

2 gocce di miscela su zolletta di zucchero, 2 zollette al giorno.

In parti uguali: Finocchio, Coriandolo, Cumino

2 gocce di miscela su zolletta di zucchero, 2 zollette al giorno.

SCIROPPO

Arancio

Sorbire 5 cucchiaini durante la giornata.

Genziana

Sorbire 4 cucchiaini durante la giornata.

Rabarbaro

Sorbire 4 cucchiaini durante la giornata.

TINTURA

In parti uguali: Ginepro,
Coriandolo, Anice, Timo

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Trifoglio
fibrino, Aloe, Noce

15 gocce in poca acqua, 4 volte al
giorno.

Schema da adottare per almeno 1 mese:

Angelica

50 gocce, con poca acqua, prima di
colazione.

Carciofo

50 gocce, con poca acqua, prima di

pranzo.

Camomilla

50 gocce, con poca acqua, prima di cena.

◆ Oligoterapia

Rame-Oro-Argento

1 dose due volte alla settimana.

89

Indigestione

Problemi digestivi dovuti a una

ingestione eccessiva di cibi o all'assunzione di sostanze difficilmente digeribili. È accompagnata talvolta da nausea e vomito.

Vedi anche: Digestione difficile.

Alimenti consigliati

Cotogna, lampone.

Fitoterapia

DECOTTO

Salvia foglie 35 g

Far bollire per 2 minuti la salvia in 1 l di acqua, quindi filtrare. Berne tre tazze nell'arco della giornata.

ESTRATTO FLUIDO

Rabarbaro 1 parte, Levistico 1/2 parte, Cannella 1/2 parte, Genziana 1/2 parte, Melissa 1 parte

1 cucchiaino di miscela in 5 cl d'acqua tiepida. Bere lentamente.

ENOLITO

Rosmarino

5 bicchierini da liquore al giorno.

Cariofillata

5 bicchierini da liquore al giorno.

Enula

4 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Anice semi 10 g; oppure

Genzianella 3 g

Lasciare la droga in 1 tazza d'acqua bollente per circa 20 minuti. Filtrare e bere caldo.

Alchemilla

2 cucchiaini d'erba per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere il preparato caldo, lentamente.

Menta

2 cucchiaini d'erba per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere il preparato caldo, lentamente.

Alloro 15 g, Ginepro 20 g,
Trifoglio fibrino 5 g,
Centaurea minore 5 g, Menta
10 g

3 cucchiaini per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare bene dopo 20 minuti. Bere lentamente.

Centaurea minore 5 g,
Genziana 5 g, Cardo santo 10
g

1 cucchiaino d'erba per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere il preparato caldo, lentamente.

Polio montano 30 g, Achillea 10 g, Origano 5 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare bene dopo 30 minuti. Bere lentamente.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Timo, Coriandolo, Anice

2 gocce su zolletta di zucchero.

Ripetere dopo mezzora, se necessario.

In parti uguali: Finocchio,

Cumino, Sedano

2 gocce su zolletta di zucchero.

Ripetere dopo mezzora, se necessario.

In parti uguali: Garofano,
Pelargonio, Timo

2 gocce su zolletta di zucchero. Ripetere
dopo mezzora, se necessario.

SCIROPPO

In parti uguali: Rosmarino,
Menta

2 cucchiaini. Ripetere dopo 15 minuti, se
necessario.

TINTURA

In parti uguali: Genziana,

Tarassaco, Cicoria

20 gocce in poca acqua. Ripetere a breve distanza, se necessario.

In parti uguali: Artemisia, Arancio scorza, Ruta, Calamo aromatico

10 gocce in poca acqua. Ripetere dopo mezzora, se necessario.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Rabarbaro

1 cucchiaino in 10 cl di acqua tiepida. Bere lentamente.

In parti uguali: Alloro,

Ginepro, Arancio scorza

1/2 cucchiaino con poca acqua. Ripetere se necessario.

Cardo santo 1/2 parte, Cardo mariano 1/2 parte, Romice bastardo 1 parte, Angelica 1 parte

30 gocce in poca acqua tiepida. Bere lentamente. Ripetere dopo 1 ora, se necessario.

90

Influenza

Malattia infettiva acuta, di natura virale, molto contagiosa (tanto da poter causare epidemie vere e proprie, si pensi alla Spagnola, l'Asiatica). Evolve con quadro febbrile per pochi giorni con aumento della temperatura fino a 40 °C, accompagnata da tracheite, faringite, astenia, affaticamento, cefalea, dolori muscolari e ossei; talvolta nausea e vomito.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, alghe, arancia, avena, cannella, carota, cavolo, cipolla, germe di grano, lievito, limone, mandorla, mela, mirtillo, rosmarino, salvia, sambuco, polline, timo, uva.

Orientatevi su cibi leggeri a elevato contenuto di amidi: fette di pane tostato, banane, mele cotte, riso bollito, pasta in bianco, crema di cereali,

formaggio fresco, frullato di banane molto mature.

Efficacissimi per reintegrare i sali minerali e le vitamine sono il succo di carota e di barbabietola,

Fitoterapia

DECOTTO

Tiglio infiorescenze con brattee 10 g, Sambuco fiori 10 g, Alloro foglie senza picciolo 20, Salvia sommità fiorite 10 g

Mescolare le droghe, dosarne 10 g e porli a bollire per 2-3 minuti in 25 cl di acqua. Lasciare quindi intiepidire e filtrare. Consumare tiepido, una tazza mezzora prima di coricarsi, addolcendo con un cucchiaino di miele.

Alchemilla 5 g

Bollire 1 cucchiaino di erba in 30 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare e bere 2-3 preparati al giorno.

INFUSO

Carlina radice essiccata 2 g

Ponete a bollire la sostanza per due-tre minuti in 25 cl d'acqua. Trascorso questo periodo filtrate. Bevetene due-tre tazze al giorno lontano dai pasti

principali. Questo infuso ha discrete proprietà sudorifere che lo rendono utile contro l'influenza.



Tiglio infiorescenze con

brattee 10 g, Farfara fiori e
foglie 10 g, Sambuco fiori 10
g, Borragine foglie e fiori 10 g,
Liquirizia radice 10 g

Miscelare in maniera omogenea le
droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo in
infusione per 10 minuti in 25 cl di acqua
bollente. Quindi filtrare accuratamente.
Consumare due tazze al giorno prese
lontano dai pasti.

Timo sommità fiorite 10 g,
Eucalipto foglie 10 g,
Borragine foglie e fiori 10 g,
Tiglio infiorescenze con

brattee 10 g

Miscelare in maniera omogenea le droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo in infusione per 10 minuti in 25 cl di acqua bollente, quindi filtrare accuratamente. Consumare due tazze al giorno lontano dai pasti.

Chiodi di garofano 30 g,
Cannella 30 g, Santoreggia 30 g

Miscelare le erbe e metterne un cucchiaino in infusione in una tazza di acqua bollente per 10 minuti; filtrare. Berne due-tre tazze nel corso della giornata.

Assenzio 20 g, Veronica 20 g,
Liquirizia 20 g, Salvia 20 g

Lasciare in infusione un cucchiaino di miscela in una tazza di acqua bollente per 10 minuti, poi filtrare.

Berne una tazza la sera in forma preventiva. Come curativo assumerne invece un cucchiaino ogni ora per due-tre giorni.

Eucalipto foglie 20 g

Lasciare in infusione in 1 l di acqua bollente per 15 minuti, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno.

Pioppo foglie 5 g, Menta 10 g,
Alchemilla 30 g, Tiglio 15 g,

Farfara 20 g

Lacare in infusione 2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere due preparati al dì.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Salvia 10 g, Rosmarino 5 g,
Artemisia 5 g, Menta 15 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Far riposare 15 minuti e filtrare. Bere 2 preparati al giorno.

Piantaggine 20 g, Timo 5 g,
Eucalipto 20 g, Menta 25 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua

bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

QUANDO SI È UN PO' ALTERATI...

Spesso quando compare l'influenza, compare anche il mal di gola. Potete liberarvi dal catarro con dei gargarismi di acqua salata: un cucchiaino di sale sciolto in mezzo litro d'acqua è quello che ci vuole per dare sollievo alla vostra gola.

È importantissimo anche inumidire l'aria – soprattutto della camera da letto – con un umidificatore o un vaporizzatore. Ricordate

comunque che la vostra camera da letto, se c'è un'influenza in corso, deve sempre avere un buon rifornimento di aria fresca.

Un vecchio detto popolare indica, per l'influenza, la regola delle "3 L": lana, letto, latte.

Evidentemente il consiglio è quello di valorizzare terapeuticamente cose semplici come un'alimentazione ridotta e il riposo a letto. Non si sottovaluti, infine, la necessità di un'adeguata convalescenza.

Tasso barbasso 20 g, Iperico
10 g, Mugo aghi 30 g, Altea
15 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3
preparati al dì.

Centaurea minore 5 g,
Artemisia 5 g, Limone foglie
10 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl d'acqua
bollente. Far riposare 15 minuti e
filtrare. Bere 3 preparati al giorno.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce al mattino.

Ontano nero 1 DH Gemme

50 gocce a metà giornata.

Betulla 1 DH Gemme

50 gocce prima di dormire.

SCIROPPO

Rosolaccio

Sorbire 5 cucchiaini al giorno.

TINTURA

Ribes

20 gocce, 3 volte al dì.

In parti uguali: Cardo mariano,
Alchemilla, Rovo

15 gocce, 3 volte al dì.

Alchemilla

50 gocce in acqua, mattino e sera.

Assunta ai primi sintomi, blocca spesso l'instaurarsi della malattia.

Centaurea

20 gocce in acqua, due volte al dì.

Azione antinfluenzale e
antipiretica.

Lavanda

10 gocce in acqua, due volte al dì.

Nelle influenze con faringiti.

▼ Omeopatia

Belladonna 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Notevole congestione cefalica e sudorazione.

Baptisia 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Corizza e infiammazione delle mucose. Prostrazione e indolenzimento generale.

Bryonia 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Stato febbrile dopo infreddatura. Sete intensa di grandi quantità di acqua fredda.

Eucalyptus 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Stato febbrile con cefalea e mucose infiammate.

Eupatorium Perfoliatum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Brividi di freddo, sensazione di insorgenza della febbre e dell'influenza.

Agitazione, sensazione di ossa rotte, sete intensa. Dolore ai globi oculari.

Gelsemium 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Brividi di freddo e febbre intensa con assenza di sete. Il paziente si presenta notevolmente prostrato e tremolante.



◆ **Oligoterapia**

Rame

1 dose ogni 8-12 ore, fino a miglioramento avvenuto.

Rame

3-4 dosi al giorno durante la fase febbrile.

Manganese-Rame

1 fiala al giorno.

Rame-Oro-Argento

1 dose alla settimana durante i mesi invernali.

6 Aromaterapia

Garofano Chiodi

2 gocce su zolletta di zucchero, una volta al dì.

Azione balsamica e disinfettante.

Origano

2 gocce su zolletta di zucchero, una volta al dì.

Detersivo bronchiale. Facilita l'espettorazione.

Lavanda

2 gocce su zolletta di zucchero, una volta al dì.

Azione antibiotica specifica.

Eucalipto

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte al dì.

Cedro

2 gocce su zolletta di zucchero, 3 volte al dì.

Rosmarino

2 gocce su zolletta di zucchero, 3 volte al dì.

91

Insolazione

La prolungata esposizione alle radiazioni solari a una temperatura elevata con poca

ventilazione, ma anche uno sforzo in clima caldo e umido (magari associato a vestiario che impedisce la traspirazione) sono le cause dell'insolazione.

In montagna ciò può verificarsi anche in giornate estive buie e nuvolose, soltanto a causa della minore filtratura dei raggi ultravioletti e dell'azione del vento.

Una sensazione di malessere generale, associata a

stanchezza ingiustificata, nausea, cefalea, vertigini, ronzii alle orecchie sono generalmente i sintomi, seguiti a breve da febbre alta, talvolta con perdita di coscienza.

Nel caso si verificasse, bisogna trasportare il paziente all'ombra in luogo fresco e ventilato, svestirlo e stenderlo con le gambe alzate. Per far raffreddare lentamente tutto il corpo sono consigliate delle

spugnature di acqua fredda all'inguine, alle ascelle, sugli arti. Se il paziente è cosciente somministrare bevande a temperatura ambiente (acqua zuccherata, succhi di frutta). Non somministrare medicinali se non con prescrizione medica.

❖ Argilla

Argilla, Cavolo succo

Applicate dei cataplasmi o degli impacchi d'argilla molto freddi sulla

nuca, rinnovandoli spesso.
Contemporaneamente applicate anche un paio di cataplasmi sul basso ventre per 2 ore. È utile arricchire con succo di cavolo i cataplasmi o gli impacchi.



Argilla ventilata

In fase di ripresa, bevete acqua abbastanza calda e salata (va bene anche il sale comune) con 1/4 di cucchiaino d'argilla ventilata: massimo 2-3 bicchieri.

92

Insonnia

Problema molto diffuso, l'insonnia non è a volte facile da risolvere. Ne è indiretta ma precisa testimonianza il grande numero di farmaci disponibili.

Comporta un ritardo dell'ora di addormentamento o un risveglio precoce con riduzione del sonno. Le conseguenze naturalmente coinvolgono spesso la normale qualità e attività diurna. In realtà una terapia che vada veramente alle radici di questa diffusissima situazione non può prescindere da una riflessione che abbracci tutti gli aspetti della vita,

dall'alimentazione al lavoro, dagli affetti all'attività fisica, dal consumo di droghe (come l'alcol, il fumo e il caffè) alle modificazioni dell'ambiente circostante.

► **Alimenti consigliati**

Albicocca, avena, basilico, carciofo, cavolo, lattuga, maggiorana, mela, melissa, pesca, polline, zucca. Evitate nel pomeriggio caffè, bibite

alla cola, tè, cioccolato, che sono stimolanti.

Fitoterapia

La disponibilità di numerose piante permette, con l'assistenza del medico esperto, di personalizzare la terapia in funzione delle cause dell'insonnia e dei modi con cui il disturbo si manifesta.

DECOTTO

Aglio spicchi 2, Latte 25 cl

Far bollire gli spicchi nel latte per 10 minuti. Filtrare e bere lentamente.

🌀 *Attenzione: questa ricetta non deve essere assunta dagli ipotesi.*

In parti uguali: Salvia, Issopo,
Tiglio fiori, Camomilla

Bollire 1 cucchiaino di miscela in 50 cl di latte. Lasciar raffreddare. Berne 1 tazza mezzora prima di coricarsi.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Luppolo,
Rosolaccio, Ambrosia,
Angelica, Biancospino

4-5 cucchiaini prima di coricarsi.

INFUSO

Biancospino fiori 10 g,
Luppolo coni 15 g, Tiglio
infiorescenze con brattee 10 g,
Melissa foglie 15 g

Miscelare in maniera omogenea le droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo in infusione in 25 cl di acqua bollente per 15 minuti. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare una tazza dell'infuso mezzora prima di coricarsi.

Luppolo infiorescenze 5 g

Lasciate riposare per 10 minuti in 25 cl d'acqua calda il luppolo. Filtrate e consumatene due tazze al giorno lontano dai pasti per combattere gli stati di

insonnia e nervosismo.

Arancio amaro fiori 5 g

Ponete in infusione i fiori in 25 cl d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrate. Consumate mezza tazza addolcita con miele mezzora prima di coricarvi.

Luppolo infiorescenze 20 g,

Camomilla fiori 50 g,

Passiflora pianta intera 20 g,

Papavero selvatico petali dei fiori 10 g

Lasciare in infusione per 10 minuti un cucchiaio e mezzo di miscela in una tazza di acqua bollente, poi filtrare. Prenderne una tazza la sera addolcendo

con miele.

Menta 40 g, Trifoglio fibrino
40 g, Valeriana 40 g

Versare una tazza di acqua bollente su un cucchiaino di miscela, lasciando riposare 10 minuti. Berne una tazza la sera prima di coricarsi.

Papavero petali essiccati 2 g

Mettete il papavero per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente. Filtrate e addolcite con 1 cucchiaino di miele. Consumate 1 tazza mezzora prima di coricarvi.

Salice foglie 5 g, Melissa 25 g,
Ambrosia 10 g, Loto

cornicolato 30 g, Camomilla
15 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
a 40 °C. Filtrare dopo 35 minuti. Bere
un preparato, con miele, lentamente,
mezzora prima di coricarsi.

Rosolaccio 25 g, Tiglio fiori 30
g, Valeriana 5 g, Lattuga 5 g

3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
a 50 °C. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 1
preparato, con miele, lentamente,
mezzora prima di coricarsi.

Arancio 25 g, Erba luigia 10 g,
Biancospino 25 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua

bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati la sera.

Arancio fiori 15 g, Tiglio fiori 30 g, Primula fiori 20 g, Cardiacca 20 g, Passiflora 30 g, Melissa 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere un preparato prima di coricarsi. Si può riprendere dopo mezzora, se necessario.

Biancospino 30 g, Tasso barbasso foglie 20 g, Sambuco fiori 15 g, Robinia fiori 20 g, Rosa fiori 20 g, Achillea 15 g,

Valeriana 5 g, Tiglio fiori 20 g
3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
a 40 °C. Filtrare dopo 35 minuti. Bere
un preparato la sera, con miele,
lentamente.

Loto cornicolato 15 g,
Valeriana 5 g, Lattuga scarola
15 g, Camomilla 20 g,
Artemisia 5 g, Meliloto 15 g
2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere un
preparato prima di coricarsi.

MACERATO GLICERICO

Biancospino 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Tiglio 1 DH Gemme

50 gocce due-tre volte al giorno.

SCIROPPO

Tiglio

3 cucchiai, alla sera.

Loto cornicolato

3 cucchiai, alla sera.

Passiflora

3 cucchiai, alla sera.

Rosolaccio

3 cucchiai, alla sera.

TINTURA

In parti uguali: Passiflora,
Lattuga, Biancospino

40 gocce in acqua, mezzora prima di
coricarsi.

In parti uguali: Ambrosia,
Rosolaccio, Valeriana

40 gocce in acqua, mezzora prima di
coricarsi.

In parti uguali: Marrubio,
Vischio, Arancio

40 gocce in acqua, mezzora prima di
coricarsi.

INVECE DELLE PECORE...

Se quando vi mettete sotto le coperte cominciano a perseguitarvi i pensieri, vi consigliamo di seguire questo esercizio. Due ore prima, prendetevi dieci minuti e ripercorrete con la mente la giornata appena trascorsa riesaminando i vostri sforzi, i vostri successi e i vostri problemi. Provate a cercare delle soluzioni e a programmare la giornata successiva. Così quando andrete a dormire potrete pensare ad altro! E se la mente si riaffaccia, mettetela a tacere dicendole: “Ci ho già

pensato!”.

In ogni caso, prima di andare a dormire, concentratevi su aspetti piacevoli della vostra vita e sentite (a bassissimo volume) una musica rilassante, con suoni della natura (onde che si frangono, cascate ecc.).

Anche una corretta respirazione può risolvere la vostra insonnia: iscrivetevi a un corso di yoga o di training autogeno.

Fare l'amore prima di dormire o fare una bella passeggiata possono essere rimedi piacevolissimi e molto rilassanti, mentre dovrete

stare alla larga dal goccetto della mezzanotte: nel giro di qualche ora l'effetto soporifero dell'alcol finisce, il corpo va in astinenza e voi vi ritrovate svegli.

Controllate anche le medicine che state assumendo: alcune (ad esempio gli spray antiasma) interagiscono con il sonno. Chiedete consiglio al medico.

In parti uguali: Camomilla,
Biancospino, Angelica

40 gocce in acqua, mezzora prima di coricarsi.

In parti uguali: Salice,

Luppolo, Salvia

40 gocce in acqua, mezzora prima di coricarsi.

Escholtzia

30 gocce due volte al giorno.

Lavanda

30 gocce due volte al giorno.

Luppolo

30 gocce due volte al giorno.

Passiflora

30 gocce due volte al giorno.

Ha azione sedativo-ipnotica.

Valeriana

20 gocce alla sera.

Ottima azione sedativo-ipnotica.

▼ **Omeopatia**

Coffea 9 CH

5 granuli prima di coricarsi.

L'insonnia è in questo caso dovuta a iperattività. Il paziente a letto continua a pensare a quello che ha fatto e a quello che deve fare il giorno seguente.

Gelsemium 9 CH

5 granuli prima di coricarsi.

Per chi non riesce ad addormentarsi perché è troppo preoccupato o affaticato.

Nux Vomica 9 CH

5 granuli prima di coricarsi.

È il rimedio di chi si addormenta appena dopo il pasto, ma si sveglia completamente dopo 2-3 ore.

Ignatia 9 CH

5 granuli prima di coricarsi.

È l'insonnia di chi ha

dispiaceri o delle contrarietà.

Chamomilla 7 CH

5 granuli prima di coricarsi.

Utile nell'insonnia dei bambini.

◆ Oligoterapia

Manganese

1 dose quotidiana un'ora prima del pranzo, distanziando in seguito le assunzioni in rapporto al miglioramento dell'insonnia.

Rame-Oro-Argento

1 dose in presenza di agitazione o depressione.

Manganese-Cobalto

1 dose se l'insonnia è associata all'angoscia, soprattutto durante la notte.

MOTO & RELAX

L'attività fisica regolare è irrinunciabile nella terapia dell'insonnia. È opportuno, quindi, camminare (o andare in bicicletta) almeno 45 minuti al giorno.

Può essere utile, prima di coricarsi, favorire un rilassamento fisico e mentale con un bel bagno molto caldo (38-40 °C), addizionato con un infuso di lavanda e tiglio.

Alluminio

1 dose se l'insonnia è dovuta a sovraffaticamento mentale.

Floriterapia

White Chestnut

Se è provocata da troppi pensieri.

Honeysuckle

L'insonnia provocata da un trauma, da un lutto o un incidente.

Elm

È il rimedio per chi non dorme perché

schacciato dalle responsabilità.

Aspen

Paura del buio, soprattutto nei bambini.
È il fiore per i caratteri inquieti.

Red Chesnut

Eccessiva preoccupazione per gli altri.

Rock Rose

Se è dovuta alla paura di abbandonarsi al sonno. Per chi si sveglia dopo un incubo, in preda al terrore; specie dopo incubi che accompagnano un preesistente stato di angoscia intensa e incontrollabile.



93

Insufficienza epatica

Vi sono delle condizioni di

difficoltà, più o meno consistenti, per cui il fegato non riesce a svolgere adeguatamente le sue complesse attività fisiologiche, in modo permanente o transitorio.

Le cause possono essere molte, tra cui: abitudini alimentari inadeguate, abuso di bevande alcoliche, eccessiva familiarità con i farmaci (spesso non necessari),

inquinamento dei cibi e dell'ambiente. Altre cause dirette sono malattie specifiche del fegato, come epatiti virali e cirrosi.

I sintomi comprendono: stanchezza, nervosismo, sonnolenza, dimagrimento, mal di testa, sonno disturbato, alitosi, stitichezza, dolori al fianco destro ecc.

Vedi anche: Epatite.

Alimenti consigliati

Arancio, asparago, avocado,
carciofo, carota, cavolo,
cerfoglio, cicoria selvatica,
ciliegia, cotogna, crescione,
dente di leone, fagiolino,
fragola, lattuga, mela,
melanzana, mirtillo, oliva,
orzo, patata, pompelmo,
prezzemolo, prugna,
rabarbaro, rafano, ravanello
nero, ribes, ribes nero, sedano,
uva.

 **Fitoterapia**

DECOTTO

Tarassaco radice essiccata e frantumata 50 g

Bollite il tarassaco in 1 l d'acqua per mezzora, poi filtrate. Bevetene due-tre tazzine al giorno. Serve a migliorare l'attività di fegato e milza.

INFUSO

Carciofo foglie 30 g,

Centaurea minore sommità fiorite 30 g, Asparago radice

30 g, Rosmarino rametti 30 g,

Liquirizia radice 20 g,

Rabarbaro rizoma 10 g

Con un pestello miscelare bene le erbe tra loro, quindi prelevarne un cucchiaino e metterlo in infusione per 5 minuti con una tazza di acqua bollente; filtrare. Berne una tazza al giorno dopo il pasto principale.

Se si soffre di gotta, litiasi o di reumatismi evitare di aggiungere l'asparago.

Carciofo foglie 2 g

Versare una tazza di acqua tiepida sulla droga e lasciare in infusione per 10 minuti; filtrare. Per una cura soddisfacente occorre bere tre tazze al giorno per almeno due-tre settimane.

MACERATO GLICERICO

Ginepro Glicerolato

30-40 gocce tre volte al dì.

Le gemme si sono dimostrate utili nella insufficienza epatica per la capacità di regolarizzare il profilo proteico.

Nocciolo Glicerolato

30-40 gocce tre volte al dì.

Le gemme di nocciolo si sono rivelate utili nell'insufficienza epatica a tendenza sclerotica.

TINTURA

Cardo Mariano

30 gocce tre volte al dì.

Contiene la silibarina che svolge azione disintossicante epatica.

Rosmarino

50 gocce tre volte al dì.

Molto utile nelle disfunzioni delle vie biliari e nelle calcolosi.

Tarassaco

30 gocce tre volte al dì.

Il tarassaco stimola le contrazioni della colecisti ed è quindi utile in tutta la piccola insufficienza epatica con il suo corteo sintomatologico.

Celidonia

20-40 gocce tre volte al dì.

È dotata di attività antispastica sulle vie biliari.

▼ Omeopatia

Phosphorus 15 CH

5 granuli due volte al dì.

Molto utile nelle epatiti sia tossiche sia virali dove esista un aumento delle transaminasi.

Lycopodium 9 CH

5 granuli al dì.

La regione epatica è dolente. È un buon rimedio nel ristagno biliare. Il paziente soffre di ristagno di gas specialmente alla parte bassa. Presenta un caratteristico peggioramento tra le ore 16 e le 20.

Chelidonium 6 DH

20 gocce tre volte al dì.

Presenta un punto doloroso all'angolo inferiore della scapola destra. Utile nelle disfunzioni biliari e nelle coliche epatiche.

Cardus Marianus 6 DH

20 gocce tre volte al dì.

Pare più attivo sul lobo sinistro del fegato, al contrario di Chelidonium che è più attivo sul destro.

◆ Oligoterapia

Manganese-Cobalto

1 fiala al dì.

Nelle forme croniche.

Zolfo

1 fiala a giorni alterni.

Nelle forme croniche e in quelle leggere.

Manganese

1 fiala a giorni alterni.

Nelle forme leggere.

Manganese, Magnesio, Zolfo

1 dose di ognuno alternati in successione, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

Argilla

Importante è stabilire la tolleranza del

paziente ad applicazioni calde o fredde. Cominciate quindi con un leggero cataplasma freddo e se, entro mezzora, non interverranno dolori o freddo eccessivo, nei giorni successivi aumentate lo spessore del cataplasma sino a 2 cm. In caso contrario applicate cataplasmi tiepidi o caldi.

Determinata la temperatura dell'argilla, continuate a fare 2 cataplasmi al giorno, lontano dai pasti, sino a ottenuto miglioramento.

In caso di colica biliare applicate un cataplasma caldo, coprendolo poi con una borsa calda.

Insufficienza renale

L'insufficienza di grado molto elevato nella funzionalità dei reni richiede come terapia la dialisi. Questo stadio tuttavia è raggiunto di solito dopo che per lungo tempo le cause responsabili del logoramento renale hanno potuto agire silenziose. Oltre a problematiche dirette dei reni,

come lesioni, e ostruzioni delle vie urinarie, tra le cause dell'insufficienza renale si devono considerare: glomerulonefrite, diabete, ipertensione.

I sintomi sono orinazione abbondante e poco concentrata, gonfiori, emicrania, nausea e talvolta diarrea.

► **Alimenti consigliati**

Aglione, carciofo, cavolo, cece, ciliegia, cipolla, mela, melone, pompelmo, porro, prezzemolo, tarassaco, uva.

Riducete in modo consistente l'apporto proteico (per esempio non mangiando più di una volta al giorno un alimento ricco di proteine "concentrate") e adottate un'alimentazione che comprenda in abbondanza frutta e verdure fresche, cereali e minestre di verdure. Bevete al mattino e alla sera due grossi bicchieri d'acqua (o di tisana).

Fitoterapia

DECOTTO

Ciliegio peduncoli 50 g,
Granturco barbe 30 g,
Parietaria 20 g, Verga d'oro
20 g, Prezzemolo radice 20 g,
Asparago radice 30 g

Bollire 3 cucchiari di miscela in 1 l
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Bere 4 bicchieri al dì.

Gramigna 20 g, Ononide 15 g,
Tarassaco 30 g, Carciofo 20 g
Bollire 2 cucchiaini in 10 cl d'acqua per
2 minuti. Filtrare dopo mezzora. 3
preparati al dì.

Alchechengi 30 g, Betulla 20

g, Ononide 30 g, Ginestra 20 g
Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l
d'acqua per 10 minuti. Aggiungere 1 g di
bicarbonato di sodio. Lasciare
raffreddare. Bere 3 bicchieri di decotto
al dì.

Uva ursina 10 g, Rosa
cinorrodi 20 g, Avena 20 g,
Parietaria 25 g, Finocchio semi
10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl
di acqua per 10 minuti a fuoco lento.
Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine di
preparato al giorno.

Bardana 15 g, Fumaria 10 g,

Saponaria 5 g, Ononide 25 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine al dì.

Gramigna 25 g, Centinodio 15 g, Parietaria 20 g, Granturco barbe 10 g, Alchechengi 15 g, Ononide 20 g

Bollire 3 cucchiai di erbe in 1 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare spremendo bene il residuo. Bere tutto il preparato in più riprese durante la giornata.

Gramigna rizoma 15 g,
Frangola rizoma 15 g

Bollire per 10 minuti in 1 l di acqua, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno per un periodo di 3 settimane, ripetendo la cura periodicamente.

ESTRATTO FLUIDO

Pelosella 2 parti, Verga d'oro
1 parte, Betulla 2 parti

2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua.
Bere 2 preparati al giorno.

ENOLITO

Salvia

3 bicchierini da liquore al giorno.

Alchechengi

4 bicchierini da liquore al giorno.

Frassino

4 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Sambuco foglie 20 g, Veronica
10 g, Verga d'oro 15 g, Ortica
20 g

2 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al dì.



Uva ursina foglie 30 g

Lasciare in infusione per 15 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno.

MACERATO GLICERICO

Faggio 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Ginepro 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

TINTURA

In parti uguali: Gramigna,
Ononide, Pelosella

15 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Insufficienza respiratoria

Qualsiasi condizione in cui la respirazione non è più sufficiente ad assicurare l'apporto di ossigeno al sangue. Il circolo e il sistema nervoso risentono per primi della diminuzione di ossigeno nel sangue e dell'aumento di anidride carbonica con

comparsa di cefalea, sudorazione, tachicardia, stato confusionale, cianosi, eventuale perdita di coscienza. Rivolgersi subito a un centro ospedaliero.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame,

Manganese-Cobalto, Zolfo

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 5 giorni.

(Insufficienza venosa)

Vedi: **179** Varici

(Intossicazioni)

Vedi: **52** Disintossicazione

96

Invecchiamento

Naturale processo biologico che coinvolge l'organismo in tutti i suoi aspetti. Le trasformazioni comportano cambiamenti nello stile di vita,

possibili patologie, necessari controlli.

Si consiglia, se non vi sono problematiche specifiche, di controllare l'alimentazione con una dieta equilibrata nelle sue componenti: poco zucchero, carne, uova e formaggi a favore di frutta, verdure fresche, cereali. Far sì che siano assicurati l'apporto di alcune vitamine (come la A, la C e la E), di sostanze vegetali

(come i flavonoidi) e alcuni elementi minerali (come il selenio), che contrastano l'invecchiamento e la naturale degenerazione di tutte le cellule dell'organismo.

Esercitare moderata ma costante attività fisica e stimolare la memoria il più possibile.

► **Alimenti consigliati**

Aglio, albicocca, alghe, arancia, carota, castagna, cavolo, ciliegia, cipolla,

dattero, fagiolo, germe di grano, lievito di birra, mandorla, nocciola, mela, polline, salvia, segale, soia, timo, uva.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Adottate questo schema per due mesi consecutivi, ripetendolo due volte l'anno:

Rosmarino 1 DH Gemme
50 gocce al mattino.

Sequoia 1 DH Gemme
50 gocce la sera.

L'ETÀ CHE CAMMINA

È dimostrato che gli anziani che camminano per almeno 4 ore alla settimana (equivalenti a 30-40 minuti al giorno) godono di uno stato di salute migliore dei loro coetanei sedentari e spesso possono abbandonare o ridurre l'impiego di alcuni farmaci.

Ipercolesterolemia)

Vedi: [17 Arteriosclerosi](#)

(Iperglicemia)

Vedi: [48 Diabete mellito](#)

Ipertensione arteriosa

La pressione arteriosa è elevata quando risulta al di sopra dei valori medi (140/90 mm Hg). Può essere essenziale o secondaria a malattie renali, cardiovascolari, a lesione dei centri nervosi o a malattie del sangue. Le cause sono molteplici: fattori genetici,

ambientali, renali. Esistono dei fattori di rischio: predisposizione, specie nel sesso maschile; fumo di sigarette; diabete mellito; colesterolo elevato; obesità; elevato consumo di sale; stress; mancanza di attività fisica. L'ipertensione, a sua volta, costituisce un importante elemento che causa, accompagna e aggrava l'arteriosclerosi (vedi). I

sintomi più diffusi comprendono cefalea, ronzii, irritabilità, epitassi. Vedi anche: Stress.

► **Alimenti consigliati**

Aglione, cipolla, fragola, limone, maggiorana, mela, porro, riso integrale, segala, uva.

La dieta vegetariana è ricca di fattori che influenzano positivamente i livelli della pressione arteriosa e fanno diminuire l'incidenza delle malattie cardiovascolari.

Fitoterapia

Anche in questo caso l'elenco proposto è piuttosto ampio. Ogni pianta, in realtà, ha caratteristiche proprie e il suo impiego andrebbe scelto sulla scorta dell'esperienza personale, ma anche con il consiglio del medico.

DECOTTO

Aglione spicchi 4

Sbucciare e schiacciare l'aglio e porlo a bollire per qualche minuto in 25 cl di latte. Lasciare intiepidire e filtrare. Consumare 2 tazzine di decotto al giorno, mattino e sera lontano dai pasti.

COMPAGNIA CHE AIUTA

Avere un cagnolino come amico aiuta la pressione. Ormai da tempo alcuni medici ricorrono alla “terapia dell’animale domestico”: molti studi hanno dimostrato che giocare con il cane è un’attività che fa scendere la pressione.

Più in generale, l’ansia e l’infelicità aumentano la pressione sistolica, mentre le attività rilassanti la diminuiscono.

Borsa del pastore 10 g,

Vischio 20 g, Biancospino 10 g, Pervinca 20 g, Ippocastano 5 g

Far macerare 3 cucchiari da tavola di miscela in 1 l d'acqua a temperatura ambiente per una notte. Portare a ebollizione la mattina seguente. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere 4 tazzine di preparato durante la giornata.

INFUSO

Vischio foglie 30 g

Frantumare le foglie e metterle a riposare in infusione in 75 cl di acqua fredda per 7-8 ore. Trascorso questo periodo riscaldare debolmente e filtrare. Consumare tre tazzine al giorno lontano

dai pasti principali.

Camomilla fiori 10 g,
Biancospino fiori 10 g, Borsa
del pastore parte aerea 10 g,
Menta foglie 10 g, Olmaria
radice in polvere 10 g

Mescolare in maniera omogenea le
droghe. Dosare un cucchiaino e porlo in
infusione in 25 cl di acqua bollente per
10 minuti. Trascorso questo periodo
filtrare. Consumare due mezze tazze al
giorno lontano dai pasti, mattino e sera.

Biancospino 10 g, Vischio 20
g, Luppulo 5 g, Sambuco 5 g

2 cucchiaini di miscela per 10 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Ginepro 5 g, Alchechengi 10 g, Ambrosia 10 g, Borsa del pastore 5 g, Biancospino 30 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Tiglio 10 g, Lattuga scariola 5 g, Salice 10 g, Fumaria 5 g
Rosolaccio 10 g, Biancospino 30 g
3 cucchiaini di miscela per 20 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Sambuco radice 20 g,

Valeriana 5 g, Pervinca 10 g,

Vischio 25 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

ESERCIZI GRADUALI

Molti studi hanno dimostrato che gli esercizi aerobici fanno bene alla pressione alta. Ma il consiglio è di essere gradualità: all'inizio fate quattrocento metri di buon passo,

poi proseguite fino a quando non riuscirete a fare un chilometro e mezzo a passo veloce. L'esercizio fisico è importante perché porta alla vasodilatazione dei vasi sanguigni e questo giova alla pressione. Correre non è indispensabile, ma camminare di buon passo sì. Largo quindi a camminate, bicicletate e nuotate.



MACERATO GLICERICO

Biancospino 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Azione regolarizzatrice dell'attività cardiaca, abbassa la pressione arteriosa e diminuisce l'eccitabilità del sistema nervoso.

Olivo 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Possiede azione ipolipemizzante e ipocolesterolemizzante. Da usare nell'ipertensione associata a dislipidemia.

Tiglio 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Da usare nelle persone ansiose.

SCIROPPO

In parti uguali: Pervinca, Borsa del pastore

Assumerne un cucchiaino per due volte al giorno.

TINTURA

Aglione

20 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Vischio

20 gocce in acqua 3 volte al dì.

Biancospino

20 gocce in acqua 3 volte al dì.

Pervinca 1 parte, Fumaria 1 parte, Tiglio 1 parte, Vischio 3 parti, Luppulo 1 parte

30 gocce in acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Fumaria, Prugnolo, Aglione

25 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Fumaria

30 gocce tre volte al giorno.

Valeriana

20 gocce tre volte al giorno.

Vischio di biancospino

30 gocce tre volte al giorno.

È un ottimo rimedio sintomatico dell'ipertensione. Contribuisce a eliminare i disturbi come le cefalee e i ronzi alle orecchie.

Aglione

20-40 gocce tre volte al dì.

Buon effetto nella cura dell'ipertensione

sia sistolica sia diastolica, oltre che sull'apparato respiratorio. Possiede nel contempo attività ipoglicemizzante.

Cardiaca

30 gocce tre volte al dì.

Effetto vasodilatatore periferico.

▼ Omeopatia

Nux Vomica 9 CH

5 granuli tre volte al dì.

Adatto a un tipo sedentario, agitato e collerico, gran fumatore, amante degli eccessi alimentari. Agli esami ematici troverà un aumento del tasso di colesterolo, trigliceridi, uricemia. Potranno coesistere disturbi di stomaco,

acidità gastrica, insonnia.

Sulfur 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È il rimedio principale nell'ipertensione di tipo spasmodico. Oltre alle crisi ipertensive il tipo Sulfur potrà presentare disturbi alternati (es. eczema e asma, eczema e cefalea, eczema e ipertensione ecc.), caldo e sudorazione maleodorante.

Aurum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il tipo Aurum presenta di solito un viso dal colorito rosso acceso, pulsazioni del cuore molto forti, accompagnate da vampate di calore al capo. Dal punto di

vista nervoso è caratterizzato da una iperattività con collera anche dopo la crisi depressiva e con pensieri di suicidio in fase di scompenso.

Ignatia 30 CH

5 granuli al dì.

Nella ipertensione dei soggetti particolarmente nervosi.

Baryta Carbonica 9 CH

5 granuli due volte al dì.

Si associa di solito ad Aurum nel trattamento dell'ipertensione dei soggetti pletorici o con Plumbum se i soggetti sono astenici. Si userà quando vi sia un anziano depresso con perdita della memoria e vertigine. È infatti un ottimo

rimedio nella sclerosi sia arteriosa sia linfatica.



Kali Carbonicum 9 CH

5 granuli due volte al dì.

Come il Baryta Carbonica è utile nell'ipertensione associata ad aterosclerosi. Il paziente presenta extrasistoli e palpitazioni che si aggravano tra le ore 2 e le 3 di notte costringendolo a sedersi sul letto. Il tipo Kali si presenta pallido e freddoloso e ha come segno caratteristico, un gonfiore all'angolo interno delle palpebre talora associato ad aumenti di colesterolo.

Plumbum 7-9 CH

5 granuli al dì.

È un soggetto magrolino e pallido,

chiuso in se stesso, freddoloso, accompagnato da una stitichezza dolorosa. Agli esami di laboratorio presenta un'alterazione degli indici di funzionalità renale e in particolare un aumento dell'azotemia e della creatinina.

Altri rimedi potranno essere valutati dall'approfondito interrogatorio del paziente. Tra questi si ricordano anche:

Phosphorus

Da usare nei fenomeni emorragici.

Secale Cornuta

Nelle forme artritiche caratterizzate dal dolore bruciante. Generalmente migliora col freddo.

◆ **Oligoterapia**

Nei casi recenti la sola somministrazione degli oligoelementi permette talora la regolazione della pressione arteriosa.

Manganese-Cobalto

1 fiala a giorni alterni. Nelle diatesi neuroartritiche.

Manganese, Iodio

1 fiala di ciascuno al giorno.

Manganese, Potassio, Zolfo,

Manganese-Cobalto

1 dose di ognuno, alternati in

successione, ogni 2 giorni per 2 mesi.

98

Ipertrofia prostatica

L'aumento di volume della prostata è un fenomeno quasi fisiologico nel maschio dopo i quarant'anni. Il chirurgo saprà distinguere un ingrossamento della ghiandola con caratteri benigni da altre condizioni che richiedono un attento

approfondimento diagnostico. Le conseguenze dell'ipertrofia prostatica benigna – un rallentamento nell'emissione dell'urina e un più frequente stimolo notturno – sono piuttosto fastidiose. Un più oculato regime igienico-alimentare (una dieta mirata, l'attività fisica giornaliera, la defecazione regolare, la riduzione o l'abolizione degli alcolici e del fumo), unito a

un'appropriate fitoterapia
possono portare a
miglioramenti significativi.

Alimenti consigliati

Alghe, cipolla, mandorla, nocciola,
noce, polline, semi di lino, semi di
zucca.

Esiste probabilmente una relazione tra la
massiccia presenza, sia negli alimenti
che nell'ambiente, di pesticidi e di altri
vari inquinanti e l'ipertrofia prostatica.
È importante quindi orientarsi verso il
consumo di alimenti ottenuti con metodo
biologico o biodinamico.

Fitoterapia

INFUSO

Epilobio

3 cucchiaini d'erba per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 2 preparati al giorno.

Sambuco foglie 10 g,
Sambuco radice 10 g, Frassino
foglie 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine al giorno.

Parietaria 15 g, Equiseto 10 g,
Epilobio 40 g, Ortica 10 g,

Piantaggine 20 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti.

Bere 2 preparati al dì.

Spirea olmaria 15 g, Ruta 5 g,

Luppolo 10 g, Frassino 25 g

3 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 25 minuti.

Bere 2 preparati al dì.

Ortica foglie 20 g, Ginestra 25

g, Achillea 10 g, Parietaria 15

g

3 cucchiaini di miscela per 15 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti.

Bere 2 preparati al dì.

Spirea olmaria 15 g, Prugnolo foglie 5 g, Veronica 5 g, Lichnide 5 g, Luppolo 20 g
2 cucchiari di miscela in 40 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 4 tazzine al giorno.

MACERATO GLICERICO

Ippocastano 1 DH Gemme
50 gocce al mattino.

Ribes nero 1 DH Gemme
50 gocce prima di pranzo.

Alto potere antiinfiammatorio.

Sequoia gigantea 1 DH

Gemme

50 gocce la sera.

Le gemme di questa conifera hanno un buon effetto sia sull'ipertrofia prostatica sia sull'osteoporosi.

TINTURA

In parti uguali: Ononide,
Verga d'oro, Equiseto

15 gocce in acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Frassino,
Salice, Epilobio

15 gocce in acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Ginestra, Spirea
olmaria, Epilobio

15 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Uva ursina

30-40 gocce due volte al dì.

Antiflogistico specifico delle vie
urinarie.

Equiseto

100 gocce al dì.

Per tutto il periodo invernale.

▼ **Omeopatia**

Sabal Serrulata 6 DH

20 gocce prima dei pasti.

Si è dimostrato molto utile nei disturbi funzionali della prostata.

Conium 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

La cicuta ha, sperimentalmente, un'azione sui tessuti ghiandolari oltre che sul sistema nervoso. Il paziente non riesce a svuotare del tutto la vescica, presenta eiaculazione involontaria associata a stimoli sessuali intensi.

Clematis Erecta 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si tratta della clematide, pianta appartenente alle ranunculacee che sperimentalmente, oltre a disturbi nevralgici, provoca una minzione

intermittente con svuotamento incompleto della vescica e caratteristica fuoriuscita di alcune gocce di urina dopo la minzione.

Idroterapia

I semicupi sono bagni parziali, nei quali viene immersa solo la parte inferiore del corpo: possono essere fatti impiegando acqua calda o acqua fredda. Ognuna di queste pratiche ha, naturalmente, indicazioni e utilità diverse.

SEMICUPIO CALDO

Favorisce il rilassamento della muscolatura pelvica e permette di urinare con minore difficoltà. È

controindicato in presenza di infiammazioni acute della prostata.

Che cosa serve

Una vasca da bagno (possibilmente, ma non necessariamente, specifica per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua calda a 38-40 °C. Sedetevi nell'acqua in modo che tutta la zona pelvica sia immersa; la parte superiore del tronco è bene che rimanga coperta con una maglietta. Dopo 10 minuti concludete l'applicazione con un'abluzione fredda della parte inferiore del corpo.

SEMICUPIO FREDDO

Questa pratica idroterapica decongestiona tutti gli organi pelvici.

È controindicato in caso di cistite e quando le gambe o i piedi sono e rimangono freddi.

Che cosa serve

Una vasca da bagno (possibilmente, ma non necessariamente, specifica per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua fredda (12-20 °C). Sedetevi lentamente nell'acqua in modo che tutta la zona pelvica sia immersa; la parte superiore del tronco è bene rimanga coperta con una maglietta. Dopo un tempo variabile (il bagno può variare dai 10 secondi fino a 1 minuto),

uscite dalla vasca, asciugatevi e coricatevi a letto per favorire la reazione di calore.

(Iperuricemia)

Vedi: **80 Gotta**

99

Ipotensione arteriosa

La pressione arteriosa eccessivamente bassa è una condizione meno frequente, e meno grave, rispetto

all'ipertensione. Tuttavia può essere discretamente disturbante, complicando la vita (specialmente nella stagione calda) con senso di spossatezza e frequenti capogiri. Può colpire persone sane o affette da disturbi quali, per esempio, insufficienza cardiaca o malattie infettive gravi.

I sintomi classici sono atonia muscolare, facile affaticabilità

psicologica, emicranie,
palpitazioni.

Le tisane e preparati naturali possono risultare utili come coadiuvanti della terapia medica.

PER NON ANDARE GIÙ...

Il momento peggiore, per l'ipoteso, è generalmente al mattino, alzandosi dal letto. È bene non facciate questo movimento di colpo: sedetevi per qualche secondo sul bordo del letto, appoggiando i piedi per terra

prima di alzarvi.

Alimenti consigliati

Alghe, arancia, avena, banana, mirtillo, orzo, polline, rosmarino, salvia, timo.

Fitoterapia

DECOTTO

Genziana maggiore radice
essiccata 20 g, Rosmarino
sommità fiorite 10 g, Menta
piperita 7-8 g, Liquirizia 7-8 g
Fate bollire nell'acqua la genziana, il

rosmarino, la menta piperita e la liquirizia per 2 minuti, quindi spegnete e lasciate in infusione per 15 minuti prima di filtrare. Bevetene 3 tazze al giorno.

China 5 g, Salvia 10 g,
Achillea 15 g, Timo 10 g

Macerare 3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua per 12 ore. Portare a ebollizione. Filtrare a raffreddamento. Bere ogni giorno 3 tazzine di preparato.



INFUSO

Salvia 10 g, Menta foglie 10 g,
Liquirizia, radice 5 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosare un cucchiaino e porlo in infusione in 25 cl di acqua bollente per 10 minuti. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare due tazze di infuso

al giorno per 7 giorni consecutivi,
quindi sospendere.

Coriandolo 10 g, Anice 10 g,

Genziana 5 g, Tarassaco 5 g,

Angelica 10 g, Menta 10 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al dì.

MACERATO

Salvia 15 g, Basilico 15 g,

Melissa 15 g, Assenzio 15 g,

Angelica 15 g, Menta 15 g,

Issopo 15 g, Alcol a 45 ° 1,5 l

Lasciar macerare la miscela per 15

giorni nell'alcol. Filtrare e conservare in un recipiente ben chiuso.

Prendere in piccole dosi in caso di debolezza (un cucchiaino o qualche goccia su un po' di miele).

MACERATO GLICERICO

Farnia 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Rosmarino 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

TINTURA

In parti uguali: Genziana, Cola,

Menta

10 gocce in poca acqua, 3-4 volte al giorno.

In parti uguali: Achillea,
Balsamite, Coriandolo,
Angelica

10 gocce in poca acqua, 3-4 volte al giorno.

In parti uguali: Cinquefoglio,
Cola, Galanga

10 gocce in poca acqua, 3-4 volte al giorno.

Assenzio

15 gocce tre volte al giorno.

Eleuterococco

15 gocce due volte al giorno.

Salvia

20 gocce tre volte al giorno.

Idroterapia

BAGNO PELVICO RINFRESCANTE

Durante l'estate può portare molto sollievo e incrementare il tono generale sedersi per qualche minuto nella vasca da bagno riempita con acqua fresca. Questo bagno è da farsi ovviamente lontano dai pasti.

 *Che cosa serve*

Una vasca da bagno.

Come fare

Riempite la vasca con acqua fresca. Sedetevi lentamente nell'acqua in modo che tutta la zona pelvica sia immersa. Durante il bagno, frizionate con le mani bagnate i fianchi, il ventre e il torace. Dopo 4-5 minuti uscite dalla vasca, asciugatevi, rivestitevi e camminate per qualche minuto.

Oligoterapia

Rame-Oro-Argento,

Manganese

1 dose di ognuno, alternati, tutti i giorni, a mesi alterni.

Ipotrofia muscolare

Termine che designa lo scarso sviluppo di un organo o di parte del corpo, in questo caso dei muscoli. È dovuta a scarso apporto nutritizio alle cellule muscolari. Malattie croniche o dei centri nervosi, tubercolosi, attività forzata sono tra le cause determinanti.

❖ Argilla

Argilla, Crusca, Noce foglie

Fate quotidianamente dei bagni caldi d'argilla con crusca e foglie di noce.

**Argilla, Cavolo succo oppure
Cavolo fresco foglie**

Sono indicati anche cataplasmi d'argilla con succo di cavolo, o impastati con foglie di cavolo fresco finemente tritate, da applicare alternati sulle parti colpite e sulla colonna vertebrale. La durata dipende dalla reazione del malato.

Acqua argillosa, Aglio

Frizionate quotidianamente la colonna vertebrale con acqua argillosa e aglio

tritato.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Al mattino bevete il sopranatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata.

(Irritabilità)

Vedi: [125 Nervosismo](#)

101

Isteria

Malattia nevrotica dovuta a una sofferenza psicologica

originata da una cattiva relazione con la realtà. Si caratterizza anche per iperemotività, eccessiva suggestionabilità, tendenza alla mitomania e all'astrazione dalla realtà.

Vedi anche: Depressione, Nervosismo, Stress.

Fitoterapia

INFUSO

Coriandolo semi 15 g, Timo

pianta 15 g, Primula fiori 45 g,
Iperico sommità fiorite 25 g

Su un cucchiaio e mezzo di miscela
versare 33 cl di acqua bollente. Far
riposare per mezzora prima di filtrare.
Berne tre tazze al giorno.

Asperula 50 g, Valeriana
radice 15 g, Passiflora pianta
20 g, Arancio fiori 15 g

Versare una ciotola di acqua bollente su
un cucchiaino da caffè di miscela,
filtrare dopo 20 minuti. Berne due
tazzine al giorno.

Ittero

In seguito a malattie epatiche e infiammazione del fegato, pigmenti biliari passano nel circolo sanguigno colorando la pelle, le mucose e gli organi interni, e la sclerotica dell'occhio del tipico colore giallo.

Comporta, tra i sintomi, sonnolenza, astenia, apatia,

letargia, prurito se associato ad aumento dei sali biliari.

La malattia richiede sempre il consulto medico onde accertarne con precisione e sicurezza le cause.

Fitoterapia

DECOTTO

Cicoria radice 30, Gramigna rizoma spezzato 20 g

Far bollire per 2-3 minuti le droghe in 1 l d'acqua. Quindi lasciar riposare per una decina di minuti e filtrare. Berne due

mezze tazze al giorno lontano dai pasti.

Rabarbaro rizoma 10 g, Noce foglie 10 g, Tarassaco radice 10 g, Gramigna rizoma 10 g, Uva ursina foglie 10 g, Cicoria radice 20 g

Miscelare bene le erbe, eventualmente aiutandosi con un pestello, quindi farle bollire in 1 l di acqua per 10 minuti; filtrare. Berne uno-due bicchieri al mattino, a stomaco vuoto.

❖ Argilla

Argilla

Applicate cataplasmi d'argilla caldi e leggeri (dallo spessore massimo di un cm) sul fegato, badando a toglierli prontamente se non vengono ben sopportati.

In caso di febbre applicate cataplasmi d'argilla al basso ventre.

Acqua argillosa, Olio
extravergine d'oliva

Eseguite clisteri con acqua argillosa calda e un poco d'olio di oliva extravergine.

Man mano che la tolleranza dell'ammalato migliora, fate cataplasmi con maggior spessore e alternandoli, una volta caldo e una volta a temperatura

naturale.

L

103

Laringite

Affezione della laringe o del tubo respiratorio. La sua infiammazione, che spesso tende a diventare cronica, provoca bruciore, tosse secca o catarrosa e, se interessa anche la zona delle corde

vocali, raucedine e
modificazioni della voce.

Alimenti consigliati

Aglione, carota, cavolo, cipolla,
prezzemolo, rosmarino, salvia, sedano,
timo.

Fitoterapia

DECOTTO

Quercia 30 g, Nespole foglie
30 g, Tormentilla 50 g

Far bollire 3 cucchiaini di miscela in 75
cl di acqua per 2 minuti. Filtrare dopo

30 minuti. Con il decotto effettuare gargarismi.

Rovo 20 g, Lampone 10 g,
Quercia foglie 20 g, Prugnolo
foglie 15 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 litri d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Usare per gargarismi.

Piantaggine foglie 45 g, Altea
fiori 35 g, Ginepro bacche 20
g

Bollite 2 cucchiaini della miscela in 50 cl di acqua per 10 minuti. Filtrate e utilizzate il decotto per fare gargarismi.

ENOLITO

Rosmarino a.l.

Effettuare gargarismi.

In parti uguali: Borsa del pastore, Issopo, Timo

Effettuare gargarismi.

INFUSO

Erisimo pianta fresca
(preferibile, se è possibile
procurarsela) 60 g

Lasciare in infusione per 15 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno lontano dai pasti, addolcendo con miele.

Farfara 10 g, Noce foglie 15 g,
Salvia 20 g, Malva 15 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 50 cl
d'acqua calda a 40°C. Filtrare dopo un
ora. Usare il preparato per gargarismi.

Issopo 15 g, Altea 30 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 50 cl
d'acqua calda a 40°C. Filtrare dopo un
ora. Usare il preparato per gargarismi.

Sambuco fiori 25 g, Issopo 15
g, Iperico 10 g, Malva 15 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 50 cl
d'acqua calda a 50°C. Filtrare dopo 1
ora. Effettuare gargarismi.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

IMPARATE A RESPIRARE

In caso di laringiti ripetute e persistenti, valutare assieme a un esperto di ortofonia la capacità di respirare e di emettere i suoni in modo fisiologico, senza affaticare la laringe.

Se all'ultimo concerto avete gridato troppo e avete perso la voce, non prendete aspirine! Probabilmente qualche capillare si è rotto e questo farmaco

interagisce con la coagulazione.

Bevete molto: preferibilmente 8-10 bicchieri al giorno, acqua, succhi e tè con limone e miele. Per mantenere umida la mucosa che riveste le corde vocali, fate un suffumigio tenendo la testa sopra una bacinella di vapore bollente per 5 minuti, due volte al giorno. Imparate a respirare correttamente (lo yoga è un ottimo esercizio), con il naso che è un ottimo umidificatore naturale.

TINTURA

Origano

1 cucchiaino di tintura in 20 cl di acqua.
Effettuare gargarismi.

In parti uguali: **Maggiorana,**
Origano

20 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: **Limone,**
Santoreggia

20 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: **Tormentilla,**
Anserina, Quercia

20 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Ribes

10 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Erisino

20 gocce tre volte al giorno.

Farfara

20 gocce tre volte al giorno.


Idroterapia

CATAPLASMA DI ARGILLA

L'argilla, applicata sulla parte anteriore del collo, esercita una buona azione disinfiammante.

 *Che cosa serve*

- Fango argilloso;
- un telo di cotone;
- una sciarpa di lana.

 *Come fare*

Spalmate qualche cucchiata di fango sul telo, formando uno strato di 50 mm. Applicate l'argilla direttamente sulla gola, fasciando poi con la lana. Mantenete l'applicazione per 2-3 ore. Eventualmente rinnovatela.

◆ **Oligoterapia**

Rame, Manganese-Rame,
Zolfo

1 dose di ognuno, alternati e in successione, tutti i giorni.

◆ **Argilla**

Argilla, Acqua argillosa,

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Tenete attorno alla gola degli impacchi d'argilla tiepidi o caldi e rinnovateli spesso. Eseguite sciacqui o gargarismi con acqua argillosa tiepida. Per via orale bevete 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua.

104

Leucorrea

Con questo termine si definiscono le perdite di

secrezioni biancastre della mucosa vaginale o uterina. Queste perdite sono naturali nella maggior parte dei casi, espressione della fisiologica secrezione della vagina e delle ghiandole dell'apparato genitale (lubrificazione, protezione contro germi patogeni, ovulazione).

Ecco perché è necessario fare attenzione e non considerarle sempre necessariamente

patologiche, soprattutto quando non compaiono sintomi come: cattivo odore, prurito, bruciore, irritazione sia della vagina che dei genitali esterni, rapporti dolorosi e senso di disagio. Questi sono indicativi che è in corso un'infezione o infiammazione, e quindi consigliarsi sempre col medico. Assolutamente evitare di iniziare una cura autonoma con lavande, creme,

ovuli o addirittura antibiotici. Il risultato è di peggiorare la situazione indebolendo la flora normale e favorire vere e proprie infezioni.



Vedi anche: Candidosi,

Vaginite.

Alimenti consigliati

Cavolo, cotogna, noce, prezzemolo, rafano.

Fitoterapia

DECOTTO

Noce foglie 10 g, Ortica foglie 15 g, Bistorta radice 20 g

Bollire 8 cucchiaini di erbe in 2 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.

Effettuare lavande.

INFUSO

Farfara 25 g, Borsa del
pastore 25 g, Milzadella 30 g
3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento con
carta da filtro.

Effettuare lavaggi.

Rosmarino 20 g, Lavanda 10
g, Achillea 10 g, Timo 5 g
3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento con
carta da filtro.

Effettuare lavaggi.

Tormentilla 15 g, Cinquefoglio
15 g, Noce foglie 25 g,

Piantaggine 10 g, Rovo foglie
25 g

4 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Lasciare riposare 1 ora, poi filtrare accuratamente.

Effettuare lavande.

Borsa del pastore 10 g,
Alchemilla 10 g, Salicaria 15
g, Parietaria 15 g

3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento con carta da filtro.

Effettuare lavaggi.

Iperico 25 g, Centinodio 10 g,

Cinquefoglio 15 g, Salvia 10 g,
Altea 25 g

3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento con carta da filtro.

Effettuare lavaggi.

Salvia 10 g, Camomilla 25 g,
Anserina 15 g, Equiseto 10 g,
Rosmarino 15 g

4 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Lasciare riposare 1 ora, poi filtrare accuratamente.

Effettuare lavande.

MACERATO

Faggio foglie 20 g, Rovo foglie 20 g, Lampono foglie 15 g, Farfara 15 g, Timo 10 g
Macerare 4 cucchiaini di erbe in 1 l d'acqua a temperatura ambiente per 12 ore. Filtrare accuratamente. Effettuare lavaggi.

SUCCO

Ortica

2 cucchiaini in acqua al dì.

TINTURA

Milzadella

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Salicaria

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

105

Linfatismo

Problematica che colpisce il sistema linfatico con un vistoso ingrossamento dei linfonodi, in vari punti del corpo (nuca, lati dell'orecchio, sotto la mascella, nella cavità ascellare, sotto la clavicola e all'inguine). Comporta uno

stato di debolezza generale e pallore. Si manifesta dopo malattie infettive, a causa di una alimentazione povera di vitamine, di ferro e di calcio, ma può anche non avere alcuna causa apparente. È comune nei bambini e, in generale, compare nelle persone molto alte e magre.

Fitoterapia

INFUSO

Centaurea sommità fiorite 10 g, Fumaria parte aerea 20 g, Fieno greco semi 40 g, Timo parte aerea 10 g, Sedano semi 10 g, Carota semi 10 g

Lasciare in infusione per 20 minuti un cucchiaino di miscela in una ciotola di acqua, poi filtrare accuratamente. Berne due tazze addolcite con miele lontano dai pasti.

❖ Argilla

Argilla in polvere, Miele

Una pillola d'argilla lasciata sciogliere in bocca, 2 volte al giorno, prima dei

pasti principali. Edulcorate mescolando un po' di miele.

Argilla ventilata, Miele

Bevete argilla ventilata disciolta in acqua fortemente edulcorata con miele (1 cucchiaino in 1 bicchiere d'acqua); ingerite anche il deposito di fondo.

106

Lombalgia

Dolore che si manifesta a livello del tratto lombare della colonna vertebrale.

Varie le cause prettamente ortopediche: ernia del disco, artrosi lombare, scoliosi o lordosi, spina bifida, osteoporosi, metastasi e altre. Vi sono poi cause non locali, che coinvolgono l'apparato urogenitale, affezioni neurologiche e intraddominali. In età giovanile le articolazioni intervertebrali non sono ancora alterate da processi degenerativi (come invece

capita sistematicamente in età più avanzate) e la responsabilità del dolore è da ricercare in un eccessivo irrigidimento della muscolatura dorsale. Gli interventi terapeutici, quindi, andrebbero fatti per diminuire la tensione dei muscoli.

Considerare anche gli effetti imputabili a freddo, umidità, strappi muscolari, sforzi eccessivi.

Per gli alimenti e le piante appropriati vedi anche: Artrite, Artrosi.



💧 **Idroterapia**

COMPRESSA DI FIORI DI FIENO

L'applicazione sulla parte dolorante di un sacchetto caldo, riempito di fiori di fieno, esercita un'azione rilassante sulla muscolatura contratta (e quindi dolorante), attiva gli scambi tra le cellule e potenzia l'irrorazione sanguigna. Si può sicuramente definire questo tipo di applicazione come una sorta di antidolorifico naturale, impiegabile senza temere effetti collaterali.

Il sacchetto può essere posto sul tratto lombare della colonna vertebrale. Niente impedisce, tuttavia, di estendere l'applicazione a tutta la colonna. In questo caso saranno utili almeno due

sacchetti, più pratici di un solo grande sacchetto, che si rivelerebbe troppo ingombrante.

Una sola, importante controindicazione: le compresse calde di fiori di fieno non vanno mai applicate su una parte che sia sede di un'inflammazione acuta come, per esempio, una irritazione del nervo sciatico oppure, semplicemente, un eczema.

Che cosa serve

- Un sacchetto confezionato con tela di lino – delle dimensioni di circa 35x50 cm e provvisto di una chiusura pratica (per esempio una lampo in plastica oppure dei bottoni automatici, sempre in plastica) – e riempito per due terzi con

fiori di fieno;

- una pentola munita di una reticella (quella che si usa per cuocere gli ortaggi a vapore va benissimo);

- un telo di cotone e un paio di coperte di lana.

Come fare

Bagnate il sacchetto e appoggiatelo sulla reticella dentro alla pentola contenente 1-2 cm di acqua sul fondo. Fate riscaldare il sacchetto al vapore per circa 20 minuti e poi estraetelo con un forchettoncino. Sul letto, sul quale avrete già disteso una coperta e il telo di cotone, è adagiato su un fianco il malato: con una certa cautela, facendo molta attenzione a non scottarlo, appoggiategli

sulla parte interessata il sacchetto caldo. Iniziate la fasciatura della zona interessata con il telo e poi con una prima coperta. Quando il malato si metterà supino lo coprirete con l'ultima coperta.

L'applicazione va mantenuta finché il sacchetto rimane caldo (45-60 minuti). Una volta tolto il sacchetto, è opportuno rimanere a letto, ben coperti, per altri 60 minuti.

COMPRESSA CALDA LOMBARE

Sfrutta semplicemente l'attività di un'applicazione caldo-umida.

Una compressa calda aumenta l'irrorazione e rilassa la muscolatura, toglie il dolore e ha anche un effetto

calmante su tutto l'organismo.

🎯 *Attenzione: anche in questo caso vale la controindicazione data per la compressa di fieno.*

👉 *Che cosa serve*

- Una grossa pentola piena di acqua bollente;
- un telo di cotone o di lino (circa 70×200 cm), ripiegato tre-quattro volte su se stesso in modo da ottenere circa 10-15 strati;
- un asciugamano per strizzare il panno bollente;
- un telo di cotone più piccolo;
- un paio di coperte di lana.



Come fare

Ripiegate il telo grande, immergetelo nell'acqua bollente e toglietelo con precauzione.

Appoggiatelo sull'asciugamano e avvolgetelo con questo, in modo da poterlo strizzare senza scottarsi. Avvolgete ora la

compressa calda nel telo di cotone piccolo e applicatela sulla parte interessata della colonna.

Fasciate la zona dell'applicazione con la prima coperta (già stesa sul letto) e completate coprendo il malato con la seconda. Mantenete la compressa finché è calda. Si raccomanda, dopo aver tolto l'applicazione, di rimanere a letto ancora per 60 minuti.

❖ **Argilla**

Argilla, Olio extravergine d'oliva, Semi di lino farina 30 g

Applicate 1-2 volte al giorno cataplasmi

tiepidi o caldi d'argilla arricchiti con qualche goccia d'olio extravergine di oliva e teneteli in posa per 2-4 ore.

Se non crea disturbi, eseguite una fasciatura da tenere per l'intera notte.

Cessata la crisi dolorosa, continuate facendo applicazioni calde a giorni alterni, mescolando all'argilla 30 g di farina di semi di lino.

107

Lussazione

La lussazione viene originata da un trauma più o meno

forte, sufficiente comunque a spostare un osso della zona articolare dalla sua sede naturale. Procura intenso e fitto dolore nella zona colpita.

Rappresentano un'emergenza assoluta in campo traumatologico in quanto prima si interviene per ridurle, minori sono i danni intrarticolari.

Vedi anche: Contusione, Distorsione.

Fitoterapia

INFUSO

Achillea pianta 20 g

Fare bollire la droga in 33 cl di acqua.

Utilizzare il decotto per fare degli impacchi ogni mezzora sulla parte in cura.

M

(Magrezza)

Vedi: [51 Dimagrimento](#)

108

Mal d'auto

Nome comune per indicare la cinetosi, cioè l'insieme delle manifestazioni dovute al movimento del corpo in seguito a variazioni, spesso

brusche, di direzione del mezzo di locomozione (auto, aereo, nave). Comporta disturbi del sistema neurovegetativo con: malessere, nausea, sbadigli, vertigini, affanno, vomito, salivazione ecc.

In vista di un viaggio fare un pasto leggero, con cibi secchi; indossare abiti comodi poco stretti, evitare di leggere.

 **Floriterapia**

Scleranthus

È ottimo contro la nausea, contro il vomito e le vertigini causate da mal d'auto, mal d'aria e mal di mare. Si consiglia di assumerlo subito prima della partenza, ripetendo la somministrazione più volte durante il viaggio.

Rescue remedy

(Mal di collo)

Vedi: **168 Torcicollo**

ZENZERO ANTINAUSEA

Un esperimento ha dimostrato che

due capsule di zenzero in polvere prevengono il mal d'auto meglio di una pastiglia antinausea. Anche mangiare biscotti secchi è un buon rimedio: assorbono l'eccesso di liquido che arriva nello stomaco.

Se state in piedi in una barca che ondeggia, tenete fermi gli occhi su un punto, a distanza. Se fissate l'orizzonte potete stare male, perché questo oscilla con voi.

Se volete leggere in viaggio, ricordate di tenere la pagina a livello degli occhi. Dato che la nausea nasce dalla visione del movimento esterno, viaggiate la notte o mettete le mani vicino alle

tempie per non vedere fuori dal finestrino.

109

Mal di denti

Per odontalgia si intende un dolore localizzato a livello dell'arco dentario. Più precisamente si dovrebbe parlare delle varie manifestazioni che lo

riguardano: la carie, l'ascesso gengivale, la nevralgia dei nervi alveolari e la piorrea, che sono tutte cause di dolore e la cura varia a seconda della causa. Tuttavia, in senso lato, si può agire sull'algia prescindendo da essa, che sarà in seguito interessata da cure specifiche, cercando di minimizzarla. Questi dolori sono infatti acuti e insopportabili.

L'apporto omeopatico è sovente attivo in breve tempo come rimedio d'urgenza e in attesa di cure più approfondite e specialistiche.

Alimenti consigliati

Avena, acerola, polline, siero di latte, carota.

Fitoterapia

MACERATO

Edera terrestre a.l.

Macerare a piacere una quantità di

pianta in aceto per 1 mese. Usare in sciacqui al verificarsi del dolore, eventualmente diluendo in acqua.

Achillea a.l.

Macerare a piacere una quantità di pianta in aceto per 1 mese. Usare in sciacqui al verificarsi del dolore, eventualmente diluendo in acqua.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Garofano,
Menta, Galanga

1 goccia direttamente nella carie.

In parti uguali: Coriandolo,
Anice, Menta

1 goccia direttamente nella carie.

In parti uguali: Garofano,
Eucalipto

1 goccia direttamente nella carie.

Garofano Chiodi

1 goccia direttamente nella carie.

Eucalipto

1 goccia direttamente nella carie.

Coriandolo

Frizioni locali in nevralgie.

Azione leggermente analgesica.

SEMPLICE

Aglio bulbo a.l.

Introdurre nella carie una piccola quantità di polpa di bulbo.

Crescione a.l.

Miscelare foglie fresche di crescione e sale da cucina fino a ottenere una pasta. Introdurne un po' nella carie.

TINTURA

In parti uguali: Piantaggine, Cinquefoglio, Alchemilla

1 cucchiaino in 1/2 bicchiere d'acqua. Sciacqui.

In parti uguali: Ruta, Noce

1 cucchiaino in 1/2 bicchiere d'acqua. Sciacqui.

In parti uguali: Bistorta,
Quercia, Noce, Piantaggine
1 cucchiaino in 1/2 bicchiere d'acqua.
Sciacqui.

In parti uguali: Piantaggine,
Rovo
1 cucchiaino di miscela per bicchiere
d'acqua. Effettuare sciacqui.
Nelle nevralgie frequenti a seguito di
infreddamento.

Achillea a.l.

Diluire la tintura in acqua ed effettuare
sciacqui.
La nevralgia non copre l'intero arco
dentario.

Edera a.l.

Impacchi con panno inumidito sulla zona nevralgica.

Analgesico.

▼ Omeopatia

Hypericum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Rimedio tipico delle terminazioni nervose con dolori che peggiorano col contatto.

Mercurius Solubilis 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Si usa in presenza di un'inflammatione con tendenza alla suppurazione.

Coffea 7 CH

5 granuli due volte al dì.

L'odontalgia migliora al contatto con l'acqua fredda.

Magnesia Phosphorica 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Nelle nevralgie facciali che migliorano col caldo.

Chamomilla 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Odontalgia provocata da cibi caldi.

◆ Oligoterapia

Fluoro, Rame-Oro-Argento,

Manganese

1 dose di ciascuna distanziate di 3 giorni l'una dall'altra (3 cicli all'anno della durata di 1 mese).

MASSAGGIO MIRACOLOSO

Trattate questo dolorosissimo problema proprio come una contusione: almeno tre o quattro volte al giorno, mettete del ghiaccio sulla guancia a intervalli di un quarto d'ora.

Provate un massaggio che sembra fare miracoli: recenti scoperte americane indicano che sia in grado di ridurre il dolore del 60-

90%. Strofinare un cubetto di ghiaccio sulla zona a forma di V dove si incontrano le ossa del pollice e dell'indice. Tenete fermo premendo per sette minuti.



🌸 Floriterapia

Agrimony, Crab Apple e

Rescue remedy

Presi insieme, anche ogni mezzora, sono utili per un mal di denti improvviso.

Mimulus

La paura del dentista può essere affrontata con questo fiore.

110

Mal di gola

È un sintomo comune, che di solito si avverte sul fondo del palato, sulle pareti della gola

fino alla faringe. L'intensità del dolore varia da una semplice sensazione di corpo estraneo a un dolore così intenso da ostacolare la deglutizione. Di solito sono presenti rossore e infiammazione; nei casi in cui il mal di gola sia legato a stati influenzali o virali può accompagnarsi a febbre, mal di testa, debolezza.

Può essere causato da agenti

fisici o chimici come cibi o bevande troppo caldi, inalazione di vapori irritanti, aria eccessivamente secca o troppo umida. Inoltre il mal di gola può essere il primo sintomo di alcune malattie esantematiche, come morbillo, varicella, rosolia.

Vedi anche: Laringite, Faringite.

► **Alimenti consigliati**

Bere molti liquidi non caldi e succhi di frutta, che sono ricchi di vitamina C e di sali minerali.

Assumere preparati freschi come gelati, frullati di frutta.

Evitare le bevande alcoliche e il latte, che può indurre la produzione di muco.

Fitoterapia

DECOTTO

Alchemilla 60 g

Bollire in 1 l di acqua fino a far ridurre il liquido di un terzo. Aggiungere due-tre cucchiaini di miele e filtrare. Berne tre bicchieri al giorno.

INFUSO

Calamo aromatico rizoma 10 g, Erisimo 20 g

Lasciare in infusione in 1 l di acqua bollente per 15 minuti, poi filtrare. Berne tre tazze al giorno.

Questa e la tisana che segue sono consigliate in generale per la protezione della voce.

Sambuco fiori 10 g, Arancio fiori 10 g, Malva foglie e fiori 10 g, Altea foglie 10 g, Tiglio foglie 5 g, Camomilla fiori 5 g, Miele 3 cucchiaini, Limone succo di 1

Miscelare le erbe tra loro, poi metterle in infusione per 20 minuti in 1 l di acqua bollente; filtrare e aromatizzare con miele e succo di limone. una-due tazzine nel corso della giornata; utilizzare l'infuso anche per gargarismi.

(Mal di mare)

Vedi: **108** [Mal d'auto](#)

111

Mal di orecchie

Dolore diffuso, più o meno acuto, causato da

un'infezione del canale uditivo esterno. Dovuto a varie cause, più semplici (foruncolo, eczema, ferita, corpo estraneo) o da una vera e propria infezione dell'orecchio. Ma può anche essere conseguenza di malattie che riguardano la cavità orale (laringe, faringe) e la colonna cervicale, o nevralgie. È comunque consigliabile consultare un medico se il

dolore non si risolve, se c'è presenza di secrezioni o è accompagnato da sintomi influenzali.

GOLA=SPAZZOLINO?

Può sembrare strano, ma appena avvertite un fastidioso mal di gola, buttate via lo spazzolino e buttatelo nuovamente quando siete guariti: le setole ospitano i batteri, che attraverso le feritine delle gengive infettano l'organismo.

L'aglio, si sa, è il miglior antibiotico della natura: prendete

capsule di olio di aglio (15 grani) sei volte al giorno oppure provate un altro rimedio: mettete un cucchiaino di rafano puro, un cucchiaino di miele e un cucchiaino di chiodi di garofano pestati in un bicchiere di acqua tiepida. Bevetelo mescolando spesso.

Per evitare fastidi alla gola, che possono nascere soprattutto quando si è soliti dormire a bocca aperta, l'importante è mantenere sempre un buon tasso di umidità in camera da letto (la cosa migliore è comprare un umidificatore). Anche fare suffumigi o rimanere nella doccia respirando il vapore

caldissimo, aiuta.

❖ Argilla

Argilla

Prima di ogni altra cosa bisogna applicare delle compresse d'acqua calda dietro il mastoide, perché dilatano i pori e favoriscono l'eliminazione delle tossine, oltre a calmare i dolori.

Fate poi cataplasmi d'argilla dello spessore di 1-2 cm che andranno applicati alti, tirando su i capelli. Fasciate in modo da coprire nuca e fronte e lasciate in posa 2-4 ore; meno se l'argilla si raffredda o dà fastidio.

Ripetete 2 o 3 volte nella giornata in periodi di crisi.

Argilla

Se non vi è una specifica affezione che provoca il dolore alle orecchie, applicate un impacco caldo d'argilla tiepido, rinnovandolo secondo necessità.

Argilla, Olio extravergine
d'oliva 50 g, Fiori di
camomilla 10 g

Se il dolore alle orecchie non cessa in tempi brevi, fate bollire in 50 g di olio extravergine d'oliva 10 g di fiori di camomilla e quindi impastate con argilla sufficiente per formare un piccolo

cataplasma caldo che applicherete sopra l'orecchio quando si sarà raffreddato a una temperatura sopportabile.

112

Mal di pancia

È il tipico dolore provocato da alterazioni a livello dell'intestino causato da intossicazione da cibi avariati, da colpo di freddo, da infezione gastrointestinale, influenza, terapie a base di

ferro, stress, abuso di lassativi o di alcol.

Tra i sintomi vi sono: dolore addominale, diarrea, gonfiore, a volte vomito. Antidiarroici, fermenti lattici, disinfettanti intestinali risolvono generalmente il problema.

► **Alimenti consigliati**

Dieta in bianco, con riso e patate bollite. Bere moltissimi liquidi ma evitare il latte.

Fitoterapia

ESTRATTO SECCO

In parti uguali: Fico foglie,
Olmo foglie, Luppolo coni
1/2 cucchiaino di miscela con cialda.
Ripetere dopo 1 ora, se necessario.

FARINA

In parti uguali: Fieno greco,
Lino, Granturco
Miscelare una quantità a piacere di
farina con bastante acqua calda, fino a
ottenere una pasta omogenea. Applicare
a mo' di cataplasma.

INFUSO

Agrimonia 10 g, Anserina 15 g,
Camomilla 20 g, Malva 15 g
2 cucchiaini di miscela per 10 cl di
acqua bollente. Filtrare a freddo.

Lavanda 15 g, Tiglio fiori 10 g,
Centaurea minore 20 g,
Luppolo 15 g, Rosolaccio 10 g,
Genziana 10 g
1 cucchiaino di miscela in 15 cl di
acqua bollente. Far riposare 10 minuti.
Bere il preparato.

Tarassaco 15 g, Cicoria 20 g,
Camomilla 10 g, Enula 20 g,
Timo 10 g, Salice 5 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl di acqua bollente. Far riposare per 10 minuti. Bere il preparato.

Melissa 30 g, Marrubio 10 g,
Ortica foglie 5 g, Achillea 30 g
1 cucchiaino di miscela in 15 cl di acqua bollente. Far riposare per 10 minuti. Bere il preparato.

Stellina odorosa 30 g,
Camomilla 10 g, Ruta 5 g,
Arancio scorza 10 g, Liquirizia
10 g
1 cucchiaino di miscela in 15 cl di acqua bollente. Far riposare 10 minuti. Bere il preparato.

⊙ *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Enula 50 g, Edera terrestre 10 g, Achillea 20 g, Alchemilla 10 g, Veronica 10 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere lentamente.

Angelica semi 10 g, Aneto semi 5 g, Cumino semi 10 g, Coriandolo semi 10 g

1 cucchiaino di semi in 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti.

Fieno greco semi

3 cucchiaini di semi per 20 cl di acqua bollente. Far riposare per 30 minuti. Bere tutto il preparato.



ORIGANO SULLA PANCIA

Se avete un attacco di mal di pancia, provate questo rimedio naturale: scaldare in forno una

quantità a piacere di origano e sovrapporre con un panno sull'intestino.

Lavanda 20 g, Rosolaccio 10 g, Valeriana 5 g, Melissa 15 g, Cariofillata 5 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Calamo aromatico 5 g, Lavanda 5 g, Artemisia 5 g, Tiglio 25 g, Origano 10 g

3 cucchiaini di miscela per 25 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Centaurea minore 5 g,
Genziana 5 g, Coriandolo semi
10 g, Anice semi 10 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

OLEOLITO

In parti uguali: Lavanda,
Iperico, Cariofillata
3 gocce su zolletta di zucchero.
Ripetere dopo 10 minuti, se necessario.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Finocchio,
Coriandolo

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte
al giorno.

In parti uguali: Alloro, Galanga
2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte
al giorno.

SCIROPPO

Anserina

2 cucchiaini di sciroppo ogni 15 minuti
fino a un massimo di 5 assunzioni.

In parti uguali: Malva,
Rosolaccio, Salicaria

2 cucchiaini da tavola di sciroppo.

Ripetere dopo mezzora, se necessario.

TINTURA

Assenzio

2 gocce in poca acqua. Ripetere al bisogno.

Garofano

5 gocce in poca acqua. Ripetere al bisogno.

In parti uguali: Menta,
Coriandolo, Mirtillo

15 gocce in acqua. Ripetere
eventualmente dopo 10 minuti.

In parti uguali: Salicaria,

Centinodio, Enula

20 gocce in acqua. Ripetere dopo 20 minuti, se necessario.

Anserina

5 gocce in acqua ogni 10 minuti fino a diminuzione dello spasmo. Non superare le 5 assunzioni consecutive.

113

Mal di stomaco

Causato da un'alterazione della mucosa o da movimenti della parte alta del tubo

digerente, è dovuto a cattiva digestione, stress, eccessi alimentari, colpo di freddo, abuso di bevande alcoliche o di bevande gassate.

Si manifesta per lo più con crampi, pesantezza, senso di bruciore e acidità (dovuta a una eccessiva produzione di acido cloridrico da parte dello stomaco), a cui si possono associare nausea o senso di vomito.

Una vita più regolata e un'alimentazione controllata con equilibrio influiscono sui processi digestivi evitando che tali fenomeni siano ricorrenti.

Vedi anche: Gastrite, Mal di Pancia.

► **Alimenti consigliati**

È necessario adottare un regime alimentare di dieta per alcuni giorni successivi, senza cibi pesanti e grassi, evitando naturalmente bevande irritanti. In caso di vomito attendere qualche ora prima di mangiare.

Fitoterapia

ENOLITO

In parti uguali: Rosmarino,
Timo

3 bicchierini da liquore. Ripetere dopo
30 minuti, se necessario.

ESTRATTO SECCO

In parti uguali: Fico, Olmo
1/2 cucchiaino di preparato in cialda.

In parti uguali: Salvia pratense,
Salvia, Fico

1/2 cucchiaino di preparato in cialda.

INFUSO

Enula 30 g, Camomilla 15 g,
Malva 30 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua bollente. Lasciar raffreddare l'infuso e poi filtrare. Bere 1 tazza di preparato ogni mezzora, fino alla scomparsa dello spasmo.

Fieno greco semi 20 g, Menta 10 g, Timo 5 g, Sedano semi 10 g, Melissa 10 g, Valeriana 5 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50°C. Filtrare bene dopo aver fatto riposare 15 minuti. Bere 1 tazza di preparato. Ripetere dopo 20 minuti, se

necessario.

SCIROPPO

In parti uguali: Altea, Enula,
Salvia

5 cucchiaini da tavola al giorno. Ripetere
dopo 10 minuti, se necessario.

TINTURA

In parti uguali: Assenzio,
Cardo santo, Poligala

20 gocce di miscela in poca acqua.
Ripetere dopo 15 minuti, se necessario.

In parti uguali: Angelica, Timo
10 gocce in acqua. Ripetere dopo 15
minuti se necessario.

(Mal di testa)

Vedi: **32** Cefalea, **60** Eemicrania

(Mani problemi)

Vedi: **47** Dermatite

114

Mastite

Infezione, solitamente da stafilococco aureo, che compare durante l'allattamento colpendo la

mammella. L'agente piogeno penetra dal capezzolo attraverso i dotti galattogeni. Se trascurata genera ascessi plurimi. La mammella si presenta gonfia, dolente e arrossata e compare uno stato da malessere generale con febbre e debolezza. L'allattamento è impossibile per il dolore. Il latte non si presenta più limpido, ma giallognolo per il pus

contenuto. Le turbe ormonali favoriscono il processo infiammatorio. Altre forme di mastite sono quella tubercolare e luetica.

Si usano come terapia gli antibiotici, mentre gli ascessi vengono trattati chirurgicamente.

Fitoterapia

FARINA

In parti uguali: Fava,

Granturco

Bollire con acqua la miscela di farine fino a formare un cataplasma che sarà applicato tiepido e rinnovato a raffreddamento.

OLEOLITO

In parti uguali: Ruta, Giglio, Camomilla

Umettare delle falde e sovrapporle alle mammelle.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Lavanda, Origano, Camomilla, Cumino

Umettare delle falde e sovrapporle alle

mammelle.

PASTA

Parietaria 1 parte, Crusca 1 parte, Olio di mandorle a.l.

Cuocere in acqua sufficiente la parietaria e la crusca, fino a ottenere una pasta. Aggiungere una quantità a piacere di olio di mandorle e applicare per mezzora. Rinnovare 2 volte al dì.

In parti uguali: Fieno greco farina, Parietaria tritata

Cuocere in bastante acqua la miscela fino a ottenere una pasta della giusta consistenza. Applicare.

SEMPLICE

In parti uguali: Giglio polpa,
Parietaria tritata, Sambuco
foglie tritate

Applicare la mistura sulle mammelle.

▼ Omeopatia

Hepar Sulfur 30 CH

5 granuli tre volte al dì.

In presenza di ascessi.

Conium 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Da usare in presenza di un nodulo imprecisato di consistenza lignea.

❖ Argilla

Argilla, Parietaria foglie
fresche 50 g, Finocchio foglie
fresche 50 g

Preparate piccoli cataplasmi o impacchi
d'argilla freddi o tiepidi di breve durata
e ripetuti più volte nella giornata.

Di notte, se possibile, applicate un
impacco di argilla alla quale
aggiungerete 50 g di foglie fresche di
parietaria e 50 g di foglie fresche di
finocchio.

Mastodinia

Dolore alle mammelle localizzato solitamente fra la II e VI costola, con arrossamento ed edema dell'areola e del capezzolo, ma variabile in funzione del soggetto e della causa.

La mastodinia semplice precede quasi sempre il ciclo mestruale e scompare o diminuisce col suo avvento.

La diagnosi deve essere

eseguita molto accuratamente. Sintomi simili infatti possono essere ingenerati da dolori intercostali o muscolari, da dolori post zoster, da affezioni gastroenteriche e, non ultime, da turbe psicoemotive.



Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Ontano Glicerolato

30 gocce una volta al dì.

Nelle mastodinie mestruali.

Carpino Glicerolato

40 gocce una volta al dì.

Se il seno è dolente, arrossato.

Noce Glicerolato

30 gocce una volta al dì.

Nelle mastodinie premestruali molto dolenti.

Omeopatia

Belladonna 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Vi sono tumefazione, rossore e dolore dei seni, con febbre intensa e sudorazione.

Bryonia 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Seni pesanti e dolenti.

Phytolacca 5 CH

5 granuli due volte al dì.

I seni hanno noduli duri e dolenti.

Follicolinum 30 CH

5 granuli durante la seconda metà del ciclo.

In caso di semplice tensione

premenstruale.

116

Memoria

La memoria è la funzione psichica che consente di riprodurre nella mente stati di coscienza (immagini, suoni, sensazioni, nozioni) passati, di poterli riconoscere e localizzare nello spazio e nel tempo.

Un indebolimento di questa funzione può essere dovuto a cause diverse, la principale delle quali è sicuramente l'invecchiamento. In questo senso si tenga presente che anche lo stile di vita (alimentazione corretta, attività fisica regolare, consumo modesto e saltuario di bevande alcoliche, caffè, sigarette...) può contribuire ad avvicinare o allontanare nel tempo il

momento in cui la memoria comincia a non essere più ferrea.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, albicocca, alghe, arancia, avena, banana, dattero, lievito di birra, mandorla, mela, mirtillo, polline, prugna, riso integrale, rosmarino, sedano, soia, spinacio, uva.

**SMEMORATI? FORSE TROPPO
ANSIOSI**

Richiedere continuamente delle prestazioni alla propria mente,

meglio se di un certo impegno, è il metodo più sicuro per garantirne a lungo l'efficienza. Largo dunque alle letture, ai progetti e anche – perché no – agli intelligenti giochi enigmistici.

La memoria può entrare in crisi quando ci sono sovraffaticamenti mentali o psicologici, condizioni di ansia o di depressione. L'ansia distrugge la consapevolezza necessaria per codificare le cose. Se siete smemorati, la prima cosa da fare è concedervi una bella vacanza.

Fitoterapia

PREPARATI

Betulla verrucosa 1 DH Semi
50 gocce due volte al giorno.

TINTURA

Ginseng

20 gocce due volte alla settimana (per un mese).

Oligoterapia

Manganese-Cobalto

1 dose tre giorni alla settimana.

Alluminio,

Manganese,

Manganese-Cobalto

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

117

Menopausa

La cessazione del ciclo mestruale, e quindi della possibilità riproduttiva della donna, segna un momento importante e delicato nella vita di una donna.

Diversi sono i fastidi e le problematiche che accompagnano la menopausa (cardiopalmo, vampate di calore, sudorazione ecc.), molti di questi disturbi sono transitori, altri invece si protraggono per anni senza attenuarsi. Le modificazioni dell'equilibrio ormonale ma anche i cambiamenti nel fisico, nei ruoli sociali, familiari e sessuali sono gli aspetti da

prendere in esame per un approccio sereno a una nuova fase della vita.

DIVENTATE FOTOGRAFI DELLA MEMORIA

Quando avete sulla punta della lingua la risposta, ma non riuscite a ricordarla provate a fare quante più associazioni possibili: più connessioni fate fra gli eventi, più è probabile che i rebus della memoria vengano sciolti.

Se dimenticate puntualmente dove avete messo le chiavi, provate a

“fare una fotografia” dell’azione che state per compiere guardando attentamente le chiavi quando le appoggiate sul tavolo. Prendete anche l’abitudine di dire a voi stessi: “Sto lasciando le chiavi sul tavolo”.

Controllate anche le medicine che state prendendo: antistaminici, farmaci per la pressione, pillole antifame sono nemici della memoria e possono giocarvi brutti scherzi.

Se poi oltre a essere smemorati, cominciate a perdere il contatto con la realtà e a non riuscire a portare a termine i vostri compiti,

parlatene con un medico.

Alimenti consigliati

Albicocca, alghe, arancia, carota, cavolo, dattero, limone, mela, nocciola, polline, salvia, segale, siero di latte, soia, uva.

Fare piccoli pasti (cinque o sei).

Fitoterapia

DECOTTO

Borsa del pastore 5 g,
Camomilla 20 g, Centaurea
minore 5 g

Bollire 2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine al dì.

ENOLITO

Salvia

4-5 bicchierini da liquore al giorno.

INFUSO

Biancospino 15 g, Valeriana 5 g, Lattuga scariola 10 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Pervinca 25 g, Vischio 10 g, Tasso barbasso 10 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 infusi al dì.

Sambuco foglie 10 g, Timo 5 g, Angelica 10 g, Prugnolo foglie 10 g

2 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Arancio fiori 15 g, Tiglio fiori 30 g, Primula fiori 20 g, Cardiacca 20 g, Passiflora 30 g, Melissa 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua

bollente. Filtrare a freddo. Berne 3 infusi al giorno, lentamente.

Artemisia 10 g, Assenzio 5 g,
Camomilla 5 g, Luppolo 15 g
1 cucchiaino di erba in 25 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Galega 5 g, Matricaria 20 g,
Sambuco fiori 10 g, Artemisia
5 g
2 cucchiaini di erbe in 25 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Ortica semi 25 g, Luppolo 20

g, Passiflora 20 g, Biancospino
25 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
a 40°C. Filtrare dopo aver fatto riposare
35 minuti. Bere ogni giorno 2 preparati,
con miele, lentamente.

Matricaria 10 g, Santoreggia 5
g, Crescione 25 g, Lattuga
scariola 15 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua
bollente. Filtrare a freddo. Bere 3
preparati al giorno lentamente.

Asparago 30 g, Salice foglie
10 g, Ortica semi 20 g,

Assenzio 5 g, Tarassaco 10 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 20
minuti. Bere 2 infusi al giorno.

Alchemilla 15 g, Luppulo 15 g,
Farfara 30 g, Rosolaccio 15 g,
Biancospino 20 g
3 cucchiaini di miscela per 25 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 40
minuti. Bere 2 infusi al giorno.

MACERATO GLICERICO

Rosmarino 1 DH Gemme
50 gocce al giorno.

Lampone 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Se oltre alle vampate vi siano frequenti vertigini.

Sequoia gigantea Glicerolato


50 gocce due volte al dì.

Se oltre alle manifestazioni della menopausa si associasse anche depressione psichica.

OLEOLITO

Ruta

5 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte al dì.

 *Attenzione: tenere la preparazione lontana dalla portata dei bambini.*

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Coriandolo,
Anice, Finocchio

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte
al dì.

TINTURA

Cardo mariano

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

AIUTI DI TESTA E DI CORPO

L'esercizio fisico allevia moltissimo i sintomi della menopausa: riduce vampate, sudori notturni e problemi vaginali. Aiuta nella depressione perché fa aumentare la concentrazione

cerebrale della serotonina. In particolare, lo yoga, migliora la respirazione diaframmatica, riduce lo stress e aiuta a rilassarsi.

Anche meditare è un ottimo antidoto ai disturbi emotivi, ma è sufficiente concedersi qualche minuto al giorno, sedute e con gli occhi chiusi per riprendere il contatto con se stesse e rilassarsi.

Se volete dichiarare guerra alle vampate vestitevi con fibre naturali e a strati.

Non trascurate l'importanza dell'intimità sessuale: le donne in menopausa che hanno un'attività

sessuale regolare, e comunque soddisfacente, hanno meno vampate di quelle che lo fanno in modo sporadico: secondo ricerche recenti, il sesso frequente aiuterebbe il calo degli estrogeni.

Al bando alcol e caffeina e bevete molto.

Cardo santo

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Borsa del pastore

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Arancio,

Camomilla, Centaurea minore,
Ruta

1 cucchiaino in 10 cl di acqua, 2 volte al
dì.

In parti uguali: Achillea,
Rosolaccio, Lattuga scarola
20 gocce in acqua, 5-6 volte al giorno.

Salvia

20 gocce tre volte al giorno.
Per le vampate di calore.

▼ **Omeopatia**

Lachesis 9 CH-15 CH

5 granuli una o due volte al dì.

Ha come caratteristiche le vampate di calore con emicrania, specialmente a sinistra. La paziente è gelosa e logorroica, con alternanze di eccitazioni e depressioni e col sonno turbato. Non tollera i vestiti stretti al collo e alla cintura. Migliora con la ricomparsa del mestruo o di qualsiasi altra perdita, come una epistassi.

Sepia 9 CH

5 granuli al dì.

È una donna dai capelli scuri e dal temperamento malinconico con problemi e sensazione caratteristica di pesantezza pelvica. L'arresto del mestruo provoca vampate di calore non visibili esternamente.

Graphites 9 CH

5 granuli al dì.

Tipologicamente è l'obesa, molle, molto pallida, freddolosa che va soggetta a dermatosi, con vescicole contenenti un liquido viscoso e denso, soggetta a stipsi. Presenta mestruazioni ritardate e poco abbondanti, con sangue pallido, talora accompagnate da prurito.



Sulfur 9 CH

5 granuli al dì.

Tipologicamente è calorosa, robusta, amante dell'aria aperta, soggetta a eruzioni cutanee recidivanti, turbe vascolari come ipertensione e vampate di calore.

Glonoinum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Le vampate sono molto intense e si accompagnano a un battito cardiaco talora visibile.

Sanguinaria 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Le vampate sono circoscritte alle guance e sono seguite da bruciori molto intensi.

Accanto a questi rimedi di fondo ne esistono molti altri che possono essere utili durante il climaterio. Le turbe psichiche necessitano di un controllo omeopatico da parte del medico per l'attenta valutazione del farmaco.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto, Zinco-
Rame

1 dose di ognuno, alternati, tutti i giorni per 2 mesi, con 1 mese di sosta prima di riprendere la cura.

✿ **Floriterapia**

Beech

Per le donne lunatiche, ipersensibili e critiche.

Crab Apple

Sensazione di congestione e di intossicazione dovuta alla cessazione

del ciclo mestruale.

Gentian

Depressione dovuta alla mancata accettazione della menopausa.

Impatiens

Irritabilità e vulnerabilità emotiva.

Larch

Perdita di fiducia in se stessi.

Scleranthus

Sbalzi di umore.

Walnut

Per accettare il cambiamento.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1 cucchiaino

È bene prevenire l'insorgere dei vari disturbi bevendo a giorni alterni il sopranatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua.

Argilla

Se i dolori colpiscono il basso ventre o la schiena applicate impiastri d'argilla sulla parte dolente, coprite molto bene e tenete per 30-60 minuti.

Mestruazioni

Il ciclo mestruale, che ha una durata circa di 28 giorni, è il susseguirsi ritmico di modificazioni uterine, ovariche e delle strutture sessuali accessorie, che si verifica dalla pubertà alla menopausa. L'azione degli estrogeni e del progesterone provoca la formazione di un ovocita e la preparazione dell'utero ad accogliere l'ovulo se

fecondato. In caso contrario avviene la perdita di sangue.

In un flusso mestruale bisogna considerare:

- il ritmo ritardato (oligomenorrea) o anticipato (polimenorrea);
- la quantità di flusso: ipermenorrea (abbondante) o ipomenorrea (scarso);
- la durata del flusso.

Di solito a un ritmo ritardato si associa una ipomenorrea e

viceversa, ma non necessariamente.

L'ipermenorrea (mestruazioni troppo abbondanti) e la menorragia (mestruazioni troppo lunghe) hanno come controparte ormonale un aumento di tutte le secrezioni e in particolare della follicolina. Ecco perché molto spesso risentono beneficamente di un trattamento di Follicolinum ad

alta diluizione.

Vedi anche: Amenorrea, Dismenorrea, Menopausa.

► **Alimenti consigliati**

Per ipomenorrea: fico, finocchio, prezzemolo. Se soffrite di sindrome premestruale, seguite un'alimentazione ipoglicemica con spuntini a basso contenuto di zuccheri più volte al giorno.

Mangiate tantissime fibre che aiutano l'organismo a liberarsi dagli estrogeni in eccesso: verdure, leguminose e cereali integrali (miglio, orzo, grano saraceno) che sono anche ricchi di

magnesio.

Riducete il consumo di latticini: il lattosio può bloccare l'assorbimento di magnesio.

Attenzione ai grassi polinsaturi: i grassi animali alzano il livello degli estrogeni e questi influiscono sulla sindrome premestruale. Evitate nei 10 giorni precedenti il sale e tutti gli alimenti che lo contengono per arginare la ritenzione idrica. Riducete tè, caffè e cioccolato.

Fitoterapia

DECOTTO

Equiseto fusti sterili 10 g

Far bollire la droga in 25 cl di acqua

per 10 minuti, quindi filtrare. Consumare una o due tazze al giorno. La cura va iniziata 4-5 giorni avanti la comparsa del flusso mestruale.

Consigliato per chi soffre di mestruazioni abbondanti.

TINTURA

Salvia

30 gocce due volte al dì.

Per l'elevato contenuto di estrogeni naturali.

▼ Omeopatia

Pulsatilla 9 CH

5 granuli al dì.

Tipologicamente è una giovane bionda, dal carattere estremamente variabile, freddolosa anche se amante del fresco e dell'aria aperta. Il flusso mestruale è scarso e doloroso, molto spesso in ritardo, inoltre tutti i suoi sintomi si aggravano prima del mattino.

Sepia 9 CH

5 granuli al dì.

Tipologicamente è un soggetto solitamente con capelli scuri, temperamento malinconico, cicli mestruali brevi e ritardati. Durante il mestruo vi sono pesantezze addominali e sensazioni di prolasso uterino.

Natrum Muriaticum 9 CH

5 granuli al dì.

È utile inoltre esaminare altre caratteristiche come l'aspetto del sangue, in funzione del quale si useranno:

Crocus Sativus 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se il sangue è scarso con filamenti.

QUEI GIORNI NERI...

Se, a metà ciclo, avvertite depressione, irritabilità, emotività, mal di testa, acne, irrefrenabile voglia di dolci, mal di schiena, sensibilità al seno, non disperate: milioni di donne soffrono di

sindrome premestruale. Si tratta di un disagio imputabile agli ormoni – progesterone ed estrogeni – che influenzano il sistema nervoso centrale e regolano il ciclo mestruale. Una volta riconosciuto il problema, è possibile imparare a convivervi.

Regola numero 1: coltivate un atteggiamento positivo e ottimista dedicando tempo al vostro corpo e al relax. Concedetevi un bagno minerale utilizzando una tazza di sale marino e una di bicarbonato, sciolte nell'acqua.

Regola numero 2: fate esercizio fisico regolare, soprattutto nella

settimana prima delle
mestruazioni: aumenta la
produzione di endorfine, gli
antidolorifici naturali.

Regola numero 3: non
vergognatevi se siete depresse.
Spiegate a chi vi sta intorno le
cause della vostra irritabilità.

Regola numero 4: non
sovraffaticatevi di impegni nei
giorni a rischio: probabilmente non
sarete dell'umore migliore.
Rimandare può essere una buona
idea.

Secale Cornuta 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se il sangue è scuro e c'è una perdita acquosa intestinale.

Ferrum Metallicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se il sangue si presenta piuttosto pallido.

Sabina 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se il sangue è rosso vivo.

◆ Oligoterapia

Zinco-Rame

1 fiala per bocca a giorni alterni.

L'assunzione di oligoelementi corregge le difficoltà di adattamento delle ghiandole endocrine a degli stimoli a fini genitali.

Potassio, Manganese-Cobalto

1 dose di ciascuno a giorni alterni.

In caso di sindrome premestruale.

Zolfo, Zinco-Nichel-Cobalto

1 dose di ciascuno, alternati, 1 volta alla settimana e a settimane alterne.

In caso di sindrome premestruale.

Manganese-Cobalto, Zinco-Rame

Manganese-Cobalto, a giorni alterni, con

solo 1 dose settimanale di Zinco-Rame, per 3 o 4 mesi.

In caso di mestruazioni eccessivamente copiose e prolungate (menorragia).

❖ Argilla

Acqua argillosa

In tutte queste situazioni sono assai utili irrigazioni e lavande con acqua argillosa da ripetersi frequentemente. È anche opportuno fare bagni completi con acqua argillosa almeno un paio di volte alla settimana.

Argilla

Preparate quotidianamente 1-2 cataplasmi d'argilla dello spessore di 1-

2 cm da applicare sul basso ventre, ponendo una garza sulla pelle per evitare che l'argilla si attacchi.

Mantenete in posa per 1-2 ore. Se l'argilla fredda è mal sopportata, intiepiditela; inoltre, se i cataplasmi provocano un certo malessere, sostituiteli con degli impacchi.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Bevete al mattino a digiuno 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua.

Meteorismo

Una certa quantità di fermentazioni intestinali è un fenomeno fisiologico, indispensabile per la digestione. Spesso, tuttavia, la produzione di gas nell'intestino assume delle dimensioni veramente fastidiose. Le cause possono essere molte: una personale intolleranza digestiva, l'uso di bevande alcoliche durante i

pasti, un'alterazione della composizione della flora batterica intestinale, una masticazione errata, una errata combinazione dei diversi alimenti...

► **Alimenti consigliati**

Aglione, cannella, carota, finocchio, ginepro, lievito, limone, mela, melissa, menta, mirtillo, orzo, polline, prezzemolo, santoreggia, siero di latte, timo.

Se avete problemi con i latticini, forse soffrirete di flatulenza. Le persone

intolleranti al lattosio sono carenti dell'enzima intestinale lattasi, necessario per digerire il lattosio. Evitate cibi che producono gas come cavoli, broccoli, cavolini di Bruxelles, cipolle, cavolfiori, farina integrale, ravanelli, banane, albicocche.

Fitoterapia

DECOTTO

Anice verde frutti 10 g,
Finocchio frutti 10 g, Cumino
frutti 10 g, Coriandolo frutti 10
g, Biancospino fiori 10 g

GAS ADDIO CON UNA CORRETTA MASTICAZIONE

Masticare a sufficienza è un requisito basilare perché anche altre e più sofisticate terapie possano essere veramente efficaci.

Le compresse di carbone attivato sono molto utili perché assorbono i gas, ma attenzione: se state prendendo medicinali, potrebbero interagire perché assorbono anche i farmaci.

Prendete l'abitudine di tenere a bagno i fagioli almeno per 12 ore prima di cucinarli: l'ammollo seguito da mezzora di cottura a

pressione riduce le proprietà gasificanti delle leguminose del 90%.

Mescolare in modo omogeneo tra loro le droghe. Dosare un cucchiaino da dessert e porlo a bollire per 1 minuto in 25 cl di acqua. Lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare. Consumare mezza tazza calda dopo ogni pasto.

ENOLITO

Calaminta

4-5 bicchierini da liquore al giorno.

In parti uguali: Rosmarino,

Timo

3 bicchierini da liquore al dì.

In parti uguali: Rosmarino,
Anice, Calamo aromatico,
Comino Chiodi di Garofano

Bere 1 cl di miscela, prima dei pasti.

ESTRATTO FLUIDO

Arancio 2 g, Cannella 2 g,

Rosmarino 1 g, Alloro 1 g,

Sciroppo semplice 150 g

2 cucchiaini dopo ogni pasto.

INFUSO

In parti uguali: Camomilla,

Cumino, Menta, Finocchio, Ginepro

Miscelate bene i componeneti. Ponetene un cucchiaino in infusione per 15 minuti in una tazza d'acqua bollente. Filtrate e bevete dopo i pasti, senza dolcificare.

In parti uguali: Coriandolo semi, Finocchio semi, Cumino semi, Artemisia foglie

Miscelare bene le droghe. Infondere poi in 20 cl di acqua bollente 2 cucchiaini di miscela. Filtrare a raffreddamento e bere subito dopo i pasti, lentamente. Nei meteorismi frequenti e maleodoranti.

Finocchio semi 10 g,

Coriandolo semi 5 g

1 cucchiaino di semi in 10 cl di acqua bollente. Far riposare 15 minuti e filtrare. Bere dopo i pasti.

Rosmarino 5 g, Trifoglio
fibrino 10 g, Calamo
aromatico 5 g, Arancio scorza
10 g, Tiglio foglie 10 g

2 cucchiaini da tavola di erbe in 50 cl di acqua bollente. Lasciare riposare 2 ore e filtrare. Bere 4-5 tazzine di preparato durante la giornata.

In parti uguali: Cumino semi,
Anice semi, Finocchio semi

1 cucchiaino di semi in 10 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere dopo ogni pasto.

Fieno greco semi 20 g, Menta 10 g, Timo 5 g, Sedano semi 10 g, Melissa 10 g, Valeriana 5 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50°C. Far riposare 15 minuti e filtrare. Bere 3 tazzine di preparato durante l'arco della giornata.

Tiglio fiori 20 g, Salice foglie 10 g, Luppolo coni 10 g
2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 40°C. Filtrare a freddo. Bere 3

preparati al dì.

Origano 5 g, Calaminta 5 g,
Santoreggia 5 g, Sedano semi
10 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al giorno.

Angelica radice 5 g

Lasciare in infusione per 15 minuti in una tazza da tè di acqua bollente; filtrare. Bere tre-quattro tazzine di infuso molto caldo dopo i pasti principali.

Dragoncello 5 g

Ponete a riposare l'erba per 10 minuti in

25 cl d'acqua. Filtrate e consumatene mezza tazza prima o dopo i pasti.

Santoreggia 15 g

Ponete a riposare l'erba in 1 l d'acqua bollente per 10 minuti, quindi filtrate e consumate una tazzina mezzora prima o dopo i pasti per combattere il meteorismo, le infiammazioni intestinali, le digestioni difficili, la stanchezza e le verminosi.

Timo foglie essiccate 5 g;
oppure Maggiorana foglie 5 g

Porre in infusione la droga in 25 cl di acqua bollente per 15 minuti. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare due tazze al giorno. Nel caso utilizzate la

maggiorana sorbire una tazza della tisana calda a piccoli sorsi subito dopo il pasto.

Enula 10 g, Arancio fiori 5 g,
Angelica 20 g, Fico foglie 20
g, Alloro foglie 10 g

3 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua bollente. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere 3 tazzine di preparato durante la giornata.

Ginepro bacche 10 g,
Coriandolo semi 10 g,
Finocchio semi 10 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua a 30°C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 1

tazzina dopo ogni pasto, eventualmente mielata.

Angelica 10 g, Alloro 10 g,
Origano 5 g, Maggiorana 5 g,
Menta 10 g

Preparate una miscela con gli ingredienti: 5 grammi di miscela per 15 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere il preparato dopo i pasti.

Imperatoria 10 g, Origano 10 g,
Comino 5 g, Sedano semi 5 g,
Timo 10 g

10 grammi di erbe in 30 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere dopo ogni pasto, zuccherando, una tazza da 10

cl di preparato.

Enula 20 g, Trifoglio fibrino 10 g, Calamo aromatico 10 g, Timo 5 g, Salvia 10 g, Menta 10 g

5 grammi di miscela per 15 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 1 ora. Bere un preparato dopo i pasti.

Centaurea minore 5 g, Cardo santo 5 g, Angelica 20 g, Melissa 10 g, Ginepro 10 g, Finocchio semi 10 g, Coriandolo semi 10 g

5 grammi di miscela per 10 cl di acqua

bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere un preparato dopo ogni pasto.

MACERATO

Passiflora 10 g, Valeriana 5 g,
Cardo santo 5 g

1 cucchiaino di miscela in 10 cl di acqua, a freddo, per tutta la notte. Filtrare al mattino e bere a digiuno.



Ginepro coccole 10 g, Limone
1 scorza, Vino bianco secco
ad alta gradazione alcolica 1 l
Schiacciate le coccole di ginepro e
mettetele a macerare con la scorza di
limone (solo la parte gialla) nel vino, in
bottiglia per 2 settimane. Consumatene
un bicchierino dopo i pasti.

Rabarbaro 20 g, Artemisia 5 g,
China 5 g

Macerare 1 cucchiaino di miscela in 25 cl di acqua a temperatura ambiente per 2 ore. Filtrare e bere tutto il preparato in 2 volte durante la giornata. Non zuccherare.

In parti uguali: Cannella,
Coriandolo, Finocchio, Erba
luigia, Menta, Calamo
aromatico, Calaminta

Macerare la miscela in un l di alcol a 30° per una settimana in luogo caldo. Filtrare e aggiungere 60 cl di sciroppo semplice. Bere durante il giorno, dopo

ogni pasto, 1 bicchierino da 1-1,5 cl di preparato.

MACERATO GLICERICO

Mirtillo rosso 1 DH Gemme
50 gocce due volte al giorno.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Finocchio,
Anice, Coriandolo
10 gocce su zucchero, 2-3 volte al dì.

POLVERE

In parti uguali: Prezzemolo
semi, Cumino semi,
Coriandolo semi, Angelica

semi

1/2 cucchiaino di miscela in cialda dopo ogni pasto.

TINTURA

In parti uguali: Assenzio,
Cardo santo, Poligala

10 gocce di miscela in poca acqua, 3-4 volte al dì.

In parti uguali: Angelica, Timo
10 gocce in acqua, 3-4 volte al giorno.

In parti uguali: Rosmarino,
Fieno greco, Eucalipto
20 gocce in acqua, dopo i pasti.

In parti uguali: Chiodi di
Garofano, Galanga, Menta,
Ginepro, Cannella

10 gocce su zolletta di zucchero o in
poca acqua, dopo i pasti.

Maggiorana

30 gocce prima dei pasti.

Se vi fosse accentuata piroisi.

Agrimonia

30 gocce in acqua prima dei pasti.

Meteorismo presente solo con l'uso di
determinati cibi.

▼ **Omeopatia**

Anacardium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Vi è piroso. Il dolore è soprattutto notturno ed è legato a un soggetto sempre incerto, abulico, con allucinazioni olfattive e sdoppiamento della personalità. I sintomi migliorano mangiando.

Carbo Vegetabilis 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Il soggetto accusa flatulenza e pesantezza all'addome con eruttazioni acide. Il gonfiore viene avvertito più sulla parte alta, al contrario di *Lycopodium*.

Chamomilla 5 CH

5 granuli due volte al dì. Soggetto molto irascibile con gonfiore addominale.

Chelidonium 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Agisce soprattutto sul fegato e trova indicazione nel meteorismo dovuto a insufficienza epatica.

Nux Vomica 7 CH

5 granuli una volta al dì.

Soggetto ipocondriaco, spesso forte fumatore, sofferente di gastralgia.

Colocynthis 5 CH

5 granuli due volte al dì.

La formazione di gas causa spasmi addominali che si attenuano

comprimendo la parte o piegandosi in avanti.

Lycopodium 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Addome molto gonfio, nella parte bassa specialmente. È associata stipsi.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Cobalto

1 fiala al dì, alternando con Zolfo.

Manganese-Cobalto, Zolfo

1 dose di ognuno alternati 1 volta alla settimana.

❖ Argilla

Argilla ventilata

Bevete dell'argilla ventilata almeno 1 ora prima dei pasti principali (1-3 cucchiaini in 3/4 di bicchiere d'acqua). È consigliabile anche l'assunzione di carbone vegetale.

120

Metriti, endometriti, salpingite

Infezioni primarie della

mucosa uterina. Provocano senso di pressione, abbondanti mestruazioni, talvolta febbre. È necessario il consulto del medico specialista.

QUALCHE CONSIGLIO PER I CRAMPI

L'esercizio fisico è fondamentale perché riduce il livello degli estrogeni e aumenta la produzione delle endorfine, gli analgesici naturali.

Per alleviare i crampi, tenete la zona dei reni ben calda, magari con un golf di lana legato in vita e

bevete bevande molto calde per rilassare i muscoli contratti dell'addome.

Ricordate che gli assorbenti interni possono contribuire ai crampi mestruali perché fanno da tappo e impediscono al flusso di scorrere liberamente.

PER GLI ORIENTALI...

L'automassaggio shiatsu, se soffrite di endometriosi, può esservi utile: premete con il pollice per tre volte un punto all'interno della gamba, 6

centimetri sopra la sporgenza della caviglia. Troverete questo punto magico per la salute della donna, lì dove avvertirete dolore e sensibilità accentuati. Un altro punto magico si trova tra il pollice e l'indice. Premete in quest'area della pelle per tre volte, sempre con il pollice.

Secondo gli orientali, utilissima per curare questi problemi è la moxibustione: bastoncini di artemisia che vengono avvicinati ai punti dell'agopressione e bruciati finché il paziente non avverte calore e sensazione di benessere. Chiedete a un

agopuntore o a un operatore shiatsu.

► **Alimenti consigliati**

Cavolo, cotogna, noce, prezzemolo, rafano. Se soffrite di endometriosi, mangiate pesce a volontà: questo contiene omega-3 che modificano favorevolmente i processi di sintesi delle prostaglandine implicate nell'infiammazione. Evitate la caffeina.

❖ **Argilla**

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Per via orale bevete 1 cucchiaino di

argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua tutte le mattine a digiuno e per 15-20 giorni.

Argilla

Eseguite leggeri cataplasmi freddi d'argilla sul basso ventre, ripetuti più volte nella giornata.

Acqua argillosa

Fate irrigazioni vaginali con acqua argillosa a temperatura naturale.

121

Mialgia

In seguito a sforzi o per reumatismi insorgono questi dolori, di origine infiammatoria, in un muscolo o in un gruppo di muscoli. I dolori sono così forti da determinare impossibilità al movimento e, se interessa il diaframma, difficoltà respiratorie. Vedi anche: Crampi muscolari, Torcicollo.

 **Fitoterapia**

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Frassino,
Carciofo, Salvia, Achillea
4-5 cucchiaini durante la giornata.

INFUSO

Sambuco 20 g, Fumaria 20 g,
Origano 15 g, Spirea olmaria
g15, Rosmarino 30 g

3 cucchiaini da tavola di erbe in 50 cl
d'acqua calda a 40°C. Filtrare dopo 1
ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Luppolo 5 g, Arancio scorza
10 g, Melissa 15 g, Cardo
santo 5 g, Canapa acquatica

foglie 20 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3 preparati al dì.

Spirea olmaria 15 g, Frassino 20 g, Dulcamara 15 g, Issopo 15 g

3 cucchiari da tavola di miscela in 50 cl d'acqua calda a 40°C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Betulla 30 g, Verga d'oro 20 g, Tarassaco 15 g, Timo 5 g, Biancospino 20 g

1 cucchiaino di miscela in 15 cl d'acqua

bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3 preparati al giorno.


Sambuco 10 g, Parietaria 20 g,
Frassino 20 g, Mugo aghi 15 g,
Maggiorana 5 g

1 cucchiaino di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 3 preparati al giorno.

OLEOLITO

Giusquiamo a.l.

Usare in frizioni.

 *Attenzione: Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*



SCIROPPO

In parti uguali: Spirea olmaria,
Biancospino

3 cucchiaini al dì.

Rosmarino

3 cucchiaini al dì.

TINTURA

Iperico a.l.

Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Canfora a.l.

Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Capsico a.l.

Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Dentaria a.l.

Usare in frizioni.

In parti uguali: Tarassaco,
Genziana, Cipresso
20 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

❖ Argilla

Argilla

Applicate sulla parte dolorante
cataplasmi freddi d'argilla dello
spessore di 1-2 cm, alternati con
impacchi a temperatura normale.
Ripetete le applicazioni sino alla
cessazione dei fenomeni dolorosi.

Micosi

Infezione causata da funghi che colpiscono sia le mucose (orofaringoesofagea, intestinale, vaginale e delle vie urinarie), sia la cute di alcune zone del corpo più soggette a sfregamento (come pieghe ascellari, inguinali, bocca ecc.). Soggetti alle micosi sono anche le unghie e l'apparato pilifero.

Le recidive nei soggetti colpiti

e guariti sono da imputare a una scarsa capacità di difesa immunitaria, difesa che deve essere tenuta presente in concomitanza alla cura.

Micosi che colpiscono i peli sono: Tinea capitis, Tinea barbae, Tinea pedis. Micosi che colpiscono le unghie: onicomicosi. Micosi propriamente dette sono: Pitiriasi versicolor, candidosi, sporotricosi.

In molte di queste manifestazioni il farmaco omeopatico presenta possibilità elevate di guarigione; la modificazione del terreno organico del paziente favorisce la risoluzione dell'attacco fungino.

Efficace l'assunzione giornaliera di piccole quantità di lievito.

Vedi anche: Candidosi.

Fitoterapia

OLIO ESSENZIALE

Timo

Usare sulla parte colpita.

Nelle micosi localizzate alle unghie.

Origano

Usare sulla parte colpita.

Usare nelle micosi dei piedi.

TINTURA

In parti uguali: Olmo,

Benzoino

Miscelare e usare in frizioni locali.

Nelle micosi sul dorso e sulle spalle.

Calendula

Frizioni locali.

Usare in micosi al cuoio capelluto.

▼ **Omeopatia**

Psorinum 9 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa se alla base vi è un terreno psorico.

Arsenicum Iodatum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nelle lesioni micotiche desquamanti.

Silicea 7 CH

5 granuli tre volte al dì. Si usa nelle

micosi inguinali.

Nitric Acidum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Si usa nelle micosi complicate da fissurazioni che sanguinano facilmente.

Sepia 9 CH

5 granuli due volte al dì.

È un rimedio di terreno per una paziente con le caratteristiche del farmaco (donna magra, di carnagione scura, astenica, che non sopporta per lungo tempo la posizione eretta, amante della solitudine, pessimista).

Graphites 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa nelle micosi localizzate fra le dita delle mani e dei piedi. Il prurito è intenso e peggiora grattandosi.

❖ Argilla

Acqua argillosa, Argilla ventilata

Osservate un'igiene scrupolosa, lavando più volte la parte colpita con acqua argillosa e quindi spolverandola con argilla ventilata.

Argilla, Olio extravergine d'oliva

Preparate cataplasmi d'argilla con qualche goccia di olio extravergine

d'oliva, non coprite e mantenete in posa per 30-60 minuti.

(Mughetto)

Vedi: **30 Candidosi**



N

123

Nausea

Malessere percepito a livello dello stomaco e della faringe, accompagnato da uno stato di sofferenza generale, che precede o fa temere un attacco di vomito.

Se la nausea si presenta con

eccessiva frequenza è opportuno valutare, assieme al medico di fiducia, l'origine del disturbo.

Quando, al contrario, è un fenomeno occasionale, a causarlo può essere un imbarazzo di stomaco, una forte emicrania, la sindrome premestruale, uno stato di tensione emotiva. In questi casi può essere d'aiuto seguire le indicazioni qui riportate.

Vedi anche: Influenza, Mal d'auto, Mal di pancia, Mal di stomaco, Vomito.

► **Alimenti consigliati**

Per contrastare la nausea alleggerite l'alimentazione consumando, per uno o due giorni, solamente frutta fresca o succhi centrifugati di mela. Mangiare prodotti secchi, più salati che dolci.

Fitoterapia

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Salicaria,
Cardo santo, Sambuco, Ortica
2 cucchiaini in poca acqua, 3 volte al
giorno.

INFUSO

Centaurea minore 5 g,
Camomilla 15 g, Malva 30 g,
Menta 20 g
3 cucchiaini di miscela in 25 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 3
preparati al dì.

Ginepro 20 g, Piantaggine 20 g, Borragine 15 g, Olmo 30 g, Polipodio 30 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50°C. Filtrare dopo aver fatto riposare per 20 minuti. Berne 3 preparati al giorno.

Calamo aromatico 5 g, Trifoglio fibrino 5 g, Enula 30 g, Tiglio fiori 20 g, Camomilla 20 g

2 cucchiaini per 20 cl di acqua calda a 50°C. Filtrare accuratamente dopo aver fatto riposare per 30 minuti. Bere 3 preparati di infuso durante l'arco della

giornata.

SE È LA DOLCE ATTESA...

Se siete incinte e soffrite di nausea al mattino portate sempre con voi una manciata di mandorle fresche: contengono vitamine del gruppo B, proteine, un po' di grassi e sono un validissimo sostituto dei craker. Ricordate che lo stomaco vuoto può peggiorare la nausea, soprattutto in gravidanza.

Bevete frequentemente piccole quantità: acqua, succhi, centrifughe, tisane. I succhi di uva e di arancia sono perfetti perché

reintegrano il glucosio nel vostro organismo. Provate anche una tisana di camomilla, menta e foglie di lampone.

Centaurea minore 5 g,
Genziana 5 g, Cardo santo 10
g

1 cucchiaino d'erba per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere caldo, lentamente.

Polio montano 30 g, Achillea
10 g, Origano 5 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.

Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere lentamente.

MACERATO GLICERICO

Rosmarinus officinalis 1 DH

Gemme

50 gocce due volte al giorno.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Timo,

Coriandolo, Anice

2 gocce su zolletta di zucchero.

In parti uguali: Finocchio,

Cumino, Sedano

2 gocce su zolletta di zucchero.

POLVERE

In parti uguali: Salvia pratense,
Salvia, Fico, Tarassaco

1/2 cucchiaino di preparato in cialda, 2
volte al dì.

TINTURA

In parti uguali: Artemisia,
Arancio scorza, Ruta, Calamo

10 gocce in poca acqua. Ripetere dopo
mezzora, se necessario.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve
essere usata dalle gestanti.*

In parti uguali: Genziana,
Tarassaco, Cicoria

20 gocce in poca acqua, ripetute a breve distanza se necessario.

Carciofo

25 gocce due volte al giorno.

Menta

25 gocce due volte al giorno.

Melissa

25 gocce due volte al giorno.

▼ **Omeopatia**

Nux vomica 5 CH

Mangiato troppo? 3 granuli ogni ora.

Sepia 5 CH

Gravidanza? 3 granuli al giorno.

Floriterapia

Aspen

Per chi si sente addosso i malesseri del mondo.

Scleranthus

Per chi chiude i suoi dubbi dentro di sé.

124

Nefrite

Infiammazione acuta del rene

risolvibile, nella quasi totalità dei casi, in circa 1-3 settimane. Causata da una infezione o da processi morbosi sostenuti da agenti virali, si manifesta con sangue nelle urine, edemi, malessere generalizzato, emicrania, febbre, gonfiore, ipertensione e altre specifiche manifestazioni a livello dell'organo.

La terapia e la dieta da seguire

sono di esclusiva competenza medica. A fianco delle cure prescritte, è tuttavia possibile intervenire con qualche semplice ausilio, migliorando così il decorso della malattia.

► **Alimenti consigliati**

Carciofo, carota, cavolo, cipolla, finocchio, fragola, lampone, mela, orzo, pera, porro, ribes, sambuco, tarassaco, timo, uva, zucca.



Durante i primi giorni è opportuno che la dieta sia liquida e quindi ci si alimenti solamente con tisane,

centrifugati di frutta e brodo di cottura di verdure (non salato).

Fitoterapia

DECOTTO

Parietaria parte aerea 30 g;
oppure Borrachine parte aerea
25 g; oppure Verga d'oro
sommità fiorite 50 g

Nel caso della parietaria, bollire 1 l di acqua per 10 minuti; filtrare e aromatizzare con scorza di limone. Berne quattro tazzine nell'arco della giornata. Tenendo invariata la dose di acqua, la borragine va invece bollita per

3 minuti, lasciata in infusione per 15, filtrata e somministrata in quattro tazze al giorno.

La verga d'oro va portata a ebollizione, poi lasciata riposare per 10 minuti e filtrata; l'intera dose andrà sorbita in due giorni.

LINFA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa

50 gocce prima di colazione in un grosso bicchiere d'acqua.

TINTURA

Equiseto

50 gocce prima di pranzo.

Faggio

50 gocce prima di cena.

◆ **Oligoterapia**

Rame

1 dose al mattino.

Rame-Oro-Argento

1 dose alla sera.

◆ **Argilla**

Argilla, Cavolo foglie

Applicate dei cataplasmi d'argilla dello spessore di 2 cm, alternandoli con cataplasmi fatti sbollentando per 5

minuti grandi foglie di cavolo
(preventivamente snervate) e
appoggiandoli direttamente sulla pelle
ben calda.

125

Nervosismo

Condizione di eccessiva
susceptibilità, irritabilità
estrema, agitazione e limitato
soglia di sopportazione;
susceptibile di eccitazione
immotivata ed eccessi di

rabbia. Nel caso in cui fosse costante o comunque non naturale espressione di momenti di tensione, sarebbe da considerare come sintomo nevrotico.

Spesso questa è la vera causa di vari malesseri che affliggono parecchie persone, soprattutto nella sfera dell'apparato digerente, delle contrazioni muscolari, di emicrania, palpitazioni.

Vedi anche: Ansia, Stress.

► **Alimenti consigliati**

Albicocca, avena, barbabietola, cavolo, lattuga, lievito di birra, maggiorana, mandarino, mela, melissa, origano, polline, prezzemolo, sedano.

NELLA NATURA...

Concedetevi ogni tanto, ma con una certa regolarità, una mezza

giornata per una lunga passeggiata in montagna o in collina.

Fitoterapia

INFUSO

Biancospino fiori 5 g

Far sbollentare per 1 minuto la droga in 25 cl di acqua bollente. Quindi lasciar riposare una decina di minuti e filtrare. Consumare due mezze tazze al giorno lontano dai pasti.

Biancospino 20 g, Tiglio 20 g, Arancio fiori 20 g, Violetta 20 g, Meliloto 20 g, Melissa 20 g,

Luppolo 20 g, Valeriana 40 g

Miscelate bene, eventualmente aiutandovi con un pestello.

Su un cucchiaino di miscela così preparata versate una tazza d'acqua bollente e lasciate in infusione per qualche minuto prima di bere. Bevetene due-tre tazze al giorno.

Luppolo infiorescenze 10 g

Porre in infusione la droga per 10 minuti in 25 cl di acqua bollente, poi filtrare. Consumare due o tre tazze al giorno.

Menta piperita essiccata 5 g

Lasciate riposare per 5 minuti in 25 cl di acqua bollente la menta piperita essiccata, quindi filtrate. Consumate due

tazze al giorno, mattino e sera.

Menta 40 g, Trifoglio fibrino
40 g, Valeriana 40 g

Versate 1 tazza di acqua bollente su un
cucchiaino di miscela, precedentemente
preparata, lasciando riposare per 10
minuti prima di filtrare.

Bevetelo al posto del solito caffè, nella
vostra tazza preferita, addolcito con un
po' di miele: sarà un piccolo rito
personale per concludere la giornata e
distendere i nervi.

Papavero petali essiccati 1 g

Lasciate riposare l'erba per 5 minuti in
25 cl d'acqua bollente; filtrate.
Consumatene una-due tazze al giorno

lontano dai pasti a seconda della necessità.

Tiglio fiori 30 g, Arancio dolce
scorza del frutto 40 g,
Valeriana radice 30 g

Mettere in infusione per 5 minuti tre
cucchiari di miscela in 1 l di acqua, poi
filtrare. Berne due tazze al giorno.

Biancospino 40 g, Tiglio 40 g,
Arancio fiori 40 g, Violetta 40
g, Meliloto 40 g, Melissa 40 g,
Lluppolo 40 g, Valeriana 40 g
Miscelare bene le erbe, eventualmente
aiutandosi con un pestello. Su un

cucchiaino di miscela versare una tazza di acqua bollente e lasciare in infusione per qualche minuto prima di bere. Berne due-tre tazze al giorno.

Indicata per tutti i sintomi imputabili al nervosismo: emicrania, palpitazioni, crisi di asma, dolori gastrici.

Liquirizia radice polverizzata 10 g, Passiflora pianta 5 g, Stellina odorosa parte aerea 10 g, Valeriana radice polverizzata 5 g, Iperico parte aerea 5 g

Lasciare in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne

una-due tazze al giorno.

TINTURA E MACERATO GLICERICO

Le piante che seguono vanno impiegate l'una in alternativa all'altra. Sono anche possibili assunzioni associate, ma queste vanno concordate con il medico di fiducia.

Avena

20 gocce tre volte al giorno.

Camomilla

20 gocce tre volte al giorno.

Passiflora incarnata

20 gocce tre volte al giorno.

Tiglio 1 DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Idroterapia

BAGNO SEDATIVO

Le caratteristiche rilassanti e distensive del bagno caldo vengono ulteriormente potenziate dall'aggiunta di estratti vegetali appropriati.

Che cosa serve

- Una vasca da bagno;
- una miscela di fiori d'arancio, biancospino, camomilla, lavanda, lippolo, malva, melissa, tiglio in parti uguali.

Come fare

Mettete 200 g della miscela fitoterapica

in 8-10 l d'acqua bollente.

Lasciate in infusione per 30 minuti, poi filtrate spremendo e aggiungete all'acqua del bagno calda (38-40°C).

Immergetevi per 15 minuti, quindi alzatevi lentamente e fate una veloce abluzione con acqua fredda.

Coricatevi a letto, ben coperti, per mezzora.

Floriterapia

Impatiens

È il rimedio più indicato.

Argilla

Argilla, Melissa gocce

Procedete con cataplasmi giornalieri d'argilla non molto spessi (1 cm) sul plesso solare (zona dello sterno). La temperatura dei cataplasmi dipende dalla reazione del paziente alla prima applicazione: potranno dunque essere sia freddi che caldi. Se i cataplasmi risultano mal sopportati, potete fare impacchi arricchiti con alcune gocce di melissa (olio, estratto o idrolato) e lasciati in posa da 30 a 45 minuti.

Argilla in pillola

È utile una pillola d'argilla da lasciar sciogliere in bocca almeno mezzora prima dei pasti principali.

Nevralgia

Dolore acuto e violento localizzato lungo il tragitto di uno o più nervi sensitivi, in particolare dei nervi facciali (nervo trigemino), sciatici e lombari. Nevralgia è il termine specifico per i casi che colpiscono il tronco periferico. Vedi anche: Nevrite.

Fitoterapia

DECOTTO

Arancio amaro foglie 10 g,

Menta piperita foglie 10 g,

Valeriana radice polvere 3 g,

Camomilla fiori 10 g, Asperula

parte aerea 10 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo a sbollentare per 3 minuti in 25 cl di acqua. Lasciare in infusione 10 minuti e filtrare. Consumare due tazzine da caffè al giorno, prese lontano dai pasti, per un periodo di 2-3 giorni.

Salice scorza dei rami 50 g

Bollire in 1 l di acqua per 15 minuti, poi filtrare. Berne un bicchiere di tanto in tanto.

Edera a.l.

Far bollire 1 manciata di edera in 1 l d'acqua per 30 minuti. Sovrapporre alla zona dolorante un panno imbevuto di decozione.

INFUSO

Arancio foglie 10 g

Versare sulla droga 1 l di acqua bollente e far riposare per 10 minuti; filtrare. Berne tre tazze al giorno.

In caso di nevralgia facciale.

Valeriana radice fresca 40 g

Fate macerare la valeriana in 1 l d'acqua fredda per 7-8 ore. Trascorso questo periodo filtrate. Consumate due-tre tazzine al giorno lontano dai pasti.

Achillea 15 g, Timo 10 g,
Basilico 10 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere lentamente.

Menta 25 g, Angelica 10 g,
Melissa 25 g

2 cucchiaini per 20 cl di acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 3 preparati al dì.


Iperico 10 g, Calaminta 10 g,
Camomilla 20 g, Biancospino
15 g

2 cucchiaini per 10 cl di acqua calda a
50°C. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 3
preparati al dì.

OLEOLITO

Giusquiamo a.l.; oppure
Morella a.l.; oppure Stramonio
a.l.

Effettuare frizioni sulla zona dolorante.

 *Attenzione: preparato tossico.
Tenere lontano dalla portata dei
bambini. Non ingerire.*

Pioppo gemme a.l.

Effettuare frizioni sulla zona dolorante.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Coriandolo,
Menta, Finocchio

Diluire 3 cucchiaini di miscela in 10 cucchiaini di olio di oliva. Effettuare frizioni sulla zona dolorante.

SCIROPPO


In parti uguali: Rosolaccio,
Menta, Ribes

4 cucchiaini durante la giornata.

SEMPLICE

Morella a.l.

Pestare in un mortaio di pietra una quantità sufficiente di erba. Una volta ridotta in poltiglia, sovrapporla alla parte dolente.

 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

Tasso barbasso foglie a.l.

Contundere le foglie e umettarle con acqua. Sovrapporre alla zona, mantendendo le foglie in loco per almeno 1 ora.

TINTURA

Aglie a.l.

Effettuare frizioni sulla zona dolorante.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Canfora a.l.

Effettuare frizioni sulla zona dolorante.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

◆ **Oligoterapia**

Manganese, Potassio, Zolfo

1 dose di ognuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

◆ **Argilla**

Argilla

Ponete sulla parte dolente un cataplasma d'argilla tiepido e di medio spessore. Durante la fase acuta rinnovatelo un paio di volte tenendolo in posa, ben coperto, 30-45 minuti per ogni applicazione. Se la zona interessata dai dolori è assai vasta, sostituite il cataplasma con delle fasciature.

Cessata la fase acuta continuate con una decina di cataplasmi applicati a giorni alterni.

Nel caso di nevriti, poiché le zone interessate sono normalmente assai estese, è preferibile ricorrere all'applicazione di impacchi da non coprire.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Bevetelo ogni mattina sciolto in 1/2
bicchiere d'acqua

127

Nevrite

Infiammazione o
degenerazione di un nervo
accompagnata da perdita o
riduzione della conduzione
nervosa con conseguenti
disturbi a carico della motilità,

della sensibilità (dolori, parastesie) e disturbi neurovegetativi. È dovuta a malattie infettive, intossicazioni (alcol), allergie, infiammazioni, carenze vitaminiche, malattie del metabolismo e lesioni traumatiche dei nervi.

Per i rimedi vedi: Nevralgie.

Obesità

È una condizione in cui si trovano molti adulti e parecchi bambini. Le conseguenze non sono tanto di ordine estetico (i criteri di riferimento, soprattutto in questo campo, cambiano spesso), ma

soprattutto per la salute dell'organismo. Molti disturbi e malattie, dal diabete all'ipertensione arteriosa, dall'artrosi ad alcuni tumori, sono causate o comunque collegate all'obesità.

L'obesità generalmente è causata da sovralimentazione ed eccessivo apporto calorico rispetto al consumo energetico; non mancano fattori costituzionali (genetici,

metabolici) o psicologici.

Una vera terapia per gli obesi deve sempre essere consigliata e coadiuvata dal medico. Di seguito forniamo alcune ricette che possono contribuire ad attenuare il problema o accompagnare altre cure.

► **Alimenti consigliati**

Alghe, avena, ciliegia, cipolla, crusca, finocchio, fragola, limone, mela, patata, pompelmo, porro, rapa, sambuco, sedano, segala, siero di latte, tarassaco,

uva.

Più che diete drastiche, i cui effetti non sono duraturi, per mantenere o recuperare il proprio peso è molto più utile acquisire poche, ma solide, buone abitudini. Tra queste, per esempio, quella di consumare regolarmente cereali integrali, adottare il pasto monopiatto, usare abbondanti insalate di verdure crude come antipasto, mangiare la frutta lontano dagli altri alimenti.

Fitoterapia

DECOTTO

Coda cavallina fusti sterili 10 g, Fiordaliso fiori 5 g, Fragola

foglie 5 g, Alchemilla pianta 5 g, Betulla foglie 30 g, Bardana radice 10 g

Mescolate in maniera omogenea. Dosatene 10 g e poneteli in infusione per 10 minuti in 25 cl d'acqua bollente. Quindi filtrate spremendo bene le droghe. Consumate due tazze al giorno, mattino e sera, lontano dai pasti, per 15 giorni.



Marrubio sommità fiorite 30 g,
Frassino foglie 20 g, Bardana
radice 30 g, Quercia marina
tallo intero essiccato 40 g

Mescolare in maniera omogenea le
droghe. Dosare 10 g di miscela e bollire
per 3-4 minuti in 25 cl di acqua.
Lasciare riposare per una decina di

minuti e filtrare avendo cura di spremere bene i vegetali. Consumare una tazza calda al giorno, metà al mattino e metà alla sera, lontano dai pasti. La cura va continuata per 20 giorni, quindi si sospende per 15 giorni e in caso di bisogno può essere ripetuta per altri 20 giorni.

Equisetto fusti sterili 10 g,
Fiordaliso fiori 5 g, Fragola
foglie 5 g, Alchemilla pianta 5
g, Betulla foglie 30 g, Bardana
radice 10 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosarne 10 g e porli per 10 minuti in 25 cl di acqua bollente. Quindi

filtrare spremendo bene le droghe. Consumare due tazze al giorno, mattino e sera, lontano dai pasti per una quindicina di giorni.

Tarassaco 25 g, Carciofo 25 g,
Scorza d'arancio 25 g

Preparate un decotto facendo bollire per 5 minuti quattro cucchiaini della miscela d'erbe in 1 l d'acqua. Quindi lasciate riposare per una decina di minuti e poi filtrate con cura, scolando bene. Consumate il decotto in un paio di giornate, dividendolo in 4-5 volte.

Asparago 50 g, Sedano radice
20 g, Sambuco radice 20 g,

Fieno greco semi 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 4 tazzine di decotto al dì.

Romice bastardo 30 g, Romice
crespo 15 g, Fuco 50 g,
Pelosella 50 g, Ciliegio
peduncoli 30 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Bere 5 tazzine di decotto al dì.

⊗ *Attenzione: non effettuare la cura in caso di malattie alla tiroide.*

INFUSO

Fuco 30 g, Bardana 20 g,
Ribes nero 50 g, Marrubio
bianco 30 g, Vite rossa 30 g

Lasciare in infusione un cucchiaino di
miscela in una tazza di acqua bollente
per 20 minuti, poi filtrare. Berne 4-5
tazze al giorno.

Asparago 30 g, Ononide 20 g,
Romice crespo 15 g, Frangula
20 g, Marrubio 20 g, Salvia 20
g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.
Mettere a riposo 30 minuti. Filtrare e
bere lentamente 3 preparati al dì.

Camomilla 15 g, Rabarbaro 20 g, Parietaria 15 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Mettere a riposo 30 minuti. Filtrare e bere lentamente 1 preparato al dì.

Granturco barbe 30 g, Parietaria 15 g, Liquirizia 15 g, Sambuco foglie 10 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Far riposare per 30 minuti. Filtrare e bere lentamente 2 preparati al dì.

LINFA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa
50 gocce al risveglio.

MACERATO

Corallina di Corsica 5 g, Fuco
10 g

Macerare 1 cucchiaino di miscela in 10 cl di acqua fredda per 12 ore. Filtrare e bere 2 volte al giorno, fuori pasto.

⊗ *Attenzione: non effettuare la cura in caso di malattie alla tiroide.*

Frassino 30 g, Fuco 50 g,
Corallina di Corsica 50 g,
Rabarbaro 10 g

Macerare 3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua fredda per 12 ore. Portare a ebollizione. Filtrare a raffreddamento. Berne 3 tazzine al dì lontano dai pasti.

⊗ *Attenzione: non effettuare la cura in*

caso di malattie alla tiroide.

TINTURA

Fuco 5 cl, Pelosella 4 cl

50 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno.

🎯 *Attenzione: non effettuare la cura in caso di malattie alla tiroide.*



Pilosella

50 gocce prima di pranzo.

Fucus

50 gocce prima di cena.

◆ **Oligoterapia**

Zinco-Nichel-Cobalto

1 dose due volte alla settimana.

Potassio, Manganese-Cobalto

1 dose di Potassio, ogni 2 giorni, e 1 dose di Manganese-Cobalto, 1 volta alla settimana, per 1 mese.

Potassio, Zinco-Nichel-Cobalto

1 dose di Potassio, ogni 2 giorni, e 1 dose di Zinco-Nichel-Cobalto, ogni 3 giorni, per altri 30 giorni, dopo 1 mese di sospensione. Il trattamento può essere ripetuto 2 o 3 volte all'anno.

❖ Argilla

In questo caso l'argilla può avere solo un'efficacia limitata, aiutando, con i suoi componenti minerali, a riequilibrare l'organismo per ritrovare una perfetta funzione metabolica.

Argilla ventilata

Prendere 1-2 cucchiaini per via orale al mattino sciolti in 3/4 di bicchiere d'acqua: bevete anche la parte depositata sul fondo.

Attenzione a non prolungare il trattamento oltre i 20 giorni in un mese.

Se si verificassero fenomeni di stitichezza, diminuite la quantità di argilla e, se i fenomeni non scompaiono, aiutatevi con tisane lassative.

Acqua argillosa, Argilla

Di una qualche utilità si sono rivelati bagni appena tiepidi di acqua argillosa e fasciature fredde d'argilla.

129

Occhi

Al di là dei problemi specifici di vista (miopia, strabismo ecc.), e di problematiche gravi, i disturbi che colpiscono gli occhi sono molti e diversificati

e comprendono irritazioni e infiammazioni, congiuntiviti, edema, orzaioli ecc.

Chiedere il parere del medico specialista prima di intraprendere una qualsiasi cura.

Abluzioni di acqua fredda, particolari esercizi per attivare la muscolatura oculare, massaggi per rilassare la colonna cervicale e le spalle (uniti a un'alimentazione

tendenzialmente vegetariana e ricca di frutta e ortaggi crudi) concorrono a ottenere buoni risultati nella cura o prevenzione di malesseri che colpiscono gli occhi.

■ **Alimenti consigliati**

Carota, finocchio, lattuga, mela, melone, mirtillo, pomodoro, prezzemolo, rosmarino, uva.

🍇 **Fitoterapia**

DECOTTO

Eufrasia parte aerea 15 g

Bollite la droga per 10 minuti in 1 l d'acqua, poi filtrate accuratamente e lasciate intiepidire. Porre sugli occhi per 20 minuti compresse imbevute d'infuso o fare lavaggi frequenti.

Per occhi affaticati e anche in caso di congiuntivite.

Camomilla fiori 60 g

Far bollire la camomilla in 1 l di acqua per 2 minuti; spegnere e lasciare riposare per 20 minuti. Utilizzare per impacchi che andranno lasciati sugli occhi per 5 minuti.

Per occhi arrossati, irritati; anche in caso di congiuntivite.

INFUSO

Altea radice 10 g; oppure
Camomilla, capolini 30 g;
oppure Finocchio frutti 15 g

Porre in infusione per 15 minuti la droga in un coccio contenente 50 cl di acqua bollente e filtrare accuratamente. Applicare per 10 minuti l'infuso sotto forma di compresse.

Rosa petali 3 g, Eufrasia 3 g,
Camomilla 3 g, Fiordaliso 3 g,
Altea fiori 3 g

Miscelate le erbe e prelevatene un cucchiaino su cui versare una tazza di acqua bollente. Fate riposare 15 minuti

prima di filtrare. Utilizzate l'infuso per frequenti impacchi.

Per occhi arrossati, irritati.

Malva parte aerea 10 g;

oppure Fiordaliso pianta 15 g

Porre la droga a bollire per 10-15 minuti in 25 cl di acqua. Lasciare in infusione finché intiepidisce; filtrare accuratamente. Applicare sulle palpebre al mattino e alla sera compresse bagnate con questo decotto.

Per occhi arrossati, irritati.

Camomilla fiori 10 g, Eufrasia

parte aerea 10 g, Rosmarino

foglie 10 g

Mettere la miscela di erbe in infusione per 20 minuti in 1 l di acqua calda. Utilizzare l'infuso per fare degli impacchi sugli occhi aiutandosi con delle compresse di cotone.

Per palpebre arrossate, blefarite.

Altea radici 20 g

Sminuzzare le radici di altea e lasciarle in infusione per 10 minuti in una tazza di acqua bollente. Utilizzare l'infuso per fare impacchi sulle palpebre alla mattina appena alzati.

Per palpebre arrossate, blefarite.

Anemone radice 80 g, Rosa canina bacche 15 g

Bollire tre cucchiaini da dessert della

miscela in 33 cl di acqua, poi filtrare e utilizzare per frequenti lavaggi agli occhi.

Per palpebre arrossate, blefarite.

Fiordaliso, fiori 20 g

Mettete i fiori in 1 l d'acqua bollita.

Utilizzate come collirio per occhi infiammati e stanchi.

Malva 50 g

Fate riposare per 10 minuti in 1 l d'acqua. Filtrate e utilizzate per detergere gli occhi stanchi.

Rosmarino 10 g, Finocchio
semi 5 g, Ruta 10 g,
Camomilla 10 g, Eufrasia 10 g

Miscelare le erbe e prelevarne un cucchiaino su cui versare 25 cl di acqua bollente. Lasciar riposare per mezzora e filtrare con cura.

Utilizzare per frequenti impacchi agli occhi stanchi e infiammati.

Idroterapia

BAGNI OCULARI

L'acqua ben fredda è molto efficace per tonificare gli occhi e si può utilizzare, a questo scopo, in un modo estremamente semplice.

 *Che cosa serve*

- Un lavabo e acqua corrente fredda;
- una salvietta di cotone.

Come fare

Due o tre volte al giorno, chinandovi sul lavabo, riempite d'acqua le mani tenute a coppa e scagliatela, da una distanza di 5-6 cm, contro gli occhi chiusi.

Ripetete questo gesto per una ventina di volte e poi asciugatevi, strofinando vigorosamente gli occhi con la salvietta per uno o due minuti.

Oligoterapia

**Manganese-Rame, Fosforo,
Zolfo**

1 dose di ciascuno alternate in successione, ogni 3 giorni.

Per tutelare la funzionalità dell'apparato

visivo in caso di disturbi di carattere infiammatorio l'oligoterapia prevede, in associazione al trattamento specialistico dell'oculista.

Manganese-Cobalto

1 dose a giorni alterni

La seria diminuzione della visione al crepuscolo per difficoltà di adattamento delle terminazioni nervose sensoriali della retina si gioverà dell'assunzione di questo rimedio.

❖ Argilla

Argilla ventilata, Camomilla,
Piantaggine foglie 10 g,

Meliloto fiori 5 g, Fiordaliso
fiori 5 g

Preparate degli impacchi di argilla ventilata diluita con camomilla e applicateli un paio di volte al giorno sulla palpebra interessata.

Lavate poi utilizzando a temperatura naturale il seguente infuso: 10 g di foglie di piantaggine, 5 g di fiori di meliloto e 5 g di fiori di fiordaliso da tenere in infusione per quindici minuti in acqua bollente prima di filtrarli attraverso una pezzuola.

Per occhi arrossati, irritati o doloranti.

Argilla, Limone

Eseguite dei leggeri cataplasmi d'argilla

sugli occhi e lungo le pinne nasali. Instillate ogni tanto una goccia di limone in ogni occhio (brucia, ma fa bene!). Fatevi controllare la pressione endoculare.
Per gli occhi lacrimosi.

130

Orchite

Infiammazione acuta dei testicoli causata da germi per un'infezione acuta o cronica (parotite infettiva, gonorrea,

malattie infettive). I sintomi sono: dolore locale moderato o intenso, brividi, malessere, difficoltà a urinare, febbre.

Necessarie analisi e terapie mediche seguite da specialista.

❖ Argilla

Argilla

Applicate uno spesso cataplasma d'argilla freddo, che andrà tenuto in posa fino a quando si intiepidisce e quindi rinnovato.

Prima di stendere il cataplasma ponete una leggera garza sulla pelle, per evitare

che grosse quantità d'argilla si attacchino ai peli, e allargatelo anche a parte del basso ventre. Data la difficoltà di fare un'applicazione in zona, può essere un buono stratagemma quello di trattenere il cataplasma infilandovi sopra un paio di slip.

131

Orticaria

Eruzione caratterizzata da pomfi pruriginosi che colpisce cute e mucose. Può essere

scatenata da moltissimi allergeni: farmaci, alimenti, coloranti alimentari, sostanze inalanti, infezioni, stoffe, metalli, agenti atmosferici (sole, caldo, freddo), stress, problemi digestivi.

L'orticaria si manifesta con ponfi, chiazze edematose che provocano acuto prurito, di colorito rosso.

FREDDO ANTI-ORTICARIA

Come rimedio temporaneo, bagni freddi o compresse sono la soluzione migliore. Potete anche strofinare sul punto dolente un cubetto di ghiaccio: i vasi sanguigni si contrarranno.

Un altro rimedio è provare una cura alcalina: il latte di magnesia può aiutare.

La cura migliore in ogni caso è la prevenzione: dato che l'orticaria si scatena per cause abbastanza note - le più frequenti sono il cibo, le medicine, il freddo, le emozioni, le piante - è possibile evitarla. Se poi pensate di conoscerne la causa scatenante, prendete

l'antistaminico in anticipo.



Vedi anche: Allergia.

Fitoterapia

DECOTTO

Edera a.l.

Far bollire 1 manciata di pianta fresca in 1 l d'acqua per 30 minuti a fuoco lento.

Filtrare a raffreddamento.

Effettuare lavaggi della parte.

Tasso barbasso a.l.

Far bollire 1 manciata di pianta fresca in 1 l d'acqua per 10 minuti a fuoco lento.

Filtrare a raffreddamento.

Effettuare lavaggi della parte.

Faggio foglie a.l.

Far bollire 1 manciata di pianta fresca in 1 l d'acqua per 30 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento.

Effettuare lavaggi della parte.

Fumaria 10 g, Dulcamara 10 g, Cicoria 5 g, Tarassaco 5 g, Genziana 5 g

Far bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a raffreddamento. Bere 4 tazzine al dì.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Romice bastardo, Frassino, Marrubio,

Achillea

4 cucchiaini in poca acqua, 3 volte al giorno.

INFUSO

Pelosella 15 g, Ribes 50 g,
Parietaria 20 g

3 cucchiaini da tavola di miscela in 50 cl d'acqua calda a 40°C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Granturco barbe 15 g, Malva
20 g, Achillea 30 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere lentamente.

Ortica 20 g, Parietaria 20 g,
Borsa del pastore 10 g,
Ononide 20 g, Verga d'oro 25
g

2 cucchiaini da tavola di miscela in 30 cl
d'acqua calda a 50°C. Filtrare dopo 1
ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Centaurea minore 20 g,
Carciofo 10 g, Enula 10 g,
Artemisia 5 g

3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente.
Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere
lentamente.

OLEOLITO

Ortica a.l.

Per leggere frizioni sulla zona dolente.

Canfora a.l.

Per leggere frizioni sulla zona dolente.

🎯 *Attenzione: tenere il preparato lontano dalla portata dei bambini.*

Edera a.l.

Per leggere frizioni sulla zona dolente.

🎯 *Attenzione: tenere il preparato lontano dalla portata dei bambini.*

SCIROPPO

In parti uguali: Rosmarino,

Limone, Achillea

4 cucchiaini al dì.

TINTURA

Menta a.l.

Diluire una parte di tintura in due parti di acqua. Usare quindi in leggere frizioni sulla zona dolente.

Aloe

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Assenzio

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Ortica

10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Tarassaco,
Ioseride, Frangula, Romice

bastardo

20 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

132

Orzaiolo

Piccolo ascesso localizzato sulle palpebre e somigliante a un grano d'orzo, dalla cui forma e consistenza deriva il nome.

L'orzaiolo coinvolge il follicolo cigliare o le ghiandole sebacee

e ha lo stesso significato del comune brufolo che si forma sul viso. La delicata posizione determina spesso un gonfiore di tutta la palpebra.

Vedi anche: Acne, Occhi.

Fitoterapia

ACQUA DISTILLATA

Sambuco fiori a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino oftalmico.

Eufrasia a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino

oftalmico.

Rovo a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino oftalmico.

DECOTTO

Salicaria

Bollire 1 cucchiaino di pianta in 10 cl di acqua per 5 minuti. Filtrare accuratamente con carta da filtro.

Effettuare lavaggi utilizzando un bicchierino oftalmico.

Malva parte aerea 10 g

Bollite per 10 minuti la malva in 2,5 dl d'acqua. Lasciate in infusione finché l'acqua non si intiepidisce; filtrate

quindi accuratamente. Applicate alle palpebre, al mattino e alla sera, compresse imbevute con questo decotto per dare sollievo agli occhi affaticati.

INFUSO

Parietaria 5 g, Noce 15 g,
Nocciolo foglie 20 g, Menta 5
g

2 cucchiaini in 15 cl d'acqua bollente.
Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere
lentamente.

In parti uguali: Camomilla,
Fiordaliso, Eufrasia

Miscelate i componenti. Lasciatene 3
cucchiaini in infusione per 15 minuti in

mezzo litro d'acqua bollente. Filtrate.



Per lavaggi oculari e per impacchi
disinfiammanti locali.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Lavanda,
Limone

Effettuare pennellature con la miscela.

SEMPLICE

Olmo linfa a.l.

Effettuare lavaggi con bicchierino
oftalmico.

TINTURA

In parti uguali: Rovo, Ribes
20 gocce in acqua, 2 volte al dì.

▼ **Omeopatia**

Staphysagria 5 CH

3 granuli due volte al giorno.


Idroterapia

COMPRESSA FREDDA

Una compressa fredda applicata sull'occhio irritato riduce l'infiammazione e attenua il senso di fastidio provocato dall'orzaiolo.

 *Che cosa serve*

Una pezza di cotone.

 *Come fare*

Bagnate con acqua fredda la pezza, strizzatela leggermente, piegatela su se stessa più volte e appoggiatela

sull'occhio chiuso. Rinnovate
l'applicazione dopo 15 minuti.

◆ **Oligoterapia**

Rame-Oro-Argento,
Manganese

1 dose di ognuno, in alternanza, ogni 2
giorni.

◆ **Argilla**

Argilla, Acqua argillosa, Salvia
foglie 50 g

Fate impacchi d'argilla ben caldi e
sostituiteli frequentemente. Tra
un'applicazione e l'altra lavate gli occhi

con acqua argillosa molto diluita e arricchita con “acqua di salvia”, ossia un decotto di salvia preparato facendo bollire per 10 minuti 50 g di foglie in 1 l d’acqua. A suppurazione avvenuta applicate quotidianamente per una decina di giorni un piccolo cataplasma d’argilla a temperatura ambiente, tenendolo in posa per 20-30 minuti.

(Ossiuri)

Vedi: **180** [Vermi intestinali](#)

133

Osteoporosi

È uno dei problemi sanitari “emergenti” causato dall’invecchiamento della popolazione, le mutate condizioni di vita e il tipo di alimentazione troppo ricca di proteine animali e di cibi raffinati, tutti elementi che favoriscono una progressiva perdita del patrimonio minerale dello scheletro.

SOLE, SOLE E ANCORA SOLE

È molto importante praticare con regolarità una sufficiente attività fisica all'aria aperta (la luce solare è indispensabile per produrre la vitamina D, necessaria per assorbire e fissare il calcio nell'organismo) per favorire, già dagli anni giovanili, la formazione di ossa robuste e ben calcificate. Caffè, alcol e fumo determinano un bilancio negativo del calcio e vengono associati a una maggiore incidenza di osteoporosi.

Se non mangiate abbastanza calcio, prendete degli integratori e non dimenticate la vitamina D, importantissima per assorbirlo.

Smettete di bere e di fumare: il fumo interagisce con gli estrogeni abbassandone i livelli e le donne che presentano bassi livelli di estrogeni sviluppano più frequentemente l'osteoporosi.

Ne consegue riduzione della massa ossea, fragilità e maggiore rischio di fratture. Altri fattori: sono il sesso, specie femminile, la statura bassa, e ovviamente l'età.

Alimenti consigliati

Acerola, alghe, arancia, carota, castagna, cavolo, ciliegia, dattero, fragola, grano saraceno, latte, latticini, lattuga, lievito di birra, limone, mandorla, mela, ortica, orzo, pane integrale, polline, prezzemolo, sedano, siero di latte, soia, uva.

Oltre ai latticini, alimenti ricchi di calcio sono il salmone rosso, le sardine, le noci e il tofu.

Non mangiate troppa carne e riducete sensibilmente il sale. Ridurre caffè, alcol e fumo, bevande gassate.

Fitoterapia

DECOTTO

Equiseto fusto essiccato 50 g

Lasciare la droga in 1 l d'acqua per 3 ore, quindi far bollire per 30 minuti. Lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare. Bere 3 bicchierini prima dei pasti.

ESTRATTO SECCO

Equiseto polvere

Per bambini e adolescenti: un cucchiaino da caffè raso al giorno, assunto con l'aiuto di una cialda oppure mescolato con miele o yogurt.

MACERATO GLICERICO

Betulla 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Abete bianco 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

TINTURA

Erba di San Lorenzo

15 gocce, diluite con un po' d'acqua, tre volte al giorno.

Equiseto

25 gocce, diluite con un po' d'acqua, tre volte al giorno.

◆ Oligoterapia

Fluoro, Magnesio, Fosforo

1 dose di ognuno, alternati in

successione, ogni 2 giorni.

134

Otite

È un processo infiammatorio che colpisce l'orecchio.

Può essere esterno, quindi riguardare il canale uditivo esterno, producendo forti dolori localizzati.

Può coinvolgere la cavità media dell'orecchio, cioè

quella parte dell'organo
dell'udito che sta
immediatamente all'interno del
timpano e che è
anatomicamente collegata con
le alte vie respiratorie dalla
tuba di Eustachio. Ecco
perché spesso, specie nei
bambini, sono le
infiammazioni delle vie
respiratorie che provocano
anche otiti. Queste
infiammazioni vengono

definite solitamente come “otiti medie catarrali”. La presenza di catarro nell’orecchio rende più difficile la ricezione di suoni e voci, dato importante a cui prestare attenzione nel caso dei bambini.

In entrambi i casi, l’otite comporta febbre, dolore auricolare, vertigini, ronzii e secrezioni dall’orecchio.

Vedi anche: Mal d’orecchio,

Raffreddore.

Fitoterapia

ACQUA DISTILLATA

Sambuco fiori a.l.

Riscaldare di pochi gradi l'acqua distillata ed effettuare impacchi con panni intrisi.

FARINA

Lino 20 g, Fieno greco 20 g

Miscelare le farine con bastante acqua per formare un cataplasma caldo. Rinnovare appena freddo.

INFUSO

Timo 5 g, Santoreggia 5 g,
Parietaria 10 g

2 cucchiaini di piante in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Altea 15 g, Calendola 20 g,
Alchemilla 15 g

2 cucchiaini per 15 cl di acqua calda a 50°C. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.


Alchemilla 10 g, Equiseto 15 g,
Salicaria 20 g, Piantaggine 10 g,
Sambuco foglie 5 g,
Achillea 10 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 2 preparati al dì.

OLEOLITO

Giusquiamo a.l.

Usare in frizioni locali. Introdurre nell'orecchio un po' di cotone intriso di oleolito.

 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

ALLATTARE AL SENO FA BENE
ALL'OTITE

È dimostrato che l'allattamento al

seno, prolungato per almeno sei mesi, esercita una buona protezione nei confronti delle infezioni a carico dell'orecchio. I motivi sono probabilmente più di uno. Il latte materno oltre ai fattori nutritivi, contiene un'elevata quantità di anticorpi che proteggono il bambino contro i virus e i batteri responsabili delle otiti.

Inoltre un allattamento prolungato diminuisce le probabilità di innescare fenomeni allergici nell'immediato e nel proseguire della crescita. È ormai dimostrato che l'85-95% dei bambini che

soffrono di otiti ricorrenti risultano sensibili a qualche antigene alimentare o ambientale.



Stramonio a.l.

Usare in frizioni locali. Introdurre nell'orecchio un po' di cotone intriso di oleolito.

🎯 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

Morella a.l.

Usare in frizioni locali. Introdurre nell'orecchio un po' di cotone intriso di oleolito.

🎯 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

Camomilla Oleolito

Instillare 2-3 gocce nel dotto auditivo,

tre volte al dì. Nei dolori dell'otite.

OLIO ESSENZIALE

Pino 2 gocce, Mandorle olio 1 cucchiaino

Miscelare con 1 cucchiaino di olio di mandorle. Introdurre 2 gocce nel dotto uditivo e lasciare permanere. Rinnovare 2 volte al giorno.

Cajeput a.l., Mandorle olio a.l.

Unite poche gocce di essenza a poche gocce di mandorlo.

Usare instillando nel dotto auditivo, tamponando poi con cotone. Se in presenza di otite purulenta.

OLIO

Mandorle a.l.

Poche gocce nel dotto uditivo. Lasciare permanere. Rinnovare sera e mattina.

PASTA

Malva a.l, Parietaria a.l., Fieno greco farina a.l.

Tritare una quantità bastante di parietaria e di malva, poi unire la farina di fieno greco, aggiungendo l'acqua necessaria a formare un impasto omogeneo. Sovrapporre alla parte e lasciar permanere per non meno di 1 ora. Rinnovare 2 volte al giorno.

SUCCO

Ortica a.l.

Introdurre nell'orecchio un po' di cotone intriso di succo.

TINTURA

In parti uguali: Fumaria,
Bardana, Ribes, Cipresso
10 gocce in poca acqua, 3 volte al dì.

Iperico

20 gocce, 3 volte al dì.

▼ Omeopatia

Arsenicum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

I dolori all'orecchio sono di tipo urente

e malgrado ciò migliorano con le applicazioni calde. Recrudescenza notturna.

Belladonna 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Dolori pulsanti con congestione cefalica. Sudorazione profusa.

Chamomilla 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Utile nei bambini, in particolar modo quando il dolore auricolare è accompagnato da emissioni dentarie.

Ferrum Phosphoricum 9 CH

5 granuli al dì.

Da usare quando oltre all'otalgia

compare epistassi e congestione al volto.

Pyrogenium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Si usa nelle otiti purulente.

Kali Muriaticum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa nel catarro tubarico con sordità.

Silicea 15 CH

5 granuli al dì.

Si usa nelle suppurazioni recidivanti.

Capsicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì. Dolori localizzati soprattutto dietro l'orecchio.

◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame

1 fiala al mattino.

◆ **Argilla**

**Argilla, Olio extravergine
d'oliva**

Instillate poche gocce di olio extravergine d'oliva tiepido nel padiglione auricolare, poi applicate un cataplasma d'argilla appena tiepido sull'orecchio e sulla zona circostante, specialmente dietro il padiglione auricolare.

Rinnovate l'applicazione ogni 1-2 ore.

È comunque consigliabile consultare un otorinolaringoiatra.



P

(Palpebre infiammate)

Vedi: [129 Occhi](#)

135

Palpitazioni

Sotto questa voce si includono le diverse alterazioni del ritmo cardiaco rispetto alla regolarità e/o frequenza del ritmo normale, con una

accelerazione o rallentamento. Per cardiopalmo si intende la percezione continua del proprio battito più intenso e più frequente come dopo una corsa.

Nel caso della tachicardia si lamentano “palpitazioni”, battito frequente (che aumenta fino a valori superiori a 100 b./min.).

Nella maggior parte dei casi le motivazioni vanno ricercate in

vari fattori psichici (ansia, agitazione); tossici (caffeine, alcol, fumo, farmaci, stupefacenti); ormonali o nelle malattie cardiovascolari.

Generalmente l'accelerazione o diminuzione del battito cardiaco nelle forme della palpitazione, cardiopalmo o tachicardia non sono indice di una malattia grave.

È comunque bene, in presenza di un sintomo che si presenta

spesso, consultare il medico.

► **Alimenti consigliati**

Asparago, cavolo, ciliegia, fagiolini, lattuga, lievito di birra, mandorle, mela, melanzana, menta, polline, segale, zucca. È opportuno evitare di assumere alimenti e bevande che contengono sostanze eccitanti come: cioccolato, tè, caffè, bevande alcoliche, coca cola.

Fate pasti sani e regolari e andateci piano con i dolci e le bibite gassate. L'ipoglicemia che deriva dal mangiare cibi zuccherati porta le ghiandole surrenali a secernere adrenalina per mobilizzare le scorte di glicogeno nel

fegato: questa innesca un'accelerazione improvvisa delle pulsazioni e la sensazione di panico.

Fitoterapia

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Tiglio, Salice, Passiflora, Menta

4-5 cucchiaini durante la giornata.

INFUSO

Arancio fiori 15 g, Tiglio fiori 30 g, Primula fiori 20 g, Cardiacca 20 g, Passiflora 30 g, Melissa 20 g

2 cucchiaini di miscela in 10 cl di acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 3 preparati al giorno lentamente.

Rosolaccio 20 g, Salice corteccia 10 g, Passiflora 30 g, Biancospino 30 g

3 cucchiaini di miscela per 25 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti di riposo. Sorseggiare in più volte 2 preparati al giorno.

Lattuga scarola 10 g, Tiglio fiori 10 g, Camomilla 20 g, Ambrosia 40 g, Marrubio 20 g
2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti.

Mielare. Bere lentamente 2 preparati al giorno.

Loto cornicolato 20 g, Meliloto fiori 10 g, Rosolaccio 5 g, Menta 5 g, Biancospino 5 g, Borsa del pastore 20 g

2 cucchiaini da tavola di miscela per 1 l d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 3-4 tazzine al giorno.

Biancospino fiori 10 g, Salvia foglie 10 g, Menta foglie 10 g, Melissa foglie 20 g, Marrubio sommità fiorite 30 g, Camomilla fiori 20 g

Miscelare le erbe e prelevarne un cucchiaino su cui versare una ciotola di acqua bollente, lasciando in infusione per 15 minuti; filtrare. Bere una tazzina di infuso al mattino prima di colazione e una alla sera prima di coricarsi.

Arancio foglie 10 g,

Biancospino fiori 10 g,

Valeriana radice 10 g

Versare sulle erbe 1 l di acqua tiepida e lasciare riposare per 10 minuti; filtrare. Berne tre tazzine al giorno.

Biancospino fiori 20 g

Lasciare in infusione per 5 minuti in 1 l di acqua bollente, poi filtrare. Berne una

tazzina per calmare la crisi.

Biancospino 20 g, Tiglio 20 g,
Arancio fiori 20 g, Meliloto 20
g, Melissa 20 g, Luppolo 20 g,
Valeriana 20 g

Miscelate bene gli ingredienti,
eventualmente aiutandovi con un
pestello. Su un cucchiaino di miscela
così preparata versate una tazza d'acqua
bollente e lasciate in infusione per
qualche minuto. Bevetene due-tre tazze
al giorno. La tisana è indicata per
emicrania, palpitazioni, crisi di asma e
dolori gastrici.

Violacciocca gialla fiori 35 g,

Melissa foglie 25 g, Valeriana radice 30 g, Anice semi 10 g

Lasciare in infusione per 20 minuti un cucchiaino da dessert della miscela in 25 cl di acqua bollente, poi filtrare accuratamente. Berne due tazzine al giorno.

MACERATO GLICERICO

Biancospino 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

Il biancospino ha una notevole azione sul cuore; infatti può diminuire la velocità delle pulsazioni cardiache e quindi ristabilisce l'equilibrio della pressione sanguigna.

Tiglio 1 DH Gemme

25 gocce due volte al giorno.

Le gemme di tiglio, grazie alla loro attività ansiolitica e sedativa generale, hanno una speciale azione in tutto il corteo sintomatologico dell'eretismo cardiaco.

SCIROPPO

Biancospino

4-5 cucchiaini durante la giornata.

TINTURA

In parti uguali: Achillea,
Rosolaccio, Lattuga scarola
10 gocce in acqua, 5 volte al giorno.

Cardiaca

20 gocce due volte al giorno.

▼ Omeopatia

Ignatia 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La Fava di S. Ignazio è un ottimo rimedio antistress e quindi anche di tutto quel quadro sintomatologico che molto spesso si accompagna a esso come la tachicardia, il nodo in gola e l'emotività esagerata.

Naja 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È il veleno del cobra. Il cuore batte

velocemente con violente palpitazioni cui possono associarsi dolori al braccio sinistro e al torace, come nelle crisi di angina.

Spigelia 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Palpitazioni violente in tutto il corpo, dolorose, con dolori di tipo nevralgico, irradiati alla mano sinistra. Il tutto migliora rannicchiandosi sul fianco destro. È meno grave di Naja.



Spongia Tosta 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

I disturbi cardiaci di Spongia peggiorano di notte, con il caldo e se il paziente dorme con la testa bassa. Utile soprattutto nelle tachicardie di origine tiroidea.

Cactus Grandiflorus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

È un rimedio più delle crisi anginose che delle tachicardie in senso stretto. Quindi un paziente che ha bisogno di Cactus necessita prima di un buon intervento di terapia cardiologica classica. Si può usare con tutti i cardiopatici che hanno la sensazione di costrizione al petto.

Idroterapia

COMPRESSA FREDDA SULLA REGIONE CARDIACA

Questa tecnica idroterapica induce un senso di calma e riduce la frequenza cardiaca.

Che cosa serve

- Due teli di cotone;
- un panno di lana.

Come fare

Bagnate un telo di cotone, strizzatelo leggermente e ripieгатelo più volte fino a ottenere un quadrato di circa 20 cm di lato.

Appoggiate il telo sulla parte anteriore sinistra del petto (la regione cardiaca), copritelo con il telo di cotone asciutto e avvolgete poi il torace con il panno di lana. Togliete l'applicazione dopo 15 minuti.

Oligoterapia

Cobalto

1 fiala al dì.

Manganese-Cobalto

1 fiala due volte alla settimana.

Cobalto, Manganese, Iodio

1 dose di ciascuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

Argilla, Biancospino fiori o
Betulla foglie

Inizialmente applicate solo impacchi d'argilla non eccessivamente caldi, da tenersi in regione sternale per non più di

mezzora. Se li sopporterete bene, e solo dopo un paio di giorni, raddoppiate il tempo di applicazione, preparando l'impacco con un'infusione di fiori di biancospino (non per il cuore ipertrofico, che richiede infuso di foglie di betulla). Dopo una decina di giorni, se il malato non dà segni di fastidio, potrete passare a leggeri cataplasmi appena tiepidi (spessore 1/2 cm), da tenere 1 o 2 ore e più a seconda della reazione, anche questi arricchiti con infusi di biancospino o betulla.

(Parassiti intestinali)

Vedi: **180 Vermi intestinali**

(Parto)

Vedi: [82 Gravidanza](#)

136

Patereccio

Infiammazione acuta che può colpire una delle dita della mano o del piede. Spesso il patereccio è localizzato attorno all'unghia ed è per questo conosciuto anche come “giradito”. L'arrossamento

della pelle, la presenza di pus nei tessuti sottostanti, il gonfiore e il dolore sono i sintomi che più comunemente caratterizzano questo fastidioso processo infiammatorio.

Patercelli ripetuti non sono un indice di scarsa pulizia, ma piuttosto di una compromissione delle condizioni generali dell'organismo determinate,

per esempio, da un diabete oppure da un'alimentazione inadeguata e scarsa di fattori vitali.

Alimenti consigliati

Aglione, carota, cipolla, germe di grano, mirtillo, polline, uva.

Fitoterapia

CATAPLASMA

Cavolo verza 1

Le applicazioni di foglie di cavolo favoriscono la riduzione del processo

infiammatorio e l'eliminazione del pus. Lavate e asciugate delle foglie esterne di cavolo verza. Con una forbice eliminate la costola dura centrale e con una bottiglia schiacciate leggermente le foglie in modo che ne fuoriesca un po' di succo. Applicate il vegetale, in due o tre strati, sulla parte infiammata. Rinnovate ogni 2-4 ore.

SEMPLICE

Semprevivo a.l.

Schiacciare alcune foglie carnose e legarle sul pateruccio.

Romice crespo foglie a.l.

Contundere alcune foglie, umettarle con burro e sovrapporre.

Giglio bianco bulbo a.l.

Schiacciare alcune tuniche del bulbo e sovrapporle alla parte.

Cipresso resina a.l.

Usarla direttamente sul pateruccio.

SUCCO

Cipolla a.l.

Pestando in un mortaio, o più semplicemente usando una moderna centrifuga o un frullatore, ottenere una bastante quantità di succo di cipolla. A 1 parte di succo unire 3 parti di sugna. A fuoco lento amalgamare il tutto e lasciar raffreddare. Usare il preparato in unzioni sul pateruccio.

ACQUA CALDA E SALE

Immergete ripetutamente il dito in una tazza di acqua calda con un cucchiaino scarso di sale, per 2-3 volte al giorno. Questa operazione permette di far maturare l'ascesso.

Parietaria a.l.

Pestando in un mortaio, o più semplicemente usando una moderna centrifuga o un frullatore, ottenere una bastante quantità di succo di parietaria. A 1 parte di succo unire 3 parti di sugna. A fuoco lento amalgamare il tutto e lasciar raffreddare. Usare il preparato in

unzioni sul pateruccio.

TINTURA

Calendula a.l.

Versate qualche goccia direttamente sulle lesioni.

Argilla

CATAPLASMA

Uno spesso strato di fango argilloso, applicato direttamente sul dito infiammato, diminuisce l'infiammazione e il dolore. Rinnovatelo ogni ora o comunque quando la sensazione di calore si fa nuovamente intensa.

Pediculosi

I pidocchi sono insetti che vivono come parassiti sul corpo umano. Si trovano nelle zone ricoperte di peli (soprattutto capo e pube) oppure tra le pieghe dei vestiti e si trasferiscono sulla pelle solo per nutrirsi.

La trasmissione dei pidocchi da una persona all'altra

avviene per contatto diretto o attraverso oggetti utilizzati in comune (pettini, spazzole, asciugamani, cuscini...). Il prurito insistente e il grattamento che ne consegue sono all'origine delle lesioni cutanee che si riscontrano nei soggetti infestati.

■ **Alimenti consigliati**

Nell'ambito di una strategia preventiva sono importanti: frutta fresca, verdure crude, lievito di birra, germe di grano,

cereali integrali, polline.

Fitoterapia

DECOTTO

Edera a.l.

Bollire 1 manciata d'edera in 1 l d'acqua per 40 minuti a fuoco lento. Filtrare a raffreddamento. Lavare il capo col decotto.

FARINA

Lupino a.l.

Preparare un impasto di farina e acqua. Sovrapporre al capo lasciandolo circa 1 ora. Ripetere fino al raggiungimento dello scopo.

FRIZIONE

Cannella, Limone, Eucalipto,
Chiodi di garofano, Lavanda,
Rosmarino, Timo, Alcol a 60°
10 cl

Mettete 10 gocce di ogni essenza
nell'alcol a 60° e conservate in una
bocchetta chiusa. Frizionate con qualche
goccia la parte interessata.

È anche possibile aggiungere il
preparato all'acqua del bagno.

OLIO ESSENZIALE

Lavanda, Menta, Alcol a 30°
Miscelare in quantità uguali le due
essenze. Mettere una parte di essenze in

due parti di alcol. Usare quindi per effettuare applicazioni sul capo frizionando con delicatezza.

VIA I PIDOCCHI

All'origine di questo problema esiste qualche volta una pulizia non accurata, ma nella maggior parte dei casi i pidocchi colpiscono bambini puliti (anche troppo) e magari provenienti da famiglie con redditi medio-alti. La spiegazione potrebbe stare, ancora una volta, nell'alimentazione squilibrata (in questo caso troppo ricca in proteine) e carente in

fattori vitali come le vitamine, gli enzimi, gli oligoelementi.

Usate, per la pulizia personale, shampoo e detergenti integrati con propoli.

Passare i capelli con pettine a denti stretti, bagnato in aceto caldo, e usare shampoo con antiparassitari.

In parti uguali: Anice,
Coriandolo, Lavanda

Usare la miscela diluita con olio di oliva in proporzione di 1 a 3 per frizioni sul capo.

Elicriso italico a.l.

Miscelare 1 parte di olio essenziale con 2 parti di alcol a 40°. Frizionare il cuoio capelluto col preparato.

🎯 *Attenzione: assicurarsi non vi siano ferite.*

138

Pertosse

È una malattia infettiva acuta contagiosa, che si manifesta spesso in forma epidemica in comunità di bambini di 1-6

anni. Il contagio avviene per via diretta tramite goccioline di saliva. L'incubazione va da circa 8 giorni fino a 2 settimane. I sintomi sono quelli di una qualsiasi infiammazione delle prime vie respiratorie (raffreddore, mal di gola, tosse che si presenta senza caratteristiche particolari soprattutto notturna, inappetenza). Dopo 1-2 settimane con questi sintomi,

si passa gradualmente alla seconda fase, nella quale la tosse assume i caratteri parossistici tipici della malattia. Per i suoni che si emettono quando si tossisce, la pertosse è conosciuta anche come tosse asinina, tosse cavallina, tosse convulsiva, tosse dei 100 giorni.

Vedi anche: Tosse.



Alimenti consigliati

Aglione, cavolo, carota, fico, mela, ortica, orzo, porro, rafano nero, timo. Fare piccoli pasti ma frequenti.

Fitoterapia

DECOTTO

Primula radici 3 g

Bollire la droga per 2 minuti in una tazza di acqua, spegnere, fare riposare per 10 minuti e filtrare. Berne 3 tazze al giorno tra un pasto e l'altro.

INFUSO

Salvia 30 g, Melissa 30 g,

Menta 30 g, Serpillo 30 g

Miscelare bene le erbe tra loro, metterne quindi 3 cucchiaini in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua bollente; filtrare. Darne un bicchierino ogni ora ai bambini colpiti da pertosse.

Farfara 15 g, Castagno foglie 20 g, Valeriana 5 g, Edera terrestre 30 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50°C. Far riposare 15 minuti. Bere più tazzine di preparato al giorno.

Origano 5 g, Lavanda 15 g, Issopo 25 g, Pesco fiori 15 g,

Rosolaccio 10 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere più tazzine al giorno.

Edera 5 g, Edera terrestre 30 g, Tasso barbasso 25 g, Issopo 20 g, Sambuco fiori 10 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50°C. Far riposare 15 minuti. Bere più tazzine di preparato al giorno.

Primula 30 g, Polmonaria 10 g, Valeriana 5 g, Marrubio 5 g, Passiflora 25 g, Rosolaccio 15 g, Lattuga scarola 20 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Bere più tazzine al dì.

Biancospino 20 g, Erba luigia 25 g, Altea 30 g, Angelica 20 g
Ambrosia 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere più tazzine al giorno.

Castagno foglie 30 g,
Ippocastano foglie 30 g, Buon
Enrico 10 g, Menta 5 g,
Eucalipto 10 g

3 cucchiaini di miscela per 10 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere più preparati al dì.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Cipresso, Mugo
Cospargere il cuscino con 10 gocce di preparato ogni sera prima di coricarsi.

**In parti uguali: Maggiorana,
Lavanda**

5 gocce in 1 tazza di latte tiepido.
Sorseggiare, per più volte durante la giornata, 1 sola tazza al dì.

Lavanda

2 gocce su poco zucchero, tre volte al dì.

SCIROPPO

Castagno

1 cucchiaino, più volte al dì.

In parti uguali: Rosolaccio,
Erisimo, Farfara

1 cucchiaino, più volte al dì.

Aglione spicchi puliti 100 g,
Timo 2 cucchiaini, Acqua 25
cl, Miele 250 g

Schiacciate l'aglio e mettetelo
nell'acqua bollente per 20 minuti
assieme al timo. Filtrate e aggiungete il
miele.

Se ne prendano 3-4 cucchiaini durante
l'arco della giornata. Conservare per

qualche giorno in frigorifero, in un vasetto di vetro ben chiuso.

TINTURA

Castagno foglie

15 gocce in poca acqua zuccherata, tre-quattro volte al giorno.

Drosera

15 gocce in poca acqua zuccherata, tre-quattro volte al giorno.

In parti uguali: Erisimo,
Agrimonia, Edera terrestre,

Poligala

15 gocce in poca acqua zuccherata, tre-quattro volte al dì.

▼ **Omeopatia**

Drosera 9 CH

2-3 granuli da sciogliere in bocca, tre volte al giorno.

139

Piaga

Lesione del tessuto superficiale che dura da più tempo ma che tende a guarire.

🌿 **Fitoterapia**

BAGNO

Felce maschio rizoma 10 g

Lavare la piaga con il decotto preparato con il rizoma bollito per 10 minuti in 1 l di acqua.

INFUSO

Timo 3 g

Versare una tazza di acqua bollente sulla droga e lasciare in infusione per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo filtrare. Utilizzare l'infuso per degli impacchi da applicare con una garza sulla pozione di pelle lesionata.

(Pidocchi)

Vedi: [137 Pediculosi](#)

(Piloro spasmo)

Vedi: **158** Spasmo esofageo

(Piorrea)

Vedi: **78** Gengivite

140

Pleurite

È l'infiammazione delle membrane sierose (pleure) che avvolgono i polmoni, con successiva raccolta di liquido.

È causata da fattori traumatici o da infezioni microbiche, e segue spesso un episodio broncopolmonare, malattie generali come tubercolosi o reumatismo acuto. Tra i sintomi affanno e spesso febbre alta. Una radiografia del torace o una puntura esplorativa accerta la presenza della pleurite, curabile con antibiotici o chemioterapici. I rimedi naturali possono essere

un aiuto.

❖ Argilla

Argilla, Oli aromatici (salvia, pino, polmonaria)

La cura consiste in cataplasmi tiepidi d'argilla, localizzati, alternando petto e spalle, a giorni diversi (su uno o due lati) e per una durata di 2-3 ore. Se possibile arricchite il cataplasma con oli aromatici.

Contemporaneamente applicate cataplasmi freddi sul basso ventre. Il giorno successivo invece ponete cataplasmi tiepidi sulla regione epatica (durata 2-4 ore), continuando con questa

alternanza per una ventina di giorni.

Dopo tale periodo, fate un cataplasma tiepido su spalle e petto ogni giorno per 3-6 ore.

141

Prostatite

È l'infiammazione della prostata, caratterizzata da bisogno frequente d'urinare, bruciori, dolori all'osso sacro, difficoltà nella minzione, dolore perineale e lombare.

❖ Argilla

Argilla, Cavolo succo

Alternate nella giornata un cataplasma freddo d'argilla della durata di 1-2 ore con un altro arricchito con succo di cavolo. Il giorno dopo ripetete l'applicazione, ma con il cataplasma caldo o tiepido, se mal sopportato. Continuate così fino a guarigione.

142

Prurito

Sensazione di fastidio cutaneo

di varia intensità, dovuto a fattori esterni (insetti, pidocchi, dermatiti da contatto, infezioni cutanee, sostanze irritanti) o come diretta manifestazione di diverse condizioni patologiche (diabete, insufficienza renale, difficoltà epatiche, parassiti intestinali, ansia, intossicazioni, orticaria, allergie a farmaci ecc.). Può essere circoscritto ad alcuni

punti o diffuso. Oltre che mitigare il sintomo fastidioso, è importante ricercare con attenzione e curare anche l'eventuale malattia di base.

► **Alimenti consigliati**

Carciofo, cetriolo, cipolla, fragola, lievito di birra, mandorla dolce, mela, tarassaco, uva.

Se il sintomo è causato da un'intossicazione alimentare o da un "ingorgo" metabolico, qualche giorno di alimentazione liquida a base di acqua oligominerale e succhi diluiti di mela e

di uva può attenuare notevolmente questo disturbo.

QUALCHE CONSIGLIO...

In caso di prurito usate, per la pulizia personale, shampoo e detergenti integrati con estratti di calendula e di avena o saponi a ph acido.

Evitare indumenti di lana o di fibre sintetiche che creano irritazioni.

Fitoterapia

DECOTTO

Fieno greco farina 10 g, Orzo
10 g

Far bollire il composto in 1 l d'acqua
per 20 minuti. Usare l'acqua per lavaggi
sulle parti con prurito.

Farfara 20 g, Prugnolo foglie 5
g, Uva spina foglie 10 g,
Nocciolo foglie 10 g, Marrubio
10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl
d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo.
Bere 2 tazzine di decotto al dì.

Bardana 15 g, Fumaria 10 g,
Saponaria 5 g, Ononide 25 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine di decotto al dì.

INFUSO

Dulcamara 10 g, Parietaria 10 g, Saponaria 5 g, Sambuco 10 g

2 cucchiaini in 15 cl d'acqua bollente. Far riposare 30 minuti. Filtrare e bere lentamente 2 preparati al giorno.

Sambuco foglie 20 g, Veronica 10 g, Verga d'oro 15 g, Ortica 20 g

2 cucchiaini di miscela per 20 cl

d'acqua bollente. Filtrare dopo aver fatto riposare per 15 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

MACERATO GLICERICO

Cedro del Libano 1 DH

Gemme

50 gocce al giorno.

Nel prurito dell'eczematosi.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce al giorno.

OLIO ESSENZIALE

Polvere di riso a.l., Timo a.l.,

Menta. a.l.

Miscelare a piacere un numero pari di

gocce di entrambe le essenze in polvere di riso. Usare quest'ultima in aspersione sulla parte pruriginosa.

SEMPLICE

Menta a.l.

Strofinandola sulla zona pruriginosa.

TINTURA

Menta a.l.

Leggere frizioni sulla parte pruriginosa.



Bardana

25 gocce due volte al giorno.

In parti uguali: Piantaggine,
Fumaria, Noce

15 gocce 2 volte al giorno.

Ribes

15 gocce 2 volte al giorno.

Tarassaco

25 gocce due volte al giorno.

Saponaria

10 gocce due volte al dì.

Nel prurito da intossicazione.

▼ Omeopatia

Rumex Crispus 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Prurito che si manifesta svestendosi o esponendosi all'aria fresca.

Urtica Urens 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Si usa nel prurito peggiorato dalle applicazioni fredde.

Apis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Nel prurito che accompagna l'orticaria. Migliora con applicazioni fredde.

Natrum Sulfuricum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il prurito si manifesta svestendosi. È presente una dermatosi desquamante.

Ignatia 5 CH

3 granuli due volte al dì. Il prurito ha origine nervosa.

Dolichos Pruriens 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Il prurito non ha causa nota e colpisce perlopiù le persone anziane.

Migliora se col grattamento la pelle sanguina.

Nux Vomica 7 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

Il prurito compare in un paziente con le caratteristiche del rimedio.

Sulfur 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Il prurito cresce col grattamento, con il caldo del letto e con l'acqua fredda. È invece in genere migliorato dal freddo.

💧 **Idroterapia**

Crusca; oppure Amido di riso

Può dare un buon sollievo un bagno tiepido addizionato con decotto di crusca o con qualche cucchiaino di amido di riso.

Malva, Noce, Sambuco

Preparare un infuso miscelando le tre piante (una parte di miscela per due parti d'acqua bollente). Usare per bagni locali.

Calmante topico del prurito.

✦ **Oligoterapia**

Zolfo

1 dose due volte alla settimana.

Manganese-Cobalto

1 fiala al mattino.

Manganese, Zolfo, Nichel-Cobalto

1 dose di ciascuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

Argilla, Argilla ventilata 1 cucchiaino

Consigliabili i bagni argillosi completi. Danno giovamento gli impacchi

d'argilla freddi sulle zone colpite. Per via orale, al mattino, bevete solo il soprannatante di 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua.

(Psoriasi)

Vedi: [47 Dermatite](#)

143

Punture di insetto

Le punture degli insetti provocano, in genere, una

sintomatologia banale, anche se fastidiosa. Dolore localizzato, arrossamento e gonfiore della parte interessata solitamente esauriscono le manifestazioni provocate dal contatto ravvicinato con un'ape, una vespa o una zanzara. Alcune persone particolarmente sensibili sviluppano invece una serie di reazioni generali (per esempio allergiche), anche gravi, che

debbono assolutamente essere trattate dal medico. Ugualmente nel caso si presentino sintomi come pallore, sudorazione, respirazione difficoltosa.

Nel caso di api, vespe e calabroni si raccomanda di disinfettare la parte dopo aver estratto il pungiglione, fare impacchi freddi oppure utilizzare pomate antinfiammatorie o rimedi

come quelli qui suggeriti.

PER SCACCIARE I FASTIDIOSI VOLATILI

Un po' di prevenzione con api e vespe non guasta. Prima di tutto vestitevi di bianco o di colori chiarissimi: gli insetti che pungono preferiscono i colori scuri o quelli sgargianti.

Aumentate il consumo di zinco perché, secondo alcuni medici, le persone che vengono punte lamentano carenze di questo minerale. La dose giornaliera raccomandata è di 60 mg al giorno, ma sarà necessario un mese per

accumulare nel sangue questo repellente naturale. Chiedete sempre consiglio al vostro medico prima di iniziare la cura dello zinco.

Evitate profumi, dopobarba e qualunque essenza profumata che possa ricordare agli insetti il profumo dei fiori.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Ontano nero 1 DH Gemme
50 gocce al mattino.

Ribes nero 1 DH Gemme

50 gocce a metà giornata.

OLEOLITO

Iperico a.l.

Usare in frizione sulla zona. Poi fasciarla con una garza intrisa di oleolito.

OLIO ESSENZIALE

Eucalipto a.l.

Frizioni locali.

Antisettico e analgesico.

Timo a.l.

Frizioni locali.

Antisettico.

SEMPLICE

Tritare una pianta a scelta e sovrapporla alla puntura:

Parietaria a.l.

Cipolla a.l.

Aglione a.l.

Ortica a.l.

TINTURA

Mentastro d'acqua

50 gocce la sera.

Calendula a.l.

Qualche goccia da applicare

direttamente sulla zona cutanea punta dall'insetto.

▼ **Omeopatia**

Apis 7 CH

3 granuli anche ogni mezzora.

Ledum 7 CH

3 granuli anche ogni mezzora.

Apis 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Si usa in presenza di edema di color rosa. Migliora con applicazioni fredde.

Ledum Palustre 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Oltre che per curare, questo preparato può essere usato preventivamente per evitare di essere punti dagli insetti.

❁ Floriterapia

Holly

Rescue cream

❖ Argilla

Argilla, Prezzemolo fresco

Applicate sulla parte colpita un piccolo cataplasma d'argilla, meglio se mescolato con prezzemolo fresco tritato finemente.



Rachitismo

Più che la malattia conclamata, oggi nei bambini si osservano con relativa frequenza alcune deformazioni scheletriche molto sfumate che potrebbero far pensare a una predisposizione al rachitismo.

L'incurvarsi delle gambe e della spina dorsale e l'aumento di dimensione delle articolazioni, la ritardata chiusura delle fontanelle, una dentizione irregolare e tardiva sono tutti segni di una difficile ossificazione dello scheletro per mancanza di vitamina D.

Favoriscono l'instaurarsi di questo problema la nascita prematura, l'allattamento artificiale, i disturbi

nell'assorbimento intestinale (come nel caso dell'allergia al glutine e, in generale, delle allergie alimentari), le infezioni gravi e croniche, l'insufficiente esposizione alla luce solare.

Le piante svolgono una semplice funzione coadiuvante nella cura che deve basarsi innanzitutto su una dieta che introduca calcio e vitamina D nell'organismo; e su vita all'aria aperta con molto sole.

Alimenti consigliati

Albicocca, alghe, carciofi, carota, cavolo, cereali, cipolla, fieno greco, frumento, latticini, legumi, lievito di birra, limone, mela, noce, polline, rosmarino, soia, spinaci, timo, uova.

Fitoterapia

DECOTTO

Cicoria foglie e radice 50 g,
Carciofo foglie 100 g, Ortica
foglie 30 g, Limone succo 1

Far bollire per 10 minuti le droghe in 1 l d'acqua bollente. Lasciare poi intiepidire, filtrare e aggiungere il succo di limone. Consumare due tazze al giorno, mattino e sera.

TANTA LUCE PER LE OSSA

Poiché la vitamina D si accumula nell'organismo con l'esposizione della pelle alla luce solare, è importante che nella stagione estiva i bambini e i ragazzi trascorrono molto tempo all'aria aperta.

INFUSO

Noce foglie 40 g

Lasciare in infusione per 10 minuti in 1 l d'acqua bollente, poi filtrare. Berne due tazze al giorno con molto miele.

MACERATO GLICERICO

Abete bianco 1 DH Gemme
30-50 gocce due volte al giorno.

 **Idroterapia**

BAGNO

Pino aghi freschi 2 grosse manciate

Fate bollire per 30 minuti gli aghi freschi di pino in 10 l d'acqua. Lasciate intiepidire, filtrate e versate nella vasca. Aggiungete acqua calda e immergetevi per almeno 15 minuti. Praticate questo bagno due volte alla settimana per parecchi mesi.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1-2 cucchiaini

Prendete per via orale e a giorni alterni, prima dei pasti principali, 1 o 2 cucchiaini d'argilla ventilata, bevendo anche il deposito del fondo.

Acqua argillosa, Noce foglie

Tre volte alla settimana fate un bagno tiepido in acqua argillosa arricchita con delle foglie di noce. Durante il bagno fate frizioni lungo tutto il corpo.

Argilla

Applicate cataplasmi caldi d'argilla dello spessore di 1-2 cm a giorni alterni e nel seguente modo: una volta sulla regione lombare, una volta sulla regione epatica e una volta sulla regione addominale.

Raffreddore

Problema solitamente banale, provocato dall'attivazione di virus – che attaccano le vie aeree – da parte di una serie di fattori scatenanti. Questi ultimi possono andare dal colpo di freddo a un'alimentazione cronicamente carente in elementi vitali, da un affaticamento fisico a una particolare reattività allergica... Accompagnano e

manifestano il raffreddore: lacrimazione, starnuti, diffuso senso di malessere generale, mal di testa.

Quando dalla localizzazione nasale l'inflammazione tende a coinvolgere anche la trachea e i bronchi è opportuno attivare con solerzia tutti i provvedimenti terapeutici adatti.

Vedi anche: Bronchite, Influenza, Febbre.

Alimenti consigliati

Frutta fresca di stagione a volontà, anche in forma di succhi e centrifugati.

Il raffreddore può essere una spia che qualcosa nell'alimentazione non va: probabilmente si tratta di una dieta congestionante che affatica il vostro organismo. Mangiate frutta e verdura fresche, poca carne, grassi e soprattutto pochi latticini.

Un vecchio rimedio è quello di bere una tazza di brodo di pollo caldo. Questo sembra possedere una sostanza che aumenta il flusso del muco nasale, un modo ottimo per liberarsi più velocemente da germi e tossine.

Fitoterapia

DECOTTO

Tiglio infiorescenze con brattee 10 g, Sambuco fiori 10 g, Alloro foglie senza picciolo 20 g, Salvia sommità fiorite 10 g, Acqua 2,5 dl

Mescolate il tiglio, il sambuco, l'alloro e la salvia; dosatene 10 g e fateli bollire per 2-3 minuti in 2,5 dl d'acqua. Lasciate intiepidire e filtrate. Consumate 1 tazza di decotto tiepido mezzora prima di coricarvi, addolcendolo con 1 cucchiaino di miele.

Liquirizia radice 50 g

Bollire in 1 l di acqua per 15 minuti. Lasciar riposare, filtrare e berne a volontà. Indicato per raffreddore incipiente.

Rovo 20 g, Alchemilla 15 g,
Rosa foglie 15 g, Tormentilla
15 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine di decotto al dì.

L'OTTIMISMO AIUTA IL NASO

La vitamina C è un vero e proprio toccasana per il raffreddore

perché, proprio come uno spazzino, raccoglie tutti i rifiuti dell'organismo. Largo quindi a succhi di pompelmo, arancio, mirtillo. Altrimenti provate con gli integratori, ma sempre sotto consiglio medico. In base a ricerche americane sembra che 500 mg di vitamina C 4 volte al giorno dimezzi i sintomi del raffreddore.

L'ottimismo aiuta a combattere il raffreddore. Quanto più vi convincete che siete capacissimi di guarire, tanto più mobiliterete le forze del sistema immunitario: lo afferma il dottor Rossmann,

medico californiano che prescrive ai suoi pazienti di praticare tecniche di immaginazione guidata, come immaginare un tornado bianco che decongestiona il naso. Perché non provare?

INFUSO

Tiglio fiori 30 g, Sambuco fiori 30 g, Viola fiori 30 g, Menta foglie 30 g

Con l'aiuto di un pestello miscelare le erbe, poi metterne due cucchiaini in una tazza di acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti; filtrare.

Prenderne una tazzina addolcita con miele, rimanendo poi ben coperti a letto. Questa tisana viene anche chiamata “aspirina vegetale”.

Serpillo 10 g, Lavanda 10 g,
Timo 10 g, Eucalipto 10 g

Porre un cucchiaio di minestra in infusione in acqua bollente per 10 minuti. Berne diverse tazze al giorno.

Alchemilla 2 cucchiaini

2 cucchiaini d'erba per 25 cl di acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 3 preparati al giorno, fin dai primi sintomi di raffreddore.

Angelica 25 g, Marrubio 10 g,

Eucalipto 10 g, Ribes 25 g

2 cucchiari da tavola di miscela in 30 cl d'acqua calda a 50 °C. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine di preparato al dì.

Menta 10 g, Calaminta 5 g,
Timo 5 g, Sambuco fiori 15 g,
Issopo 25 g

2 cucchiari da tavola di miscela in 10 cl d'acqua calda. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine al dì.

Luppolo 15 g, Centaurea
minore 5 g, Camedrio 5 g,
Stachide 20 g, Artemisia 5 g

2 cucchiari da tavola di miscela in 25 cl

d'acqua calda. Filtrare dopo 1 ora. Bere 3 tazzine al dì. Con lo stesso preparato fare lavaggi alla fronte e umettare le narici internamente.

Salvia 10 g, Menta 5 g,
Eucalipto 5 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl di acqua bollente. Filtrare a raffreddamento. Aspirare un po' di liquido col naso.

Santoreggia 15 g, Mirto 15 g,
Biancospino fiori 5 g,

Alchemilla 15 g, Achillea 15 g
3 cucchiaini in 20 cl d'acqua bollente. Riposo 30 minuti. Filtrare e bere lentamente 3 preparati al dì.

Mirto 20 g, Calaminta 5 g,
Camomilla 10 g, Ambrosia 10
g, Tanaceto 5 g

3 cucchiaini in 15 cl d'acqua bollente.
Far riposare per 30 minuti. Filtrare e
bere lentamente 3 preparati al dì.

Eucalipto foglie 30 g, Timo
foglie 20 g, Tiglio fiori e foglie
30 g, Calamo aromatico radice
20 g, Salice bianco corteccia
30 g

Lasciare in infusione per 10 minuti un
cucchiaino della miscela in una tazza di
acqua bollente, poi filtrare. Berne una
tazza la sera prima di coricarsi.

In caso di raffreddore con febbre.

MACERATO GLICERICO

Ribes nero 1 DH Gemme
50 gocce al mattino.

Rosa canina 1 DH Gemme
50 gocce la sera.

TINTURA

Alchemilla
30 gocce in acqua, 3 volte al dì.

In parti uguali: Ribes, Arancio,
Limone, Cardo mariano

10 gocce in acqua, 4 volte al giorno.

Per gli adulti:

Aglione

20 gocce due volte al giorno.

Alchemilla

30 gocce due volte al dì.

Da usare al presentarsi dei primi sintomi.

Lavanda

20 gocce tre volte al dì. Quando vi sia secrezione irritante.

▼ **Omeopatia**

Aconitum 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Il raffreddore si accompagna alla febbre. La pelle è secca e l'ansia è elevata.

Eucalyptus 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Si presentano astenia e febbre e vi è congestione delle mucose.

Eupatorium Perfoliatum 7 CH

3 granuli due volte al dì.

La mucosa nasale è congesta e la tosse, forte, causa dolore. È un rimedio più contro l'influenza che contro il raffreddore.

Ferrum Phosphoricum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Decongestionante delle vie aeree superiori.

Sabadilla 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Starnuti frequenti, lacrimazione, rinorrea, bruciore in gola. Migliora al caldo.

Allium Cepa 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Lacrimazione e secrezione nasale irritante. Migliora all'aria fresca.



◆ Oligoterapia

Cloruro di magnesio

Sciogliete 20 g di questo sale in 1 l d'acqua e bevete due-tre bicchieri al giorno. È possibile una lieve e transitoria diarrea.

Manganese-Rame

1 fiala al dì.

Gli oligoelementi consigliati per la fase acuta e le forme croniche sono, rispettivamente:

Manganese-Rame, Rame e Zolfo

1 dose per tutti e in successione, ogni 2 giorni.

Rame

Ai primi sintomi di una forma infettiva, se ne assumano 2 dosi e, nei 2 o 3 giorni successivi, 1 dose ogni 8 ore o ogni 12 ore, in relazione al progressivo miglioramento.

A scopo preventivo, giova un'assunzione unica di 2 o 3 dosi insieme, prima di coricarsi.

Rame, Manganese-Rame

Nel caso specifico di infezioni batteriche si consiglia di associare al Rame 1 dose al giorno di Manganese-Rame, per 7 o 8 giorni.

Rame, Rame-Oro-Argento

Nel caso specifico di infezioni virali associare al Rame: 1 dose al giorno di Rame-Oro-Argento, per 7 o 8 giorni.

Floriterapia

Walnut

È il fiore capace di curare il raffreddore: nel caso di un raffreddore che si manifesta con un'accentuata secrezione nasale, si versano 4 gocce del rimedio in un bicchiere pieno d'acqua e si sorseggia la miscela a intervalli di 5-10 minuti; terminato il bicchiere, se ne prepara un secondo, e anche un terzo, fino alla riduzione della secrezione nasale.

6 Aromaterapia

In parti uguali: Timo,
Maggiorana, Eucalipto
10 gocce in acqua bollente. Con il
preparato fare nebulizzazioni nella

stanza.

In parti uguali: Menta, Cajeput
5-10 gocce in acqua bollente. Con il
preparato fare nebulizzazioni nella
stanza.

In parti uguali: Eucalipto,
Lavanda, Origano
10 gocce in acqua 3 volte al giorno.
Nebulizzare il prodotto.

Eucalipto

2 gocce su zolletta di zucchero due volte
al dì.

Nei raffreddori di testa.

Lavanda

2 gocce su zolletta di zucchero alla mattina.

Se oltre al raffreddore sia presente anche il mal di gola.

Origano

2 gocce su zolletta di zucchero alla sera.
L'irritazione al naso è accompagnata dall'irritazione agli occhi.

SUFFUMIGI

Eucalipto foglie 4 g, Pino gemme 5 g, Timo parte aerea 5 g, Issopo sommità fiorite 5 g, Salvia foglie 5 g

Porre le droghe in infusione in 50 cl di

acqua bollente e respirare profondamente i fumi che fuoriescono dall'infuso coprendo la testa e il recipiente con un panno in modo da non disperderne i vapori.

In parti uguali: Cipresso resina,
Cipresso galbuli, Mugo aghi,
Mugo coni

2 manciate di miscela in 2 litri d'acqua bollente. Effettuare suffumigi.

In parti uguali: Pino aghi,
Mugo aghi, Pino resina

2 manciate di miscela in 2 l d'acqua bollente. Effettuare suffumigi.

❖ Argilla

Argilla

Applicate ogni giorno un cataplasma d'argilla caldo dello spessore di 1-2 cm sulla zona del plesso solare e, in caso di necessità, anche dietro il collo, continuando sino a guarigione ottenuta.

Argilla ventilata 1 cucchiaino

Per via orale prendete 1 cucchiaino di argilla ventilata sciolta in 1/2 bicchiere d'acqua prima dei pasti principali, avendo l'accortezza di bere soltanto il sopranatante.

Ragadi anali

La ragade è un'erosione cutaneo-mucosa che ha sede il più delle volte sulla connessione posteriore anale. Provoca forti dolori durante la defecazione e nel periodo immediatamente successivo; la possibile presenza di sangue sulle feci; la contrattura dello sfintere anale.

Questi piccoli tagli, i cui bordi – nelle forme croniche – diventano duri e quindi difficili da rimarginare, costituiscono quasi sempre una complicazione della stipsi.

È chiaro che occorre prima di tutto fare una diagnosi corretta ed escludere altre patologie del tratto finale dell'intestino.

La soluzione, che richiede a volte l'intervento del chirurgo, non può comunque

prescindere dal miglioramento della stitichezza (vedi).

► **Alimenti consigliati**

Alghe, arancia, carota, lievito di birra, mirtillo, polline, uva.

Attenzione ai cibi piccanti e speziati e ai sottaceti. Largo invece a una dieta ricca di fibre e liquidi che renderà le defecazioni più morbide: frutta, verdure crude e cereali integrali. Bevete sei-otto

bicchieri d'acqua al giorno.

Fitoterapia

DECOTTO

Cipolla 5 g, Santolina 5 g,
Sambuco foglie 5 g, Salicaria
10 g

Far bollire 5 grammi di miscela in 30
grammi di sugna. Travasare e
raffreddare dopo aver colato. Usare in
unzioni locali.

Bistorta 30 g, Alchemilla 25 g,
Rovo 15 g, Lampone 15 g,

Achillea 30 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Usare per semicupio.

Achillea 15 g, Ippocastano
foglie 10 g, Frangula 10 g,
Cipresso galbuli 20 g,
Tarassaco radice 10 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante il giorno.

Mirtillo 15 g, Camomilla 15 g,
Fumaria 15 g, Iperico 20 g,

Centinodio 15 g

Bollire 5 cucchiaini di miscela in 3 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Usare per semicupio.

Ortica 10 g, Viola mammola 5 g, Salvia 5 g, Noce foglie 5 g

Bollire 3 cucchiaini di erbe in 20 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare dopo 30 minuti. Bere in 2 riprese durante il giorno.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Nocciolo, Bistorta, Noce, Centinodio

1 cucchiaino di miscela in 50 cl di

acqua. Tamponi.

MACERATO

Altea 15 g, Malva 20 g, Fieno greco 25 g

Far macerare 5 cucchiaini di miscela in 5 l d'acqua a temperatura ambiente per 12 ore. Filtrare bene ed effettuare semicupi.

OLEOLITO

Salicaria a.l.

Usare sulla ragade, mantenendo una garza intrisa di oleolito.

Quercia a.l.

Usare sulla ragade, mantenendo una

garza intrisa di oleolito.

Iperico a.l.

Usare sulla ragade, mantenendo una
garza intrisa di oleolito.



Cinquefoglio a.l.

Usare sulla ragade, mantenendo una garza intrisa di oleolito.

Ippocastano a.l.

Usare sulla ragade, mantenendo una garza intrisa di oleolito.

OLIO ESSENZIALE

Lavanda 10 gocce, Olio d'oliva 20 gocce

Miscelare 10 gocce di olio essenziale con 20 gocce di olio di oliva. Usare sulla ragade, mantenendo una garza intrisa di olio.

Timo 10 gocce, Olio d'oliva

20 gocce

Miscelare 10 gocce di olio essenziale con 20 gocce di olio di oliva.

Utilizzare sulla ragade, facendo attenzione a mantenere la garza intrisa di olio.

▼ Omeopatia

Nitric Acidum 7 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

Le ragadi si presentano a limiti netti, sanguinano facilmente e il paziente lamenta un dolore di tipo pungente anche se aumenta l'evacuazione. Le

feci sono molli.

Paeonia 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le ragadi sono accompagnate da secrezione e da emorroidi.

Rathania 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Le ragadi provocano dolori acuti ed è presente stipsi.

Graphites 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

La caratteristica è che le ragadi sono dolorose e accompagnate da una secrezione di tipo mieloso, ma non c'è tenesmo.

Ragadi della bocca

Sono le note piccole fissurazioni che appaiono ai lati della bocca.

Sono spesso il risultato di una malnutrizione: non si tratta di mancanza di proteine o di calorie, ma piuttosto di carenze vitaminiche e minerali causate dal consumo di alimenti depauperati di questi

nutrienti.

UN BAGNO CALDO È L'IDEALE

Un bagno caldo sarà un toccasana per questo antipatico problema. Concedetevi un idromassaggio o semplicemente riempite la vasca: l'acqua calda rilassa i muscoli dello sfintere anale e quindi riduce il disagio delle ragadi.

Alimenti consigliati

Alghe, arancia, carota,
cartamo, lievito di birra,

mirtillo, polline, uva.

Fitoterapia

PREPARATO

Melaleuca

Massaggiate le ferite due volte al giorno con una goccia di prodotto.

SOLUZIONE

Cavolo succo, Frumento germogli, Piantaggine foglie

Con una centrifuga preparate un bicchiere di succo con gli ingredienti detti. Applicate sulle ragadi il succo e

bevete il rimanente.

(Raucedine)

Vedi: **103** [Laringite](#)

148

Renella

Nome di concrezioni grandi come granuli di sabbia o se più grosse dette calcoli, che si formano per cause non necessariamente patologiche

nelle vie urinarie e che si eliminano con le urine. Vedi anche: Calcoli delle vie urinarie.

Fitoterapia

DECOTTO

Alchechengi 30 g, Betulla 20 g, Ononide 30 g, Ginestra 20 g
Bollire 3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua per 10 minuti. Aggiungere 1 g di bicarbonato di sodio e far raffreddare. Bere 3 bicchieri al giorno.

Frassino 10 g, Carota semi 10 g,
Ginepro bacche 5 g,
Ginestra 10 g, Fava baccelli 25 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl di acqua per 10 minuti a fuoco lento. Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine al giorno di preparato.

Ortica 10 g, Verga d'oro 25 g,
Erica 10 g, Avena 10 g,
Prezzemolo radice 10 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 2 tazzine di decotto al giorno.

Equiseto 30 g, Gramigna 20 g,
Avena 15 g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 30 cl
d'acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo.
Bere 2 tazzine di decotto al giorno.

Uva ursina 10 g, Rosa
cinorrodi 20 g, Avena 20 g,
Parietaria 25 g, Finocchio semi
10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl
di acqua per 10 minuti a fuoco lento.
Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine al
giorno di preparato.

Granturco barbe 15 g,

Sambuco foglie 5 g, Sambuco radice 20 g, Erica 10 g, Tarassaco 15 g, Ononide 25 g
Bollire 4 cucchiaini di miscela in 30 cl d'acqua per 3 minuti. Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine di decotto al giorno.

Asparago radice 25 g,
Prezzemolo radice 10 g,
Tarassaco radice 10 g, Betulla 15 g, Verga d'oro 20 g,
Parietaria 25 g

Bollire 3 cucchiai di miscela in 1 l d'acqua per 10 minuti. Aggiungere 1 g di bicarbonato di sodio e lasciare raffreddare. Bere 3 bicchieri di decotto

al giorno.

ENOLITO

Ginestra

4 bicchierini da liquore al giorno.

Fava

4 bicchierini da liquore al giorno.

Alchechengi

4 bicchierini da liquore al giorno.

Frassino

4 bicchierini da liquore al giorno.

Reumatismi

È un termine corrente e impreciso che indica una compromissione dolorosa dell'apparato muscolo-scheletrico (articolazioni, muscoli, tendini, ossa). Sotto questa definizione si annoverano:

- reumatismi infiammatori (artriti);
- reumatismi degenerativi (artrosi);

– connettiviti.

Possono presentarsi in forma acuta o cronica, e si aggravano con il passare del tempo se non curati.

In omeopatia, di fronte a una problematica acuta, ci si basa sulla sintomatologia soggettiva riferita dal paziente, e in particolare sui sintomi locali dolorosi, sulle modalità di insorgenza (lenta e progressiva oppure brutale), di

aggravamento o di miglioramento ecc. Qualora ci si trovasse di fronte a un paziente in cui l'accesso acuto fosse scomparso e permanesse una dolenzia cronica, bisognerebbe porre attenzione anche ad altre problematiche, come le motivazioni psichiche (ad esempio il comportamento della persona durante la malattia, causalità ecc.).

 **Fitoterapia**

DECOTTO

Ciliegio selvatico piccioli 50 g

Fate bollire i piccioli di ciliegio selvatico per 10 minuti in 1 l d'acqua. Filtrate. Consumate due tazze al giorno lontano dai pasti per 15 giorni.

Equiseto fusti sterili 10 g,

Gramigna rizoma 30 g, Altea

radice 10 g, Tarassaco foglie e

radici 20 g, Frassino foglie 20 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosarne 10 g e porli a bollire in un contenitore di coccio contenente 25 cl di acqua per 6-7 minuti. Lasciare intiepidire e filtrare. Consumare due

tazze al giorno, mattino e pomeriggio,
lontano dai pasti principali.



Uva ursina foglie 40 g, Betulla
foglie 40 g

Su metà della miscela versare 1 l di
acqua bollente e far riposare per 10
minuti. Bere una tazza al mattino a
stomaco vuoto, una prima di pranzo, una
2 ore dopo cena. La cura va protratta per
almeno 15 giorni.

Pungitopo rizoma 40 g, Salice
corteccia 20 g, Centaurea
sommità fiorite 15 g, Angelica
radice 15 g, Borragine fiori 10
g

Bollire per 10 minuti in 25 cl di acqua
un cucchiaio della miscela, poi filtrare.

Berne un bicchiere ogni mattina.

Cipolle 3

Togliete alle cipolle solo il rivestimento esterno che riuscite a smuovere con le mani, senza l'aiuto del coltello. Sciacquatele brevemente e affettatele con la loro buccia. In una pentola mettete l'acqua fredda e le cipolle. Fate bollire per 15 minuti e lasciate poi raffreddare. Filtrate e bevete 3 bicchieri al giorno. Il decotto ha anche effetti diuretici.

Ortica pianta 13 g, Verbasco
radice 13 g, Prezzemolo
radice 13 g, Fragola radice 18

g, Sedano semi 13 g, Cardo
santo fiori 13 g

Con l'aiuto di un pestello miscelate bene
a secco gli ingredienti.

Prelevate quindi un cucchiaino e mezzo di
composto che farete bollire nell'acqua
per 10 minuti; filtrate dopo aver fatto
raffreddare. Bevetene tre tazzine al
giorno lontano dai pasti per lenire i
reumatismi.

Aglio spicchi 30 g, Olio d'oliva
50 g, Limone succo di 1/2

Schiacciate gli spicchi d'aglio e
mescolateli con l'olio d'oliva caldo e il
succo di limone; massaggiare per 5
minuti la parte dolente. Ricoprite quindi

con un termoforo o una pezza di lana per lenire i dolori reumatici.

Verga d'oro sommità fiorite
30 g

Fate sbollentare la sostanza per qualche secondo in 1 l d'acqua. Lasciate in infusione per 5 minuti e filtrate. Consumate due tazze al giorno lontano dai pasti. Combatte anche gli accumuli idrici e di urea.

Cicoria foglie e radice 50 g,
Carciofo foglie 100 g, Ortica
foglie 30 g, Limone 1

Fate bollire per 10 minuti le sostanze in 1 l d'acqua bollente. Trascorso questo

periodo lasciate intiepidire, filtrate e aggiungete il succo di 1 limone. Consumate due tazze al giorno, mattino e sera.

Coda cavallina fusti sterili 10 g, Gramigna rizoma 30 g, Altea radice 10 g, Tarassaco foglie e radici 20 g, Frassino foglie 20 g

Mescolare le droghe in maniera omogenea. Dosate 10 g e poneteli a bollire in 25 cl d'acqua per 6-7 minuti. Lasciate intiepidire e filtrate. Consumate due tazze al giorno, mattino e pomeriggio, lontano dai pasti.

Olmaria fiori 30 g, Frassino
foglie 30 g, Malva parte aerea
30 g

Porre in infusione in 1 l d'acqua per 10
minuti, quindi filtrare. Consumare due
tazze al giorno lontano dai pasti.

Gramigna 30 g, Verga d'oro
15 g, Ononide radice 20 g,
Ciliegio peduncoli 25 g

Far macerare 3 cucchiari da tavola di
miscela in 1 l d'acqua a temperatura
ambiente per una notte. Portare a
ebollizione la mattina seguente. Lasciare
raffreddare e filtrare. Bere durante il
giorno 4 tazzine di preparato.

Salice corteccia 10 g, Noce
foglie 10 g, Dulcamara 5 g,
Saponaria 5 g, Alloro 25 g,
Cicoria 15 g

Far macerare 3 cucchiari da tavola di
miscela in 1 l d'acqua a temperatura
ambiente per una notte. Portare a
ebollizione la mattina seguente. Lasciare
raffreddare e filtrare. Bere durante il
giorno 2 tazzine di preparato.

Betulla 20 g, Achillea 10 g,
Tarassaco 10 g, Timo 10 g,
Veronica 5 g

Bollire 4 cucchiaini di miscela in 50 cl
di acqua per 10 minuti a fuoco lento.

Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine al giorno.

Ginepro bacche 15 g, Ginepro foglie 15 g, Gramigna 20 g, Genziana 5 g, Spirea olmaria 30 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 30 cl di acqua per 10 minuti a fuoco lento. Filtrare a freddo. Bere 3 tazzine al giorno di preparato.

INFUSO

Frassino foglie 15 g

Ponete a riposare la sostanza in 1 l d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrate

e consumatene due tazze al giorno lontano dai pasti. Lo stesso infuso, nella misura di due-tre tazze al giorno, serve per curare i dolori reumatici.

Olmaria fiori 30 g, Frassino foglie 30 g, Malva parte aerea 30 g

Porre in infusione in 1 l d'acqua per 10 minuti, quindi filtrare. Consumare 2 tazze al giorno lontano dai pasti.

Erica 15 g

Bollite per 7-8 minuti in 1 l d'acqua; filtrate e consumatene 2-3 tazze al giorno.

Primula rizoma essiccato e

contuso 30 g

Mettete in 1 l d'acqua bollente la sostanza e lasciate riposare per mezzora. Prendetene 2-3 tazzine al giorno.

Carciofo foglie 30 g,

Rosmarino 10 g, Centinodio

10 g, Fumaria 20 g,

Dulcamara 20 g

3 cucchiari di miscela in 1/2 l d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine al giorno.

Frassino 15 g, Spirea olmaria

20 g, Saponaria 5 g, Verga

d'oro 10 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Carciofo 10 g, Cicoria 5 g,
Dulcamara 5 g, Viola tricolore
5 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Agrimonia 20 g, Bardana 10 g,
Ortica 10 g, Biancospino 15 g,
Issopo 10 g

5 cucchiaini di miscela in 75 cl d'acqua bollente. Lasciare macerare 3 ore. Filtrare e bere durante la giornata, 4

tazzine di prodotto.

Ononide 15 g, Centaurea
minore 5 g, Sambuco foglie 5
g, Centinodio 15 g, Origano 10
g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

LINFA

Betulla verrucosa linfa

30 gocce tre volte al dì.

Usare in caso di artrosi.

MACERATO GLICERICO

Pino Glicerolato

50 gocce al dì.

Le gemme di pino esercitano una buona azione sull'artrosi in quanto stimolano il trofismo osseo e cartilagineo.

Ribes Nero Glicerolato

50 gocce al mattino.

Antinfiammatorio per eccellenza.

Vite Glicerolato

50 gocce al dì.

Le gemme si sono rivelate molto utili nei reumatismi infiammatori cronici.

Rovo Glicerolato

50 gocce al dì.

Ha un ottimo effetto nel

reumatismo degenerativo
(artrosi) specie se associato a
osteoporosi.

TINTURA

In parti uguali: Carciofo,
Spirea olmaria, Luppolo
20 gocce in poca acqua, 4 volte al dì.

Iperico a.l.

Usare in frizioni.

Canfora a.l.

Usare in frizioni.

Artiglio del diavolo

30 gocce tre volte al dì.

Ha una notevole azione antinfiammatoria e analgesica.

Olmaria

30-40 gocce due-tre volte al dì.

Svolge azione diuretica e agisce sui versamenti articolari.



▼ **Omeopatia**

Nelle fasi acute:

Aconitum 7 CH

3 granuli tre volte al dì.

Dolori che insorgono dopo un colpo di freddo, accompagnati da agitazione intensa con peggioramento notturno.

Belladonna 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Rimedio tipico dell'inflammazione (vi deve essere cioè rossore, calore, dolore). Il paziente traspira al contrario di Aconitum.

Apis 5 CH

5 granuli tre o più volte al dì.

Dolori brucianti che migliorano con le applicazioni fredde. Le articolazioni si presentano gonfie e tese.

Bryonia 7 CH

5 granuli tre-quattro volte al dì.

Due sono le sue caratteristiche: secchezza delle mucose ed essudazione delle sierose. Il paziente peggiora con il movimento e migliora a riposo. Ha molta sete. È rimedio della sinovite.

Rhus Toxicodendron 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Ha delle modalità opposte a Bryonia. Migliora col movimento e peggiora col riposo. Il paziente presenta una rigidità

dolorosa che col movimento o con il calore, migliora.

◆ **Oligoterapia**

Potassio, Manganese-Cobalto,
Magnesio, Rame-Oro-
Argento, Zolfo

Cicli di 2 mesi, seguiti da 2 mesi di sospensione, in cui assumere in successione Potassio, Manganese-Cobalto, Magnesio, Rame-Oro-Argento, Zolfo (1 dose per tutti).

Trattamento oligoterapico di fondo dei disturbi artro-reumatici.

Fluoro, Rame-Oro-Argento,

Iodio

Cicli mensili alternati di Fluoro, Rame-Oro-Argento, Iodio (1 dose per tutti).

Nei fatti artritici acuti.

Manganese-Rame, Zolfo

1 dose di Manganese-Rame e 1 dose di Zolfo, alternati, ogni 3 giorni.

In caso di nodosità della dita.

Manganese-Cobalto

1 fiala per bocca a giorni alterni.

Se si pensa a un terreno neuro-artritico (è il più frequente).

Fluoro

1 fiala per bocca a giorni alterni.

In caso di artrosi accompagnata a

osteoporosi.

Manganese-Rame

1 fiala per bocca a giorni alterni.

In caso di reumatismi infiammatori e/o infettivi.

Rame

2 dosi di Rame il primo giorno, lasciando un intervallo di 12 ore l'una dall'altra. In caso di reumatismo articolare acuto.

Rame, Rame-Oro-Argento

1 dose di Rame e 1 dose di Rame-Oro-Argento, alternati con un intervallo di 12 ore, a partire dal secondo giorno; dal terzo giorno, 1 dose di Rame-Oro-

Argento e 1 dose di Manganese-Rame, alternati, tutti i giorni. In caso di reumatismo articolare acuto.

Floriterapia

Rock Water

Spesso le persone perfezioniste soffrono di reumatismi. Questo rimedio aiuta a essere meno severi verso se stessi.

Vine

Mal di schiena, dolori alle spalle e tensioni muscolari di vario genere sono spesso lo specchio di altre rigidità, per così dire mentali: questo rimedio quindi aiuta a sciogliere le tensioni nelle persone che sono autoritarie e

ambiziose.

Rock Water

In quelle malate di perfezionismo, che non sopportano di sbagliare.

Beech

È utile per le persone ipercritiche e intolleranti.

Water Violet

Per chi si sente superiore agli altri e proprio per questo rischia di venire messo da parte.

❖ Argilla

Argilla

Applicate un cataplasma d'argilla dello spessore di 2 cm sulla parte interessata, tenendovelo ben coperto per circa 1 ora. Se possibile, fate bagni argillosi completi o parziali.

(Rinite acuta)

Vedi: [145 Raffreddore](#)

(Rinite allergica)

Vedi: [11 Allergia](#)

150

Rughe

Invecchiare è certamente un processo ineluttabile e anche le manifestazioni cutanee dello scorrere del tempo sono, in gran parte, un evento obbligato. È però possibile mitigare gli effetti degli anni che passano adottando, per tempo, qualche semplice accorgimento. Come, per esempio, limitare il più possibile il consumo di cibi “arricchiti” con additivi e

residui di coltivazione. Questi, infatti, favoriscono il danneggiamento, l'invecchiamento e poi la morte delle strutture cellulari, premessa obbligata della decadenza di tutto l'organismo. Un grande effetto protettivo è svolto dalle vitamine A, C, E, contenute in abbondanza in molti alimenti di origine vegetale.

► **Alimenti consigliati**

Acerola, aglio, albicocca,
arancia, carota, cartamo,
cavolo, ciliegia, cipolla,
fragola, lievito di birra, limone,
mandorla, mela, mirtillo,
polline, prezzemolo,
rosmarino, timo, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Farfara foglie 50 g, Limone
succo di 1

Bollire la droga in 1 l d'acqua per 10-

12 minuti, quindi lasciar intiepidire, filtrare e aggiungere il succo di limone. Applicare sul viso 2 volte al giorno, mattino e sera, questo preparato imbevuto in alcune compresse. Lasciare agire per una decina di minuti, poi risciacquare con abbondante acqua.

TINTURA

Eleuterococco

20 gocce al giorno per 3-4 mesi (sospendere 10 giorni ogni mese).

Rosmarino

20 gocce al giorno per 3-4 mesi (sospendere 10 giorni ogni mese).

VISO IN MOVIMENTO

Se volete aiutare il vostro viso a restare giovane prendete l'abitudine di massaggiarlo usando i polpastrelli, il pollice e le palme delle mani.

Esercitate una pressione con il pollice sulle zone intorno al naso, alla bocca e agli occhi, per qualche minuto e ripassate tre volte.



Salute cagionevole

Dovuta a costituzione fisica, a malattie ripetute, a sindromi specifiche, comporta uno stato generale di debolezza, affaticamento e la predisposizione ad ammalarsi o a non guarire in modo

completo.

Floriterapia

Chestnut Bud

Chi si ammala in continuazione potrà trovare sollievo e maggiori difese con questo rimedio.

Chestnut Bud

Per capire il messaggio nascosto dietro la malattia e prendere coscienza di alcuni atteggiamenti o schemi mentali che si ripetono.

Gorse

Crede che non guarirà mai più.

Impatiens

Vuole guarire subito e tende a imbottirsi di medicine per fare più in fretta.

❖ Argilla

Argilla ventilata 1 cucchiaino,
Argilla

Prendete ogni mattina, e per una ventina di giorni 1 cucchiaino d'argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua, bevendo anche il deposito rimasto sul fondo. Se perdura il senso di stanchezza fate impacchi di argilla tiepida sulla nuca e sul basso ventre, togliendoli appena sentite un eccessivo calore o un senso d'intolleranza.

(Sangue dal naso)

Vedi: [65 Epistassi](#)

152

Sciatica

È una sindrome dolorosa dovuta a lesioni del nervo sciatico, caratterizzata da dolore che dalla zona lombare si irradia in basso lungo la coscia fino al piede sulla superficie esterna della gamba.

Vedi anche: Lombalgia, Ernia discale.

Fitoterapia

OLEOLITO

Giusquiamo a.l.



Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: preparato tossico.
Tenere lontano dalla portata dei
bambini. Non ingerire.*

PASTA

Fichi secchi macinati 350 g,
Senape nera semi in polvere
300 g, Semi di granturco
farina 150 g

Provate anche la seguente ricetta: fate macerare gli ingredienti per un paio di giorni in 20 cl di alcol puro e 1/2 l di vino bianco secco.

Mescolate molto bene il composto, quindi umettate abbondantemente la parte dolente con etere solforico e stendetevi sopra la pasta ottenuta, coprite con un telo e una coperta in modo che stia al caldo.

Lasciate in posa per almeno 4 ore, anche

se i dolori aumentano. Dopo tale periodo anche le sciatiche più dolorose dovrebbero guarire.

TINTURA

Iperico a.l.

Usare in frizioni.

Canfora a.l.

Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Giusquiamo a.l.

Usare in frizioni.

🎯 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

In parti uguali: Timo,
Santoreggia, Menta, Senape

Usare in frizioni e su un panno con cui sarà ricoperta la parte dolente. Verificare che il derma non sia delicato, nel qual caso diluire la preparazione in acqua a piacere.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame, Zolfo,
Potassio

1 dose di ciascuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

◆ Argilla

Argilla

Normalmente il dolore decorre dal gluteo sino al tallone, rendendo molto difficile l'applicazione di un cataplasma.

In questo caso è quindi opportuno ricorrere a dei bendaggi o a delle fasciature d'argilla.

Acqua argillosa

Per frizioni.

(Scottatura solare)

Vedi: [66 Eritema solare](#)

Seborrea

L'eccessiva secrezione di grasso da parte delle ghiandole sebacee, si manifesta con una particolare untuosità della pelle, specie del viso e a livello del cuoio capelluto. In questo caso, una soluzione affidata a qualche lozione consigliata dal parrucchiere o a uno shampoo, magari acquistato in

farmacia, dà risultati transitori. La pelle è uno degli organi di depurazione del corpo. Spesso la funzionalità epatica è resa problematica da carenze vitaminiche (A, B6, H), da eccessi di proteine e grassi animali e dall'abuso di bevande alcoliche. Talvolta anche l'intestino è sede di un eccesso di fenomeni fermentativi e la defecazione non è regolare. In questo

contesto è comprensibile come la pelle, eliminando il grasso in eccesso non faccia altro che rendere esplicito un meccanismo di “legittima difesa”.

■ **Alimenti consigliati**

Betulla, carciofo, cavolo, cipolla, lievito di birra, mela, polline, siero di latte, uva.

🍇 **Fitoterapia**

ACQUA DISTILLATA

Sambuco fiori a.l.

Usare per lavaggi.

Quercia a.l.

Usare per lavaggi.

Rosa a.l.

Usare per lavaggi.

Tomentilla a.l.

Usare per lavaggi.

DECOTTO

Parietaria 10 g, Veronica 20 g,

Betulla 10 g, Menta 10 g,

Tasso barbasso 10 g

Macerare 3 cucchiaini di miscela in 1 l

d'acqua per 12 ore. Portare poi a ebollizione. Filtrare a raffreddamento. Bere 3 bicchieri di prodotto al dì.

Olmo 15 g, Bardana 25 g,
Ortica 10 g

Bollire 5 cucchiari di miscela in 3 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Usare per lavaggi.

Saponaria 15 g, Achillea 20 g,
Alchemilla 25 g

Bollire 3 cucchiari di miscela in 2 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Usare per lavaggi.

Cipresso 20 g, Cipolla 20 g,

Centinodio 10 g, Salice 5 g,
Spirea olmaria 30 g,
Biancospino fiori 30 g

Bollire 4 cucchiari di miscela in 3 l
d'acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo.
Usare per frizioni.

MANTENETE LA CALMA

Anche gli ormoni sono responsabili della produzione di sebo. Quando siamo sotto stress il nostro corpo produce più ormoni maschili: largo quindi al training autogeno, allo yoga e a tutte le tecniche di meditazione che ci aiutano a mantenere la calma!

Spremete due limoni in un litro di acqua distillata o utilizzate un cucchiaio di aceto di mele in mezzo litro d'acqua: sono ottimi tonici per il cuoio capelluto e rimuoveranno ottimamente i residui di sapone che appesantiscono i capelli grassi.

Non impiegate sistematicamente shampoo antiforfora. L'eccessivo potere detergente, infatti, induce il cuoio capelluto ad aumentare la secrezione sebacea e, in definitiva, ad aggravare il problema.

In parti uguali: Capelvenere,

Asplenio, Ceterach

Bollire 2 cucchiaini di erbe in 1 litro d'acqua per 10 minuti. Filtrare e frizionare la testa con il liquido ottenuto.

INFUSO

Sambuco foglie 10 g, Fumaria 15 g, Viola tricolore 10 g, Primula 15 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Verga d'oro 10 g, Alchechengi 10 g, Centinodio 10 g, Ortica 10 g, Parietaria 20 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Erica 5 g, Uva ursina 5 g,
Dulcamara 5 g, Ortica 30 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo aver fatto riposare per 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

LINFA

Betulla verrucosa 1 DH Linfa
50 gocce al mattino, in un grosso bicchiere d'acqua.

MACERATO GLICERICO

Olmo 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

SEMPLICE

Olmo linfa a.l.

Usare la linfa direttamente sul cuoio capelluto in frizioni.

SUCCO

In parti uguali: Parietaria,
Ortica, Equiseto

4 cucchiaini da prendere 3 volte al giorno.

Ortica 15 cl

Miscelare con 10 cl di alcol a 40°.
Usare in frizioni sul cuoio capelluto.

Cavolo succo

Frizionate il cuoio capelluto con succo centrifugato di cavolo. Attendete 15 minuti e lavate il capo come d'abitudine.

TINTURA

Bardana 1 parte, Capelvenere 1 parte

Miscelare con 3 parti di acqua. Usare in frizioni.

Cappuccina 20 cl

Miscelare con 10 cl di alcol a 40°.

Frizionare a giorni alterni la cute del capo.

Cipolla a.l.

Usare localmente, con leggera frizione.
Dopo 1 ora dall'applicazione, lavare la testa.

In parti uguali: Salice, Spirea
olmaria, Frassino, Fragola
5 cucchiaini di miscela in 1 l e mezzo
d'acqua. Lavare il cuoio capelluto.

Ortica, Dulcamara, Viola
Tricolore

Unire 10 gocce di ogni tintura, in mezzo
bicchiere d'acqua. Bere due volte al dì.

Ortica, Olmo, Alchemilla
Miscelare e usare in frizioni locali, una-
due volte al dì.

Tarassaco

50 gocce prima di pranzo.

▼ Omeopatia

Selenium 7 CH

5 granuli due volte al dì.

La cute del cuoio capelluto è grassa e vi è perdita di capelli.

Natrum Muriaticum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Provoca una diminuzione di sebo, specialmente al volto.

Graphites 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Se vi sono vescicole e croste da cui fuoriesce un liquido giallastro.

GUERRA ALLA FORFORA

Lavatevi ogni giorno i capelli usando uno shampoo delicato e non curativo: diluite un prodotto neutro in parti uguali di acqua distillata. Il grasso verrà tenuto così sotto controllo. Solo se non vedete risultati, passate a uno shampoo curativo (fate sempre due passate massaggiando delicatamente con i polpastrelli per aiutare il distacco delle scagliette) e se la forfora è proprio ostinata ricorrete alle

formule a base di catrame.

Ricordate che lo stress è un fattore scatenante della forfora e che per combattere le nevicite, la cosa migliore è rilassarsi, fare yoga, meditare, concedersi una bella vacanza possibilmente al sole.

Provate anche a bollire quattro cucchiaini di timo secco in due tazze d'acqua. Filtrate e aspettate che intiepidisca, poi versatene metà sui capelli umidi e puliti, massaggiando. Non sciacquate.

Oleander 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

La seborrea è accompagnata da prurito e da lesioni del cuoio capelluto.

◆ **Oligoterapia**

Zinco-Rame

1 fiala al mattino, fino a miglioramento.
È utile associare le vitamine B2, B3, G, H.

◆ **Argilla**

Argilla in polvere 50 g, Succo di ortica 10 cl, Zolfo in polvere 5 g

Per la forfora: emulsionate bene gli ingredienti. Con questo preparato

frizionate a lungo ogni sera il cuoio capelluto. Una volta alla settimana lavate con shampoo neutro.

154

Singhiozzo

È un fenomeno respiratorio dovuto a una contrazione violenta e involontaria del diaframma accompagnata da uno spasmo dei muscoli della glottide. Questo atto è accompagnato

dall'inconfondibile suono piuttosto acuto. È di solito un evento transitorio e sparisce da solo. Tuttavia la sua presenza è così fastidiosa che sono stati sperimentati molti metodi per accelerarne la scomparsa, spesso basati sull'ingestione di sostanze che rilassano la muscolatura.



Fitoterapia

ENOLITO

Zafferano

1 bicchierino da liquore. Ripetere dopo 15 minuti, se necessario.

MACERATO

Finocchio semi 15 g, Vino

bianco secco 1 bicchiere

Lasciare macerare i semi di finocchio per 8 giorni nel vino, poi filtrare. Berne un cucchiaino prima dei pasti e due dopo i pasti.

OLIO ESSENZIALE

Anice

3 gocce su zolletta di zucchero.

Coriandolo

3 gocce su zolletta di zucchero.

Cumino

3 gocce su zolletta di zucchero. Ripetere dopo 15 minuti, se necessario.

SCIROPPO

Anserina

1 cucchiaino ogni 10 minuti fino a scomparsa.

TINTURA

Anserina

10 gocce in acqua ogni
10 minuti fino a scomparsa.

Valeriana 1/2 parte, Menta 1
parte, Coriandolo 1 parte

5 gocce in acqua ogni 10 minuti fino a
scomparsa.

I TRUCCHETTI DEL SINGHIOZZO

Un buon antidoto al singhiozzo è

quello di mangiare tranquilli cercando di tenere le preoccupazioni lontane dalla vostra tavola.

Provate un metodo efficacissimo: riempite un bicchiere d'acqua, e bevete l'acqua dal bordo opposto a quello dal quale la bevete abitualmente. Come alternativa, bevete un intero bicchiere colmo d'acqua senza fermarvi, tappandovi contemporaneamente il naso. Per scacciare il singhiozzo sembra funzionare anche un altro trucchetto: riempite d'acqua una grossa tazza di latta e mettetela sulla tavola, poi mettetevi gli

indici nelle orecchie. Piegatevi all'altezza della vita e sollevate la tazza con il mignolo e il pollice di ciascuna mano, trattenete il fiato e bevete l'acqua in due sorsi.

Altrimenti per calmare il singhiozzo: ingerite un cucchiaino di succo di limone non diluito; bevete una mistura ottenuta mescolando 1 cucchiaino di succo di foglie fresche di menta con 10 gocce d'aceto; succhiate una zolletta di zucchero su cui avrete versato 4 gocce di olio essenziale di estragone o 4 gocce di olio essenziale di finocchio; succhiate una zolletta di zucchero imbevuta

con 4 gocce di olio essenziale di anice verde.

(Sindrome premestruale)

Vedi: **118** [Mestruazioni](#)

155

Sinusite

Complicazione

dell'inflammazione delle prime vie respiratorie che si concretizza nel coinvolgimento

dei seni frontali e mascellari (piccole cavità all'interno delle ossa del viso). Riguarda spesso i bambini già dopo i quattro anni, che vanno incontro a fenomeni infiammatori caratterizzati da secrezione nasale densa giallo-verdastra. È frequente soprattutto nelle persone che presentano deviazioni del setto nasale; o con alterato drenaggio della secrezione del seno (dovuta a

infiammazione acuta, come il raffreddore, o cronica). Si manifesta con un dolore più o meno acuto oppure con un senso di pesantezza della fronte e del viso, cefalea.

Vedi anche: Bronchite, Raffreddore.

► **Alimenti consigliati**

Aaglio, rafano, peperoncino rosso.

Bere in abbondanza durante il giorno, preferibilmente bevande calde, fluidifica il muco e lo fa scorrere con

maggiore facilità.

Se soffrite di catarro retronasale, può interessarvi il parere di molti specialisti che sostengono che il latte, i latticini e il gelato stimolino un'eccessiva produzione di muco.

Se avete questo problema anche cibi irritanti come curry e peperoncino possono provocare dei fastidi.

Fitoterapia

INFUSO

Stachide 50 g, Salvia 10 g,
Rosmarino 20 g

3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare a freddo. Bere 3

tazzine durante il dì. Con la stessa preparazione effettuare compresse sulla fronte rinnovando spesso.

SHIATSU PER IL NASO

Per lavare via le impurità dal naso, mescolate due tazze di acqua calda con un cucchiaino di sale e un pizzico di bicarbonato. Versate la soluzione in un bicchierino, piegate indietro la testa, chiudete una narice con il pollice e aspirate la soluzione con la narice aperta. Soffiatevi il naso e ripetete anche dall'altro lato.

Gli orientali curano la sinusite con

un veloce automassaggio shiatsu. Premete i pollici fermamente ai due lati del naso e lungo il naso e mantenete la pressione per 30 secondi. Ripetete tre volte.

In parti uguali: Timo, Salvia, Eucalipto

1 cucchiaino di miscela per 10 cl di acqua a 40°C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 3 preparati al dì.

MACERATO GLICERICO

Ribes Nero Glicerolato

50 gocce al dì.

Spiccata attività antinfiammatoria.

Carpino Glicerolato

30 gocce tre volte al dì.

Presenta un trofismo elettivo sui seni paranasali.

Ontano Glicerolato

30 gocce tre volte al dì.

Per l'attività antinfiammatoria.

▼ Omeopatia

Hydrastis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Secrezione densa, giallo-verdastra, in un soggetto magro, astenico. Migliora col freddo.

Kali Bichromicum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Densa secrezione come il precedente, ma in un individuo stenico e robusto.

Peggiora con il freddo.

Mezereum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa soprattutto nelle forme mascellari; presenta dolori brucianti nel naso con scolo di pus striato di sangue.

Peggiora con il freddo.

Cinnabaris 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

I dolori sono periorbitali e sulla faccia dorsale del naso. Talora si arrossa anche l'occhio.

Hepar Sulfur 30 CH

5 granuli due volte al dì.

Nelle sinusiti suppurative. Si può usare alle alte diluizioni.

L'UMIDITÀ VI PUÒ ESSERE D'AIUTO

Soffiatevi una narice alla volta: un buon antidoto all'eccessiva pressione nelle orecchie, che può far rifluire i batteri nei passaggi dei seni.

Fate esercizio fisico: camminare, andare in bicicletta aiutano a liberare adrenalina che fa contrarre i vasi sanguigni e riduce il gonfiore dei seni.

Ricordate anche che l'umidità fa benissimo ai seni nasali perché li mantiene sgombri e inoltre rende il muco più fluido: inalate i vapori di una pentola in ebollizione, fate docce caldissime e comprate un umidificatore per la vostra camera da letto. Se passate molto tempo fuori casa, inalare “i vapori” di una tazza di tè bollente può essere un rimedio temporaneo ma efficace.

LARGO AL RELAX

Se soffrite di catarro retronasale, è ora che vi rilassiate! Proprio così:

secondo molti specialisti lo stress è una delle cause principali di questo problema perché il lavoro di scaldare e mantenere in buono stato le mucose del naso ricade sul sistema nervoso parasimpatico che viene profondamente influenzato dall'insoddisfazione e dal nervosismo.

Se siete una donna, controllate il vostro sistema ormonale: un aumento di estrogeni nel corpo può comportare un aumento di muco.

Silicea 15-30 CH

5 granuli al dì.

Si usa spesso in una sinusite cronica.

Sticta Pulmonaria 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Quando è presente sensazione di pesantezza alla radice del naso.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame

1 fiala per bocca al dì nelle fasi acute,
poi 1 fiala per bocca a giorni alterni.

Nelle forme croniche.

🍷 Aromaterapia

SUFFUMIGI

In parti uguali: Cajeput,
Eucalipto

20 gocce di miscela in una bacinella di
acqua bollente. Suffumigi.



Fieno cascame

3 cucchiaini in 2 l d'acqua bollente.

Suffumigi.

Menta 30 g, Timo 10 g,
Maggiorana 20 g, Salvia 10 g
3 cucchiaini in 2 l d'acqua bollente.
Suffumigi.

❖ Argilla

Argilla, Acqua argillosa, Erbe aromatiche (eucalipto, lavanda, timo, aghi di pino)

Aspirate 2 o 3 volte al giorno acqua argillosa preparata con 1 cucchiaino di argilla per una tazza d'acqua, preparata 24 ore prima con l'aggiunta di erbe: eucalipto, lavanda, timo, aghi di pino.

Fate un leggero cataplasma d'argilla sulla fronte e lungo le pinne del naso.

(Slogatura)

Vedi: [55 Distorsione](#)

156

Smagliature

Inestetismi cutanei che si formano nello spessore del derma, nelle regioni in cui la cute è stata lungamente soggetta ad abnorme

distensione (dovuta per esempio a gravidanza, aumento di peso e forte dimagrimento, nel periodo di cambiamenti fisici con la pubertà), con il conseguente cedimento delle fibre elastiche della pelle. Si manifestano dapprima come sottili cicatrici rosse che poi diventano madreperlancee.

Fitoterapia

COMPRESSE

Alchemilla foglie 80 g, Limone
succo di 1

Porre a bollire per 5 minuti l'alchemilla in 1 l d'acqua. Trascorso questo periodo lasciar raffreddare in infusione, filtrare e aggiungere il succo di limone. Applicare sotto forma di compresse sulla parte interessata evitando ulcere o ferite.



Sonnolenza

Tendenza quasi invincibile ad addormentarsi. Abbastanza diffusa è la sonnolenza postprandiale, che colpisce molto spesso chi consuma affrettatamente il pasto fuori casa o un pasto molto abbondante.

Le motivazioni stanno quasi sempre nell'eccessiva

presenza di sostanze grasse negli alimenti, rendendoli di digestione complessa e laboriosa, soprattutto se cotti a lungo o fritti.

► **Alimenti consigliati**

Se si è costretti a mangiare al ristorante o alla mensa, si scelgano alimenti sconditi (pasta, riso, patate, ortaggi) che si potranno insaporire con olio extravergine d'oliva crudo.

Si semplifichi inoltre in modo drastico la composizione del pasto, evitando di consumare il pane (che contiene spesso

grassi di dubbia qualità), garantendo sempre la presenza di insalate crude miste ed escludendo con cura dessert e bevande alcoliche.

IMPARATE A MASTICARE

Una generosa e accurata masticazione è in grado, spesso anche da sola, di migliorare in modo significativo i disturbi che caratterizzano la digestione.

Fitoterapia

DECOTTO

Gramigna rizoma 25 g, Cicoria radice 15, Liquirizia radice 10 g

Miscelare le erbe e metterne un cucchiaino a bollire per un paio di minuti in 1 l di acqua. Filtrare e berne due-tre bicchierini nel corso della giornata.

INFUSO

Tarassaco foglie e radice 20 g,
Rosmarino foglie 10 g,
Rabarbaro rizoma 10 g

Mescolare in maniera omogenea le droghe. Dosare un cucchiaino da dessert e porlo in infusione per una decina di minuti in 25 cl di acqua bollente.

Trascorso questo periodo filtrare. Consumare una tazza scarsa mezzora dopo il pasto principale di mezzogiorno per evitare la sonnolenza pomeridiana.

Rosmarino rametti e foglie 30 g, Asparago radice 30 g, Carciofo foglie 30 g, Centaurea minore sommità fiorite 30 g, Liquirizia radice 20 g, Rabarbaro rizoma 10 g

Un cucchiaino della miscela frantumata in una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione 5 minuti e filtrare. Una-due tazze al giorno dopo i pasti.

MACERATO GLICERICO

Rosmarino 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena.

TINTURA

Carciofo

50 gocce prima di pranzo.

Menta

40 gocce in poca acqua tiepida, dopo pranzo e dopo cena.

(Sovrappeso)

Vedi: **128** [Obesità](#)

Spasmo esofageo

Si tratta di contrazioni spasmodiche che si producono con una certa frequenza all'altezza della zona sternale. Data la loro localizzazione vengono spesso confuse con alterazioni cardiache con le quali nulla hanno a che fare.

❖ **Argilla**

Argilla

All'inizio applicate impacchi tiepidi d'argilla sul plesso solare, sostituendoli poi con cataplasmi leggeri dello spessore di 1/2 cm lasciati in posa per non più di un quarto d'ora. Nei giorni seguenti, a seconda della risposta del paziente, aumentate lo spessore dei cataplasmi e la durata d'applicazione.

Argilla ventilata

Per via orale 1 cucchiaino d'argilla ventilata sciolta in 1 bicchiere d'acqua: durante i primi giorni bevete solo il soprannatante, poi ingerite anche il deposito di fondo.



(Spasmo gastrico)

Vedi: **113** Mal di stomaco

(Spasmo intestinale)

Vedi: **112** Mal di pancia

(Stanchezza)

Vedi: **68** Esaurimento

159

Stipsi

È una modalità di cattivo funzionamento dell'intestino

che comporta difficoltà e/o ritardata espulsione delle feci. Le ragioni sono diverse, e vanno dalla cattiva alimentazione a stili di vita sedentari o stressanti, a diverse patologie (per esempio emorroidi alle varici, calcoli della cistifellea, diverticoli del colon, alcuni tumori dell'intestino, cefalee, ipercolesterolemia ecc.). Utilizzare regolarmente dei

purganti, sia pure di tipo vegetale, è vivamente sconsigliato. Si rischia infatti di incorrere in una totale assuefazione fisica e psichica, difficile poi da rimuovere. È fondamentale, invece, che la dieta garantisca un apporto di almeno 40-50 g di fibre vegetali al giorno. Le fibre, infatti, fanno aumentare il volume delle feci, le rendono morbide e facilmente

eliminabili.

► **Alimenti consigliati**

Albicocca, alghe, avena, carciofo, carota, cartamo, ciliegia, cipolla, crusca, fico, fragola, lattuga, lievito di birra, melanzana, melone, olio extravergine d'oliva, orzo, pane integrale, pesca, polline, pomodoro, porro, prugna, riso integrale, segala, siero di latte, tarassaco, uva, zucca.

Evitate fagioli e cavolfiori che tendono a produrre gas.

Si provi ad aumentare la quantità di fibre nella dieta consumando cereali integrali, legumi, frutta e verdure fresche

e fate porzione piccole.

Fitoterapia

DECOTTO

Sambuco foglie 10 g,
Finocchio semi 15 g, Frangola
30 g, Cuscuta 15 g, Cicoria
radice 10 g, Frassino semi 25
g

Bollire 3 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 3 minuti. Lasciare raffreddare. Bere tutto il preparato 1 ora prima di coricarsi, lentamente.

LE VECCHIE PRUGNE

Se la stitichezza è piuttosto ostinata e non cede nemmeno alle prugne secche fatte rinvenire in acqua, è possibile aggiungere alla macerazione, assieme ai frutti, uno o due cucchiaini di semi di lino o di psillio. Questi ultimi, a contatto con l'acqua, rilasciano una notevole quantità di sostanze mucillaginose che, una volta ingerite assieme alle prugne, rendono più morbide e scivolose le feci facilitandone l'espulsione.

Fico secco 1

Bollire il frutto, tritato accuratamente, in 1 l di acqua. Filtrare comprimendo con forza la poltiglia. Berne tre-quattro tazze al giorno.

Liquirizia essiccata 15 g

Ponete a bollire la liquirizia per 5 minuti in mezzo litro d'acqua. Consumatene una tazza al giorno presa al mattino a digiuno. Lo stesso decotto serve per combattere l'aerofagia e i disturbi ad essa connessi. In questo caso prendete mezza tazza di decotto ancora tiepido dopo i pasti principali.

Rabarbaro rizoma 5 g,


Genziana maggiore radice 2 g,

Serpillo sommità fiorite 5 g

Mettere a bollire le droghe per 5 minuti in 1 l di acqua. Lasciare riposare una decina di minuti in infusione, quindi filtrare. Bere una tazzina di decotto la sera prima di coricarsi.

Saponaria foglie e fusto 60 g

Far bollire la droga in 1 l di acqua per circa 20 minuti, poi filtrare. Bere tre tazze di decotto nel corso della giornata.

 *Attenzione: non superare le dosi indicate.*

ENOLITO

Canapa acquatica radice

2 bicchierini da liquore il mattino a

digiuno. La colazione potrà essere assunta dopo 15 minuti.

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Tamarindo, Frangula, Rabarbaro, Anice

Miscelare gli estratti fluidi. Berne da 1 a 4 cucchiaini, in poca acqua la sera. Azione purgativa leggera.

MUOVETEVI...

Se soffrite di stitichezza, trovate il modo e il tempo di andare in palestra. L'esercizio fisico regolare combatte la stitichezza perché fa muovere più rapidamente il cibo

attraverso il canale alimentare. L'esercizio migliore è camminare di buon passo: tutti – soprattutto le donne incinte – dovrebbero camminare almeno 20-30 minuti al giorno.

È indispensabile aggiungere ogni giorno all'acqua che già normalmente si introduce nell'organismo – con le minestre, la frutta e la verdura – almeno un altro litro di bevande. La scelta può spaziare dalla semplice acqua di fonte a infusi graditi.

Può esservi d'aiuto anche una composizione ottenuta mescolando 2 cucchiaini di semi di psillio in 1

grossa tazza di decotto di malva.
Bevete al mattino a digiuno. Se
necessario, ripetete anche prima di
coricarvi. Non dà assuefazione.

ESTRATTO SECCO

In parti uguali: Sena, Frangola
2 g di miscela in cialda la sera prima di
coricarsi.

**In parti uguali: Frangola,
Liquirizia, Aloe**
2 g di miscela in cialda la sera prima di
coricarsi.

**In parti uguali: Aloe,
Finocchio, Polipodio**

2 g di miscela in cialda la sera prima di coricarsi.

Agar-agar

1 cucchiaino a digiuno.

Vilucchio polvere 3 cucchiaini

Miscelare il vilucchio a 100 g di miele. Somministrare 1 cucchiaino o 2 alla sera. Preparazione per bambini.

In parti uguali: Vilucchio
Polvere, Polipodio Polvere,
Finocchio Polvere

Miscelare bene le polveri. Usare la miscela, con dosaggi variabili a seconda delle necessità, sfruttando una cialda o

amalgamandola al miele.

INFUSO

Cicoria foglie fresche 60 g

Lasciare in infusione per 24 ore in 1 l di acqua bollente, quindi filtrare. Berne un bicchierino appena alzati e uno prima di coricarvi.

Frassino foglie 15 g

Ponete a riposare la sostanza in 1 l d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrate e consumatene due tazze al giorno lontano dai pasti. Lo stesso infuso, nella misura di due-tre tazze al giorno, serve per curare i dolori reumatici.

Lampone foglie essiccate 2 g

Ponete in infusione in 25 cl d'acqua bollente. Lasciate riposare per 10 minuti, quindi filtrate. Bevetene due tazze al giorno come rimedio contro la stitichezza. Lo stesso infuso è utile nei casi di mestruazioni dolorose; cominciate a consumare la tisana 5-6 giorni prima del manifestarsi del flusso.

Malva fiori 10 g, Cicoria foglie 10 g, Sena foglie 10 g, Rabarbaro radice 10 g, Tiglio fiori 20 g

Frantumare con l'aiuto di un pestello e mescolare bene le diverse erbe tra loro, poi prelevarne un cucchiaino e lasciarlo in infusione per 10 minuti in una tazza di

acqua bollente. Filtrare e bere una tazza di infuso al mattino presto e una alla sera almeno un'ora dopo cena.

Parietaria 10 g, Sena 30 g,
Romice bastardo 15 g,
Liquirizia 15 g, Menta 5 g

3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere al mattino, a digiuno.

Sena, Manna in sorte

3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua bollente. Aggiungere 1 pezzetto a piacere di manna, sciogliendolo nell'infuso. Filtrare dopo 30 minuti. Bere al mattino a digiuno.

Viola foglie 10 g, Sena 30 g,
Liquirizia 20 g, Camomilla 5 g
3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere il
preparato alla sera prima di coricarsi.

Vilucchio foglie 20 g, Canapa
acquatica radice 15 g, Erba
luigia 20 g, Sena 30 g,
Gramigna 10 g, Parietaria 10 g
3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere
alla sera prima di coricarsi.

Frassino semi 20 g, Sena
follicoli 20 g, Menta 5 g,

Finocchio semi 10 g, Parietaria
10 g, Rabarbaro 20 g,
Rosolaccio 5 g, Spincervino
corteccia 10 g

3 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere
al mattino a digiuno.

MACERATO GLICERICO

farnia 1 DH Gemme

50 gocce al mattino in un grosso
bicchiere d'acqua.

Betulla Glicerolato

50 gocce la sera prima di coricarsi.
Nelle stipsi saltuarie.

Uva ursina Glicerolato

50 gocce la sera prima di coricarsi.

Azione regolarizzante.

Mirtillo rosso 1 DH Gemme

50 gocce prima di cena diluite in un grosso bicchiere d'acqua.

SEMPLICE

In parti uguali: Tamarindo,
Cassia in canna, Prugne

3-5 cucchiaini di polpa prima di coricarsi.

Psillio semi

2-3 cucchiaini di semi interi con poca acqua.

Lino semi

2-3 cucchiaini di semi con poca acqua.

SCIROPPO

Prugne

4 cucchiaini da tavola a digiuno.
Diminuire a 1 cucchiaino in caso di bambini.

Pesco

4 cucchiaini da tavola a digiuno.
Diminuire a 1 cucchiaino in caso di bambini.

Vilucchio

3 cucchiaini da tavola a digiuno.
Diminuire a 1 cucchiaino nel caso venga

somministrato a bambini.

TINTURA

Taraxacum

50 gocce prima di pranzo in un grosso bicchiere d'acqua.

▼ Omeopatia

Plumbum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

La stipsi di Plumbum è dolorosa, con spasmi. Le feci sono dure.

Opium 7 CH

5 granuli due volte al dì.

La stipsi è accompagnata da atonia. Non

esiste alcuno stimolo. Le feci sono durissime.

Lycopodium 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Si usa in presenza di una stipsi che deriva da scarsa produzione biliare.

Hydrastis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Utile sia nella stipsi della donna gravida sia nella stipsi da abuso di lassativi.

Nux Vomica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Il paziente è costipato ma ha bisogno frequente di evacuare. Quando ciò avviene, non ha mai la sensazione di

essersi liberato del tutto.

Graphites 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Stipsi abituale, senza stimolo alla defecazione.

Idroterapia

IMPACCO FREDDO SUL VENTRE E SUI RENI

Questa applicazione rilassa gli organi addominali e attiva la digestione.

 *Che cosa serve*

- Un asciugamano grande;
- un telo di cotone;

- un panno di lana.

Come fare

Bagnate l'asciugamano nell'acqua fresca, strizzatelo bene e avvolgetelo attorno all'addome e ai lombi. Coprite l'asciugamano con il cotone asciutto e, in ultimo, fasciate con il panno di lana. Mantenete il corpo ben caldo, eventualmente appoggiando i piedi su una borsa dell'acqua calda. Togliete il tutto dopo un'ora e mezza.

Floriterapia

Rock Water

Ideale per chi sceglie uno stile di vita rigido e controllato, per chi rifiuta il lato

giocosamente della vita e cerca di imporre le proprie regole a tutti.

Ideale per gli integralisti, per le persone dogmatiche incapaci di lasciarsi andare sia sul piano mentale che su quello fisico.



❖ **Argilla**

Argilla

Due volte al giorno preparate dei cataplasmi d'argilla freddi dello spessore di 2 cm da porre sull'addome e da applicare eventualmente anche durante la notte.

Argilla 1/2 cucchiaino

Bevetelo quotidianamente sciolto in un bicchiere d'acqua per 10-20 giorni: se non ottenete rapidi miglioramenti interrompete il trattamento per via orale.

(Stitichezza)

Vedi: [159 Stipsi](#)

(Stomatite)

160

Strappi muscolari

Lo strappo muscolare è un trauma che si può verificare per stiramento, creando un forte dolore locale e possibile emorragia.

Lo stiramento può avvenire durante l'esercizio sportivo o durante gli sforzi richiesti da

particolari lavori. L'algia prodotta è lancinante e blocca totalmente la possibilità di usare il muscolo. In questi casi: mettere in totale riposo l'arto del muscolo interessato; tenere la zona riparata e calda con mezzi opportuni; poi agire con farmaci specifici.

I rimedi naturali possono offrire un valido aiuto di urgenza, ma è preferibile in ogni caso rivolgersi al medico,

specialmente quando il trauma è legato ad avvenimenti che riguardano tutta la persona, come nel caso di un incidente.
Vedi anche: Mialgia.

Fitoterapia

PREPARATI

Parietaria pianta fresca

Ridurre in poltiglia una sufficiente quantità della pianta.

Amalgamarla a poca farina di crusca. Sovrapporre e trattenere in loco il cataplasma, rinnovandolo quando secco.

TINTURA

In parti uguali: Consolida,
Arnica

Unire le due tinture e usare in frizioni
sul muscolo.

▼ Omeopatia

China 9 CH

5 granuli due volte al dì.

Da usare in presenza di ematomi.

Hamamelis 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Da utilizzare nelle emorragie post
traumatiche.

Arnica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Rimedio principe di tutti i traumi, anche di quelli muscolari.

Floriterapia

Beech

È il rimedio per quella rigidità mentale che favorisce i dolori e gli strappi muscolari.

161

Stress

Con questo termine si indica la risposta dell'organismo a stimoli (detti stressor) di qualsiasi natura (emotiva, ma anche microbica, tossica, traumatica, termica...) che tenderebbero a peggiorare l'equilibrio funzionale del corpo. Lo stress è quindi un evento benefico che, se limitato nel tempo, ci aiuta ad adattarci meglio ai cambiamenti dell'ambiente

che ci sta attorno. Quando, al contrario, gli eventi squilibranti sono continui, si possono produrre sintomi che peggiorano la qualità della vita. Collegati allo stress possono essere tachicardia persistente, dolori al collo e alla schiena, mal di testa, orticaria, ansietà immotivata, insonnia, aumento della colesterolemia, eccessiva sensibilità alle malattie da raffreddamento, disturbi vari

nella sfera sessuale ecc.

► **Alimenti consigliati**

Albicocca, avena, barbabietola, cavolo, lattuga, lievito di birra, maggiorana, mandarino, mela, melissa, origano, orzo, polline, prezzemolo, riso integrale, salvia, santoreggia, soia, uva.

CAMBIATE MODO DI REAGIRE ALLO STRESS

Entro certi limiti, il fattore che determina l'aumento dello stress non è tanto quello che ci succede attorno, ma piuttosto il nostro

modo di reagire. Di fronte alle difficoltà della vita, che si succedono implacabili, potremmo provare a:

- non reagire immediatamente, ma solo dopo aver contato fino a dieci, respirando profondamente;
- cambiare il nostro punto di osservazione sulla realtà, trovando l'elemento positivo che è presente attorno a noi.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Tiglio 1 DH

50 gocce al giorno.

TINTURA

Ginseng

20 gocce due volte al giorno per un mese.

Salvia

50 gocce al giorno.


Idroterapia

BAGNO CALDO

L'acqua calda “scioglie” gli stati di tensione fisica e psichica che sono prodotti dallo stress.

 *Che cosa serve*

Una vasca da bagno.

 *Come fare*

Riempite la vasca con acqua alla temperatura di 36-38°C e immergetevi per 15 minuti. Rialzatevi lentamente, tonificate la pelle con una veloce doccia fresca e coricatevi a letto restando ben coperti.

◆ **Oligoterapia**

**Manganese-Cobalto,
Alluminio**

1 dose quotidiana di Manganese-Cobalto, cui va associata 1 dose di Alluminio ogni 2 giorni, in caso di iperlavoro mentale.

Floriterapia

Olive

È il rimedio per il superlavoro e la stanchezza conseguente.

IMPARATE A RESPIRARE

Concedetevi un veloce automassaggio shiatsu: massaggiatevi le tempie, si rilasseranno i muscoli di tutto il corpo, specie quelli delle spalle e del collo. Massaggiate anche questi, di solito sono i muscoli bersaglio dello stress.

Per sciogliere la tensione dell

spalle, scaldatele con un phon o insistete con la doccia calda su queste zone.

Prendete l'abitudine di concedervi la sera – prima di andare a dormire – un pediluvio caldo in cui avrete aggiunto un po' di aceto, dell'orzo o della polvere di zenzero. Vi aiuterà a rilassarvi e a liberare le tossine dall'organismo.

Quando si è stressati spesso ci si trova a fare i conti con la tachicardia e con una respirazione accelerata. Cambiate modo di respirare: appoggiate una mano sulla pancia. Inspirate: la pancia si alzerà. Espirate: la pancia

rientrerà in dentro sgonfiandosi. Fate questo esercizio sdraiati, possibilmente ascoltando una musica rilassante.

Un altro trucco per rilassarsi è visualizzare uno scenario naturale: immaginatevi sdraiati su una spiaggia deserta o mentre attraversate un bosco, sdraiati su un prato o nella sabbia di un deserto.



Impatiens

Per chi è rapido e impulsivo e non sopporta i ritmi altrui.

Hornbeam

Usa troppo la testa e troppo poco il corpo, provocando così uno squilibrio energetico. La mattina fa fatica ad alzarsi dal letto e ha un grande bisogno

di stimolanti (caffè, sigarette) per iniziare la giornata e proseguire fino a sera.

Elm

Per chi si sente schiacciato dalle responsabilità.

Oak

Per chi soffre di un eccessivo senso del dovere che lo porta a strafare.

Vervain

Per gli entusiasti che diventano fanatici.

Vine

Per gli ambiziosi, i “drogati di lavoro”.

Rock Water

Per le persone rigide che diventano incapaci di vedere il lato “leggero” della vita.

White Chestnut

Eccessivo carico mentale. La mente, sovraffollata, non riposa mai; spesso accompagnato da insonnia e da tensione alla nuca e alle spalle.

❖ Argilla

Argilla

1 cucchiaino la mattina per 10-20 giorni.

Argilla

Durante la giornata ripetete più volte cataplasmi sulla nuca, tenendoli in posa

per 1-2 ore e alternandoli con bagnoli sulla fronte e impacchi sul basso ventre e lungo la colonna vertebrale.

162

Sudorazione

Il sudore è un liquido composto prevalentemente da acqua (99,10%) e piccole quantità di sostanze organiche (urea, acido urico, creatinina, acido piruvico, acido lattico: 0,20%) e inorganiche (cloruro

di sodio, solfati, fosfati: 0,70%). La quantità di sudore prodotto giornalmente può variare sensibilmente in funzione delle condizioni ambientali in cui l'organismo si trova: dai 500-800 ml eliminati nelle 24 ore durante un'attività sedentaria in ambiente temperato fino ai 10-12 litri persi nelle zone desertiche. La produzione di sudore è fondamentale per la

regolazione della temperatura corporea e per l'eliminazione degli elementi tossici dall'organismo.

Esiste un rapporto tra qualità dell'alimentazione, andamento della digestione, ritmo della defecazione e odore della pelle e del sudore: questi aspetti vanno quindi considerati per rimediare al problema.



Alimenti consigliati

Alloro, germe di grano, lievito di birra, salvia, rosmarino, timo.

Attenzione a pesce, asparagi, curry, cipolle, aglio, cibi che rimangono nelle secrezioni organiche per ore.

Se il vostro problema è un'eccessiva sudorazione ai piedi con relativo cattivo odore, ricordate che gli oli essenziali di alcuni alimenti (cipolle, peperoncino, aglio, scalogno) possono passare nelle ghiandole sudoripare dei piedi.

DUE PAIA DI CALZE

Gli indumenti, specialmente se intimi, confezionati con fibre

sintetiche impediscono lo scambio tra la pelle e l'aria. Si crea, in questo modo, un microclima cutaneo favorevole alle alterazioni delle secrezioni che concorrono a determinare, a loro volta, la sgradevolezza dell'odore corporeo.

Se il problema interessa i piedi, prendete l'abitudine di indossare due paia di calze: l'aria che si forma fra i due strati di tessuto aumenta l'effetto rinfrescante. L'ideale sarebbe mettere calze di cotone vicine alla pelle e calze di lana a contatto con la scarpa.

Se le avete provate tutte, provate

questo vecchio rimedio per eliminare odori sgradevoli dal corpo. Versate un paio di tazze di succo di pomodoro nell'acqua del bagno e rimaneteci dentro per un quarto d'ora. Un altro rimedio estremo per gli odori sgradevoli è quello di usare il sapone al pino che maschera molto bene gli odori, tanto è vero che viene utilizzato dai cacciatori come “maschera olfattiva”.

Fitoterapia

DECOTTO

Frangola 10 g, Gramigna 10 g,

Arancio scorza 20 g,
Camomilla 5 g, Erba luigia 20
g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo. Bere 1 tazza di preparato dopo ogni pasto e prima di coricarsi.

Genziana 5 g, Ioseride radice 5 g, Piantaggine 10 g, Salvia 30 g, Verga d'oro 10 g

Bollire 2 cucchiaini di miscela in 25 cl di acqua per 5 minuti. Filtrare a freddo. Berne 1 tazza dopo ogni pasto.

INFUSO

Salvia foglie 5 g, Fragola foglie
5 g

Porre in infusione le droghe per una decina di minuti in 25 cl di acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrare. Consumare una tazza d'infuso la sera prima di coricarsi.

Salvia

2 cucchiaini d'erba in 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere 2 preparati al dì.

Verga d'oro 20 g, Erica 5 g,
Luppolo 10 g, Valeriana 5 g
2 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15

minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Passiflora 20 g, Rosolaccio 10 g,
Biancospino fiori 20 g,
Marrubio 10 g, Ambrosia 20 g
2 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Loto cornicolato 15 g,
Angelica 5 g, Pelosella 10 g,
Camomilla 5 g, Lattuga
scarola 5 g
3 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

Valeriana 5 g, Loto
cornicolato 10 g, Ambrosia 15
g, Ononide 5 g, Salvia 25 g
3 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al giorno.

MACERATO

Equiseto 500 g, Alcol a 85° 50
cl

Lasciar macerare la droga nell'alcol per
3 settimane agitando di tanto in tanto.
Filtrare spremendo il succo.

In caso di traspirazione ai piedi,
utilizzare dopo aver fatto un pediluvio
tiepido per ammorbidire la pelle, ogni

sera.

TINTURA

Salvia

15 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Cardo santo

15 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Salvia 1 parte, Genziana 1/2
parte, Luppolo 1/2 parte,
Passiflora 1 parte

15 gocce di miscela in acqua, 3 volte al
giorno.

Salvia

15 gocce tre volte al giorno.

Idroterapia

BAGNO IN ACQUA ARGILLOSA

L'argilla ha una delicata azione detergente, rispettosa delle fisiologiche condizioni della pelle.

Che cosa serve

- Una vasca da bagno;
- argilla in polvere.

Come fare

Aggiungete all'acqua calda 4 cucchiaini colmi di argilla. Fate sciogliere accuratamente e immergetevi per 15 minuti. Non usate sapone, ma sciacquatevi semplicemente con acqua tiepida.

❖ Argilla

Argilla in polvere

Usate l'argilla in polvere come se fosse talco, cospargendone abbondantemente le parti interessate da traspirazione.

Acqua argillosa

Per i piedi è consigliabile fare ogni giorno un pediluvio (da 30 a 60 minuti), con acqua argillosa molto densa.

PEDILUVIO SALVA-ODORI

Se il vostro problema è il cattivo odore dei piedi provate con i pediluvi. Mettete mezza tazza di

aceto in un litro d'acqua calda e lasciate i piedi nella bacinella per 20 minuti. Altrimenti fate bollire quattro bustine di tè in un litro d'acqua per 10 minuti. Lasciate i piedi in ammollo per 30 minuti, due volte al giorno finché la situazione non migliora.

163

Svenimento

Una transitoria perdita di coscienza può essere

determinata da cause diverse:
un calo repentino della
glicemia, un trauma emotivo o
fisico, uno spavento
improvviso, il soggiorno
forzato in ambienti caldi e
affollati... La pressione
arteriosa troppo bassa
favorisce ulteriormente il
manifestarsi dello svenimento.
Per ristabilire rapidamente
l'afflusso di sangue al cervello,
è necessario che la persona

svenuta venga stesa a terra,
con le gambe sollevate.

Vedi anche: Ipotensione
arteriosa.

Floriterapia

Rock Rose

Clematis

Rescue remedy

È indicato per esempio quando si deve affrontare una brutta notizia, come un incidente o un lutto; prima o dopo un intervento chirurgico, o dopo un forte spavento.



Tabagismo

Intossicazione cronica da tabacco accompagnata da fenomeni di assuefazione parziale o da alterazioni organiche e funzionali di diversa gravità, con patologie croniche e/o degenerative.

Queste colpiscono in particolare gli apparati cardiovascolare, respiratorio, gastroenterico e del sistema nervoso e possono essere causa di molti altri problemi di salute (bronchiti croniche, sclerosi dei vasi arteriosi, infarto, tumori, ictus ecc.).

■ **Alimenti consigliati**

Acerola, aglio, alghe, carota, carciofo, cavolo, cipolla, lievito di birra, mela, polline, prezzemolo, uva.

Fitoterapia

INFUSO

**Tasso barbasso 20 g, Ginestra
10 g**

3 cucchiari di miscela in 50 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine al giorno.

**Sambuco foglie 25 g, Fumaria
20 g, Ononide 15 g, Parietaria
10 g**

2 cucchiaini di miscela per 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere l'infuso il mattino a digiuno.

PREPARATI

Crescione succo

4 cucchiaini al dì.

Decongestionante bronchiale.

Fumaria succo

4 cucchiaini al dì.

Azione depurativa marcata.

Sambuco

25 gocce tre volte al dì.

Atabagico.

SUCCO

Crescione

3 cucchiaini al giorno.

▼ **Omeopatia**

La buona volontà rimane sempre lo strumento più efficiente per smettere di fumare. Tuttavia, l'omeopatia può aiutare chi è ben intenzionato.

I due rimedi di seguito consigliati provocano sensazioni sgradevoli quando si assapora il fumo di tabacco.

Caladium seguinum 5 CH

2-3 granuli, da sciogliere in bocca, due volte al giorno.

Tabacum 5 CH

2-3 granuli, da sciogliere in bocca, due volte al giorno.

(Tachicardia)

Vedi: [135 Palpitazioni](#)

(Taglio)

Vedi: [71 Ferita](#)

165

Tic

Movimenti bruschi, rapidi e involontari che vengono ripetuti con una certa frequenza, difficilmente

controllabili dalla volontà del soggetto. Questi movimenti si possono accentuare nei momenti di stress, di tensione o a seguito di particolari tensioni. Solitamente interessano la muscolatura del volto e consistono in ammiccamenti, stiramenti della bocca, arricciamenti del naso. I tic, tuttavia, possono presentarsi anche in altre zone del corpo, manifestandosi per

esempio sotto forma di movimenti del collo o delle spalle; oppure come colpi di tosse o atti di aspirazione o di soffiamento; o con movimenti delle dita e delle mani.

Vedi anche: Nervosismo, Stress.

166

Timidezza

La timidezza non è una

malattia, ma solo uno dei tanti aspetti di un carattere sensibile: è quindi giusto intervenire solo quando diventa così forte da impedire il dispiegamento delle proprie potenzialità o si evolve in forme patologiche.

Floriterapia

Mimulus

È il rimedio principale; può essere associato a Larch quando la stima di sé è così bassa da impedire ogni iniziativa.

Agrimony

È per i timidi che si fingono disinvolti ma si consumano nella paura di essere scoperti.

Cerato

È per i timidi particolarmente influenzabili.

Centaury

Per chi si lascia sottomettere con troppa facilità.

167

Tonsillite

Le tonsille sono una parte importante del sistema immunitario. La loro funzione è quella di opporre una barriera alla penetrazione nell'organismo (attraverso le aperture del naso e della bocca) di microrganismi potenzialmente in grado di sviluppare malattie. Per esercitare in modo efficace questo contrasto, le tonsille si devono "infiammare". Vi deve

arrivare, cioè, una maggior quantità di sangue per permettere a queste strutture di produrre anticorpi e di avere a disposizione molti globuli bianchi per annientare i batteri.

Quando l'infiammazione è eccessiva si manifesta dolore localizzato alla faringe e difficoltà nella deglutizione; i linfonodi sotto angolo mandibolari aumentano di

volume e sono dolenti; è presente febbre elevata. Nel caso di tonsillite in forme catarrali, le tonsille appaiono tumefatte e ricoperte da essudato trasparente.

Per la prevenzione e la terapia, vedi anche: Faringite.

◆ **Oligoterapia**

Rame, Manganese-Rame

1 dose di ciascuno, alternati, a 12 ore d'intervallo l'uno dall'altro.

Torcicollo

Irrigidimento doloroso del collo, di solito per una contrattura del muscolo sternocleidomastoideo. Le cause, in funzione anche della sensibilità individuale, possono essere diverse: un colpo di freddo, un trauma, una cattiva posizione mantenuta per lungo tempo, un'artrosi cervicale.

Vedi anche: Mialgia.

Fitoterapia

DECOTTO


Pioppo gemme a.l.

Far bollire per 5 minuti una quantità a piacere di sugna e di gemme nella proporzione 2:1. Lasciare raffreddare accuratamente, filtrare e usare come un unguento.

OLEOLITO

Giusquiamo a.l.

Usare in frizioni. Porre poi una sciarpa calda attorno al collo.

 *Attenzione: preparato tossico.*

Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.

DORMITE DI FIANCO

Se il torcicollo è appena iniziato, usate una borsa del ghiaccio o un po' di ghiaccio avvolto in un asciugamano. Una volta che l'infiammazione si sarà placata, sfruttate le proprietà calmanti del calore: fatevi una doccia calda o usate il phon, posizionandolo con il getto verso il collo.

Dormite di fianco, con le ginocchia piegate, in posizione fetale. Prendete l'abitudine di dormire

senza cuscino o con cuscini che offrono al collo un giusto sostegno.

Per mantenere rilassati i muscoli del collo e delle spalle e per rinforzarli può essere utile eseguire giornalmente alcuni esercizi. Fateli seduti su una sedia, con i piedi ben appoggiati per terra, le mani sulle cosce e la schiena dritta:

- piegate la testa in avanti, lasciandola cadere sul petto. Poi sollevatela e lasciatela cadere all'indietro. Il tutto va eseguito molto lentamente. Ripetete per 5 volte;

- piegate la testa verso la spalla destra e poi verso la spalla sinistra, con le medesime avvertenze già consigliate.

Ripetete 5 volte;

- girate la testa come si fa per guardarsi dietro le spalle, prima a destra e poi a sinistra. Ripetete per 5 volte.

Timo a.l.

Usare in frizioni. Porre poi una sciarpa calda attorno al collo.

Morella a.l.

Usare in frizioni. Porre poi una sciarpa

calda attorno al collo.

🎯 *Attenzione: preparato tossico. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Non ingerire.*

Canfora a.l.

Usare in frizioni. Porre poi una sciarpa calda attorno al collo.

OLIO ESSENZIALE

Menta

Miscelare 20 gocce di olio essenziale con 10 grammi di olio di oliva. Usare in frizioni.

Timo

Miscelare 20 gocce di olio essenziale con 10 grammi di olio di oliva. Usare in

frizioni.

TINTURA

Capsico

Diluire 1 cucchiaino di tintura in 10 cl d'acqua. Frizionare energicamente.

🎯 *Attenzione: tenere lontano dalla portata dei bambini.*

Pino resina a.l.

Frizionare la parte.

Canfora a.l.

Frizionare la parte.



Artiglio del diavolo

25 gocce tre volte al giorno.

ALTRI PREPARATI

Origano a.l.

Scaldare in forno una quantità a piacere di erba. Sovrapporla calda alla zona dolorante.

Luppolo a.l.

Scaldare in forno una quantità a piacere di erba. Sovrapporla calda alla zona dolorante.

Felce maschio foglie a.l.

Scaldare in forno una quantità a piacere di erba. Sovrapporla calda alla zona dolorante.

Idroterapia

DOCCIA CALDA DELLA NUCA

Rilassa la muscolatura del collo e delle spalle, la cui tensione cronica predispone all'insorgenza del torcicollo.

 *Che cosa serve*

- Una vasca da bagno;
- un secchio;
- un tubo di gomma, che fornisca un getto d'acqua morbido e pieno, collegato a un rubinetto munito di un miscelatore.

Come fare

Il paziente deve piegare il tronco sulla vasca da bagno, appoggiando le mani su un secchio rovesciato. Il getto, diretto in modo tale che il collo venga completamente coperto da un velo d'acqua, dovrà diventare progressivamente più caldo fino al limite della sopportazione.

L'applicazione verrà prolungata per alcuni minuti e comunque finché la cute non arrossisce decisamente. Asciugate

rapidamente la parte bagnata e avvolgete il collo e le spalle con un accappatoio caldo. Rimanete a letto, ben coperti, per 20 minuti.

Floriterapia

Vine e Beech

Insieme sciolgono le rigidità eccessive, sia mentali che fisiche.

Argilla

Argilla

Applicate un cataplasma d'argilla spesso 2 cm e ben caldo, rinnovandolo un paio di volte durante la giornata.

Argilla in polvere, Olio canforato

Sono utili anche leggere frizioni di olio canforato con un po' di argilla in polvere: applicate e coprite subito con una larga falda di cotone idrofilo sulla quale porrete un panno di lana.

169

Tosse

La tosse è un atto respiratorio modificato che ha lo scopo di espellere corpi estranei o

ammassi di muco dalle vie respiratorie; consiste in un'ispirazione più o meno profonda seguita da un'espiazione brusca e sonora.

Esistono diversi tipi di tosse, tra i quali quella grassa è spesso la più frequente, dovuta a malattie acute e croniche di laringite trachea, bronchi e polmoni.

Vedi anche: Bronchite.

TOSSE INSISTENTE

Quando negli anziani la tosse è insistente, occorre indagare anche il funzionamento di cuore e reni.

Alimenti consigliati

Cavolo, cotogna, lattuga,
mandorla dolce, rapa,
ravanello nero.

Fitoterapia

DECOTTO

Eucalipto foglie 20 g, Anice

verde frutti 5 g, Papavero fiori
5 g, Liquirizia radice 10 g,
Serpillo sommità fiorite 5 g

Mescolare in maniera omogenea le
droghe, dosarne un cucchiaino da
dessert e porlo a bollire per 5 minuti in
25 cl di acqua bollente. Lasciare quindi
riposare una decina di minuti e filtrare.
Consumare 2 mezze tazze al giorno
addolcite con un cucchiaino di miele.

Farfara 20 g, Sambuco 20 g,
Piantaggine 20 g, Fiordaliso 20
g, Finocchio 20 g, Altea 10 g,
Liquirizia 10 g

Miscelare bene le erbe, quindi farne

bollire un cucchiaino in una tazza di acqua per 10 minuti; filtrare.

Berne una tazza più volte al dì; particolarmente indicata nel caso di tosse spasmodica.

Salvia foglie 20 g, Camomilla fiori 10 g

Bollire la miscela in 50 cl di acqua per 5 minuti; filtrare e aggiungere cinque cucchiaini di miele. Il decotto va bevuto a bicchieri nel corso della giornata in caso di tosse spasmodica.

Cavolo 10 g, Cicoria 10 g,
Tarassaco 5 g, Prugne 30 g

Bollire tutta la miscela in 1 l d'acqua per 2 minuti. Raffreddare e filtrare. Bere a tazzine durante il giorno.

In parti uguali: Fichi, Datteri,
Uva passa

Far bollire una quantità a piacere di miscela in una quantità a piacere di latte, per 10 minuti, a fuoco lento. Filtrare e bere sorseggiando, in più volte durante la giornata.

Salvia 1 parte, Rosmarino 1
parte, Cipolla 3 parti

Far bollire una quantità a piacere di miscela in una quantità a piacere di latte, per 10 minuti, a fuoco lento. Filtrare e

bere sorseggiando, in più volte durante la giornata.

INFUSO

Violetta fiori 20 g

Versare sui fiori 50 cl di acqua bollente e fare inalazione direttamente dal recipiente di infusione, respirando a bocca aperta i vapori che si liberano. Quando l'infuso si sarà raffreddato, berne una tazza in caso di tosse da fumo.

Serpillo sommità fiorite 10 g,

Papavero fiori 5 g

Porre le droghe in infusione per una decina di minuti in 25 cl di acqua bollente, poi filtrare. Consumare tre-

quattro tazzine al giorno dolcificando con miele. Per la tosse nervosa.

Borragine fiori 10 g, Tasso barbasso fiori 10 g, Camomilla fiori 10 g, Farfara 10 g, Malva fiori 10 g

Lasciare la miscela in infusione in 1 l di acqua bollente per 10 minuti, poi filtrare. Berne tre-quattro tazze al giorno in caso di tosse secca.



Tiglio fiori 30 g

Infusione in 1 l di acqua bollente per 10 minuti, filtrare. Bere due-tre tazze al giorno in caso di tosse notturna.

Menta selvatica sommità fiorite e foglie 20 g, Lavanda fiori 20 g

Infusione in 1 l d'acqua bollente per 5 minuti, filtrare. Berne tre tazze al giorno lontano dai pasti in caso di tosse spasmodica.

Edera terrestre 20 g, Tasso barbasso 20 g, Malva 10 g, Parietaria 10 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere più preparati al giorno.

Alloro 10 g, Timo 5 g,
Capelvenere 10 g, Rosolaccio
25 g, Altea 30 g

Lasciare 2 cucchiaini di miscela in infusione in 20 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere più preparati al dì.

Enula 10 g, Altea 10 g,
Castagno foglie 20 g, Farfara
20 g, Uva passa 20 g

Lasciare 2 cucchiaini di miscela in infusione in 20 cl di acqua a 30 °C.

Filtrare accuratamente dopo 10 minuti.
Bere più tazzine al dì.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Farfara 25 g, Petasite 5 g,
Maggiorana 10 g, Cicoria 5 g,
Ortica 10 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua
a 50 °C. Far riposare per 15 minuti.
Bere più tazzine al dì.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Liquirizia 20 g, Polipodio 15 g,
Tasso barbasso 25 g, Ginepro
bacche 10 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua a 40 °C. Far riposare per 15 minuti. Bere più tazzine al dì.

Issopo 20 g, Altea 15 g, Malva 15 g, Agrimonia 20 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere più preparati al dì.

Sambuco fiori 15 g, Tiglio fiori 25 g, Coriandolo semi 10 g, Cumino semi 10 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 50 °C. Far riposare 15 minuti. Bere più tazzine al dì.

Erisimo 25 g, Agrimonia 20 g,
Cariofillata 15 g, Valeriana 5
g, Melissa 5 g. Rosolaccio 10
g

3 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere tutto il preparato
lentamente. Ripetere se necessario.

Farfara 20 g, Arancio scorza
10 g, Coriandolo semi 10 g,
Veronica 5 g, Edera terrestre
20 g

2 cucchiaini di miscela per 10 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere più preparati al giorno.

⊙ *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Marrubio 10 g, Farfara 20 g,
Erisimo 20 g, Ginepro bacche
10 g, Enula 10 g, Angelica 10
g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 20
minuti. Bere più preparati al giorno.

⊙ *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

Mugo aghi 10 g, Mugo coni 20
g, Pino aghi 10 g, Cipresso
foglie 10 g, Malva 15 g,

Liquirizia 20 g, Rosmarino 15 g, Altea 10 g

2 cucchiaini di miscela in 15 cl d'acqua a 40 °C. Far riposare 15 minuti, filtrare. Bere più tazzine di preparato.

Camomilla 5 g, Viola mammola 5 g, Issopo 10 g, Borragine 10 g, Sambuco fiori 15 g, Dulcamara 5 g, Salvia 5 g

3 cucchiaini di miscela in 1/2 l d'acqua bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4 tazzine al giorno.

Sedano radice 15 g, Eucalipto

10 g, Timo 5 g, Menta 10 g

2 cucchiaini di miscela in 20 cl di acqua a 30 °C. Filtrare dopo 10 minuti. Bere più tazzine durante la giornata.

In parti uguali: Drosera,
Farfara

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere più preparati al dì.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Cipresso, Mugo
10 gocce in 1 tazza di latte tiepido.
Sorseggiare.

In parti uguali: Maggiorana,
Lavanda

10 gocce in 1 tazza di latte tiepido.
Sorseggiare.

In parti uguali: Timo, Origano,
Eucalipto, Pino, Cipresso

1 goccia di ogni olio su zolletta di
zucchero, due volte al dì.
Balsamico ed espettorante.

PREPARATI

Carpino Glicerolato

50 gocce due volte al dì.
Nelle tossi e nell'enfisema.

SCIROPPO

Agrimonia; Castagno; Pino;
Parietaria; Datteri; Mele;
Malva; Issopo

A scelta, 1 cucchiaino più volte al dì.

In parti uguali: Pesco fiori,
Ciliegio fiori

1 cucchiaino più volte al giorno.

SUCCO

Cavolo

2 cucchiaini più volte al dì.

TINTURA

Farfara

15 gocce tre volte al giorno.

Nelle tossi secche.

Erisimo

20 gocce tre volte al giorno.

Tasso barbasso

30 gocce tre volte al giorno.

▼ **Omeopatia**

Bryonia 7 CH

5 granuli 3 volte al dì.

Tosse che si aggrava col movimento, entrando in un luogo caldo.

Il paziente presenta una sete

che gli fa bere ingenti quantità di acqua fredda. La sensazione è di tosse che venga dallo stomaco.



Aconitum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa di solito in concomitanza al precedente se la tosse, pur presentando

le caratteristiche del rimedio prima descritto, ha la peculiarità di essere insorta dopo un colpo di freddo.

Spongia Tosta 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Tosse secca con dolori alla laringe che migliora con bevande calde.

Rumex Crispus 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

La tosse si aggrava entrando in un ambiente più freddo.

Sambucus Nigra 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Tosse secca, improvvisa, con senso di soffocamento. È uno dei rimedi delle

crisi d'asma.

Sticta Pulmonaria 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Tosse con sensazione caratteristica di pesantezza alla radice del naso, come se si portassero degli occhiali troppo stretti e pesanti. Rimedio che si associa soventemente a Bryonia.

Drosera 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Rimedio tipico della pertosse. La tosse oltre che secca e stizzosa è continua e

incessante, soprattutto notturna.

Ferrum Phosphoricum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Tipica è la scarsa espettorazione, con striature ematiche. Spesso si associa epistassi. La febbre non è troppo elevata.

Ipeca 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Tosse grassa accompagnata da nausea e talora vomito di catarro.

Antimonium Tartaricum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Rimedio che di solito viene somministrato dopo auscultazione del

torace. È infatti il rimedio dei rantoli polmonari come delle forme infettive o di certe forme esantemiche.

Pulsatilla 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

È la tosse grassa di giorno e secca di notte.

Idroterapia

CATAPLASMA

Semi di lino farina

Rilassa la muscolatura della trachea e dei bronchi, fluidifica il catarro e ne favorisce l'espettorazione.

 *Che cosa serve*

- 8-10 cucchiaini circa di farina di semi di lino;
- due teli di cotone;
- un panno di lana.

Come fare

In una pentola diluite con acqua calda la farina di semi di lino. Mescolando con un cucchiaino di legno, fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto. Poi spalmate l'impasto su un telo di cotone in uno spessore di mezzo centimetro.

Applicate, più caldo possibile, direttamente sul petto o sulla schiena. Coprite con l'altro telo e poi con la lana.

Togliete quando il cataplasma non viene più percepito come caldo.



◆ **Oligoterapia**

Manganese-Rame

1 fiala a giorni alterni.

Rame

1 dose di Rame ogni 8 ore, da

distanziare a mano a mano che si verificano miglioramenti.

Per la tosse grassa sono disponibili preparati che associano il Rame con estratti fitoterapici (Plantago, Sambuco e Farfara); per la tosse secca si associano invece al Manganese, allo Zinco e al Rame, Enula, Farfara, Timo ed Eucalipto.

Floriterapia

Willow

Per la tosse secca.

Beech

Per la tosse grassa con catarro.

Holly

Per la tosse di petto, rimbombante o in presenza di tosse da irritazione delle mucose dell'albero respiratorio.

❖ Argilla

Se la tosse dipende da una particolare malattia si veda alle singole voci: i consigli che seguono sono, infatti, generici.

Argilla ventilata

Prendete per via orale, sino a scomparsa, un cucchiaino d'argilla ventilata sciolta in 3/4 di bicchiere d'acqua: bevete solo il soprannatante al mattino a digiuno.

Argilla

Applicate sui bronchi e sulla gola un cataplasma caldo d'argilla dello spessore di 2 cm. Tenete in posa per 30-45 minuti ben coperto, ripetendo.

170

Tossicodipendenza

Stato di intossicazione cronica dannosa all'individuo ma anche alla società, provocata dal consumo ripetuto di droghe naturali o sintetiche.

Tra le sostanze che causano tossicodipendenza si distinguono quelle responsabili sempre di dipendenza (oppio, cannabis, cocaina); quelle che non suscitano il bisogno imperioso (alcol, tabacco, barbiturici); e sostanze con effetto psichico e farmacologico abbinato (amfetamine, ipnotici).
Vedi anche: Alcolismo.

 **Floriterapia**

Agrimony

È l'ansiolitico dei fiori di Bach, può essere un utile supporto nella terapia delle tossicodipendenze; associato a Cherry Plum aiuta nelle crisi d'astinenza, quando è più facile perdere il controllo.

Crab Apple

È un efficace disintossicante, fisico e mentale.

171

Tracheite

L'infiammazione della trachea coinvolge molto spesso anche gli organi respiratori più vicini (laringe, faringe, bronchi). Si manifesta con il sintomo della tosse e spesso con dolore che ha origine dalla zona posteriore dello sterno.

Vedi anche: Bronchite, Tosse.

■ **Alimenti consigliati**

Fico, ravanello nero.

● **Aromaterapia**

Aceto di mele

Giovano anche i suffumigi fatti aggiungendo all'acqua bollente un bicchiere di aceto di mele. Al termine rimanete coperti, anche la testa, per mezzora.

❖ Argilla

Argilla, Oli essenziali aromatici

Applicate sulla parte alta del torace e sul collo cataplasmi d'argilla contenenti alcune gocce di oli essenziali aromatici (eucalipto).

(Traspirazione)

Vedi: **162** Sudorazione

(Trauma)

Vedi: **39** Contusione

172

Tromboflebite

Infiammazione a carico delle pareti di una vena, complicata (o causata) dalla formazione di un coagulo (trombo) ostruente

saldamente aderente alla parete stessa. Il vaso venoso risulta ostruito parzialmente o del tutto. Le cause possono essere varie: infettive, età avanzata, immobilità a letto, il parto, gli interventi chirurgici, un trauma, la presenza di varici, sforzi fisici ecc.

Vedi quanto consigliato alla voce: Varici.



U

173

Ulcera gastroduodenale

La parte più colpita è di solito il duodeno. La formazione dell'ulcera è legata a uno squilibrio tra fattori protettivi delle mucose (muco gastrico ecc.) e fattori aggressivi

(soprattutto acido cloridrico e pepsina), e consiste in una perdita di sostanza che crea una sorta di “breccia” tra la cavità dello stomaco e la sua parete muscolare.

Vi sono forme acute e forme croniche. La sintomatologia varia inoltre a seconda che si tratti di ulcera gastrica o duodenale (entrambe forme croniche). Nell’ulcera gastrica il dolore si presenta alla bocca

dello stomaco, ma si vivacizza con l'assunzione di cibo. Nell'ulcera duodenale il dolore, sempre epigastrico, sopravviene da 1 a 3 ore dopo i pasti ed è sempre migliorato dall'assunzione del cibo. Varie sono le cause: stress psicofisico; abusi di caffè, spezie, fumo, alcol; disordini alimentari, cibi affumicati; forme tumorali. La diagnosi è soprattutto

endoscopica e nell'ulcera gastrica permette di valutare la necessità di procedere a un'eventuale biopsia.

Vedi anche: Acidità di stomaco.

■ **Alimenti consigliati**

Carota, cavolo, finocchio, lattuga, mela, menta, ortica, patata, tarassaco, timo.

Evitate il latte, i pomodori, i cibi molto saporiti, caffè, spezie, alcol, minestre troppo calde.

Fate più pasti (sei): il cibo neutralizza l'acidità di stomaco.

Fitoterapia

DECOTTO

Liquirizia 1 cucchiaino, Malva 1 cucchiaino, Camomilla 1 cucchiaino, Melissa 1 cucchiaino

Fate bollire la liquirizia e la malva per 5 minuti in 70 cl d'acqua. Aggiungete la camomilla e la melissa e lasciate in infusione per 12 ore. Filtrate e bevete a tazzine durante la giornata.

Quercia 10 g, Fieno greco 15 g, Rovo 20 g

Bollire 2 cucchiaini di erbe in 10 cl di acqua per 2 minuti. Filtrare a freddo.

Bere 3 tazzine al giorno.

INFUSO

Salcerella sommità fiorite 20 g,

Calendula sommità fiorite 20 g

Mettere in infusione per 10 minuti un cucchiaino da caffè della miscela in una tazza di acqua, poi filtrare. Berne due tazze al giorno.

Salicaria 10 g, Achillea 5 g,

Cinquefoglio 15 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 30 minuti. Bere più preparati al dì.

Iperico 20 g, Ortica 20 g,

Equiseto 25 g, Uva ursina 10 g
3 cucchiaini di miscela in 50 cl d'acqua
bollente. Filtrare dopo 10 minuti. Bere 4
tazzine al giorno.

Biancospino 30 g, Tasso
barbasso foglie 20 g, Sambuco
fiori 15 g, Robinia fiori 20 g,
Rosa fiori 20 g, Achillea 15 g,
Valeriana 5 g, Tiglio fiori 20 g
3 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua
a 40 °C. Filtrare dopo almeno mezzora.
Bere ogni giorno 3 preparati lentamente,
addolcendoli con miele.

MACERATO

Consolida maggiore radice 150

g

Mettere la droga in 1 l d'acqua; portate a ebollizione; spegnere e lasciare macerare per una notte. Filtrare e bere tutta la dose nel corso delle 24 ore.

MACERATO GLICERICO

Fico Glicerolato

20 gocce in molta acqua, 3 volte al dì.
Modificante della secrezione gastrica.

ATTENTI ALLO STRESS

Le sigarette sono amiche dell'ulcera: secondo alcune ricerche, i fumatori guariscono

meno dei non fumatori.

Anche l'ansia, la depressione o il semplice stress potrebbero far peggiorare la vostra ulcera. Ecco qualche suggerimento per reagire meglio agli eventi stressanti: appena questi si presentano, respirate con la pancia tre o quattro volte in modo profondo e aspettate prima di reagire o prendere decisioni. Per prevenire lo stress, fate esercizio fisico regolarmente ed esplorate tecniche di rilassamento. Avvicinatevi alla meditazione, allo yoga e prendetevi un'ora al giorno solo per voi, per coccolarvi con un

buon libro e una musica rilassante.

Le medicine antidolore hanno un effetto negativo sull'ulcera: evitatele, se vi è possibile. L'aspirina in particolare, ma anche gli altri farmaci non steroidei non aiutano la mucosa dello stomaco.

OLEOLITO

Iperico

1/2 cucchiaino con succo di limone, 3 volte al dì.

OLIO ESSENZIALE

Camomilla

2 gocce su zolletta di zucchero due-tre

volte al dì.

Calmante dei dolori.

Limone

2 gocce su zolletta di zucchero due-tre volte al dì.

Cicatizzante e calmante.

SUCCO

Cavolo

1 cucchiaino 3 volte al giorno.

Bardana

1 cucchiaino 3 volte al giorno.

Equiseto

1 cucchiaino 3 volte al giorno.

Ortica a.l.

Unire il succo a una quantità a piacere di miele. Berne più bicchierini durante la giornata.

TINTURA

Liquirizia Radice

30 gocce tre volte al dì.

Con effetto antispasmodico e cicatrizzante sull'ulcera.

Consolida

10 gocce tre volte al dì.

Come cicatrizzante.

▼ Omeopatia

Argentum Nitricum 7 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

Il soggetto è continuamente ansioso e le giornate gli sembrano troppo corte per tutto ciò che deve fare. È perennemente in anticipo. Presenta un'eruttazione acida.



LONTANE DALL'ACQUA

Se le vostre unghie sono fragili e si spezzano facilmente evitate il contatto continuo con acqua, umidità e detersivi. Utilizzate degli appositi guanti in gomma se dovete fare i lavori di casa.

Indossate sempre dei guanti di lana d'inverno.

Kali Bicromicum 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Da somministrare quando il gastroscopista parlasse di ulcera profonda a bordi netti con secrezione

mucosa di tipo giallastro.

Lycopodium 9 CH

5 granuli al dì.

Il soggetto, che manifesta un forte appetito, si sazia dopo pochi bocconi. Presenta un netto peggioramento fra le ore 16 e le 20.

Anacardium 7 CH

5 granuli due volte al dì.

Il dolore allo stomaco, la nausea e il vomito, migliorano con l'assunzione di cibo.

China 9 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

Da usare soprattutto nelle complicanze

del microsanguinamento.

Ferrum Metallicum 5 CH

5 granuli due-tre volte al dì.

Si usa sempre nelle perdite ematiche.

Argilla

Eseguite applicazioni quotidiane di cataplasmi d'argilla sulla regione epigastrica: vanno fatte 2 ore dopo il pasto e tolte 1 ora prima del pasto seguente.

Mezzora prima dei pasti prendete un po' d'argilla per via orale (1/2 cucchiaino sciolto in 1/2 bicchiere d'acqua), bevendo anche il deposito di fondo. È bene consultare un medico.

Unghie fragili

Frequente nelle donne, è dovuta a traumi, solventi chimici, cosmetici, avitaminosi, anemia, carenza di ferro.

Alimenti consigliati

Cereali, germe di grano, latticini, legumi, uova, pesce, riso integrale.

Fitoterapia

DECOTTO

Equiseto fusti sterili essiccati
50 g

Porre la droga a riposare per 6 ore in 1 l d'acqua fredda. Quindi bollire per 15 minuti a fuoco lento. Quindi lasciare in infusione altri 15 minuti e filtrare.

Consumare due tazze di tisana al giorno. Oltre a rinforzare le unghie, è utile a mimetizzare le macchie bianche che vi si formano sotto. Seguitare la cura per 15 giorni.

CHE UNGHIE RESISTENTI...

Provate per almeno un mese uno di questi trattamenti. Interrompeteli

quando avrete raggiunto i risultati desiderati e iniziatelo nuovamente dopo un paio di mesi.

Impacchi al limone: preparate una miscela a base di olio di oliva (50 ml) e 20-25 gocce di olio essenziale di limone. Immergete le unghie per circa 10 minuti al giorno in una piccola quantità.

Crema per le unghie: acquistate 50 g di crema base in farmacie ed amalgamatela con 10 gocce di olio essenziale di limone, 10 di salvia officinale, 5 di lavanda, 5 di tea tree e 15 g di olio di oliva.

Tisana rinforzante: preparate una

tisana a base di Equiseto, Achillea e Ortica versandone una manciata in una tazza di acqua, 2-3 volte al giorno.

(Uremia)

Vedi: [94 Insufficienza renale](#)

175

Uricemia

Intossicazione cronica dovuta a un'eccessiva quantità di acido urico nel sangue.

Vedi anche: Gotta.

Fitoterapia

DECOTTO

Gramigna 10 g, Bardana 10 g

Bollire in 1 l di acqua per 15 minuti; filtrare. Bere nell'arco della giornata, possibilmente lontano dai pasti.

Ciliegio selvatico piccioli 50 g

Bollire in 1 l di acqua per 15 minuti, poi filtrare. Berne quattro bicchieri al giorno lontano dai pasti.

Uretrite

Infiammazione acuta o cronica, ascendente o discendente, delle pareti dell'uretra (cioè il piccolo canale attraverso cui defluisce l'urina dalla vescica verso l'esterno) dovuta a vari agenti, batterici e non. Si manifesta con bruciori.

PRONTO SOCCORSO

La parte ustionata va immersa, il più precocemente possibile, in acqua fredda corrente finché, togliendola dall'acqua, il dolore non si presenti più.

In ogni caso una rapida applicazione di fango d'argilla (o, in alternativa, di un qualsiasi vegetale schiacciato o grattugiato come patata, pomodoro, mela, pesca...) esercita un pronto effetto antidolorifico.

DECOTTO

Equiseto pianta 10 g, Sandalo legno 10 g, Betulla foglie 20 g, Uva ursina foglie 10 g, Rosa canina foglie 10 g

Bollire per 15 minuti in 1 l di acqua, poi filtrare. Berne due tazze al giorno, mattino e sera.

INFUSO

Uva ursina foglie 30 g,
Gramigna rizoma 30 g,
Parietaria erba 20 g, Orzo semi 20 g

Lasciare in infusione per 10 minuti un

pizzico di miscela in una tazza di acqua bollente, poi filtrare. Berne da tre a cinque tazze al giorno.

❖ Argilla

Argilla ventilata

Al mattino a digiuno prendete 1 cucchiaino di argilla ventilata in un bicchiere d'acqua, bevendo solo il sopranatante. Continuate per un mese se non intervengono fenomeni di stitichezza.

Argilla, Acqua argillosa

Applicate dei cataplasmi d'argilla dello spessore di 2 cm nella regione lombare, tenendoli in posa per 30 minuti e ben

coperti. Se il bruciore è molto acuto fate dei lavaggi uretrali con acqua argillosa usando una grossa siringa.

177

Ustione

Viene così chiamata una lesione della pelle determinata dall'azione del calore. Anche altri agenti lesivi (elettricità, sostanze acide o alcaline, aggressivi chimici...) sono in grado di provocare danni

cutanei analoghi.

Le ustioni possono essere di varia gravità. Le ustioni di I grado si manifestano con un semplice eritema e arrossamento della cute poco doloroso, e un gonfiore della zona colpita. Quelle di II grado sono caratterizzate da vescicole e bolle contenenti un liquido sieroso. Nelle ustioni di III grado la pelle viene distrutta e i tessuti profondi vengono

carbonizzati, sulla lesione si forma una crosta detta escara. Le indicazioni che seguono si intendono date esclusivamente per le ustioni di I grado. Per quelle di II grado (se molto estese) e quelle di III grado è necessario l'intervento medico.

Fitoterapia

OLEOLITO

Iperico a.l.

Umettere tutta la parte colpita.

Giglio a.l.

Umettere tutta la parte colpita.

OLIO

Mandorle a.l.

Umettere tutta la parte colpita.

PASTA

Parietaria a.l., Crusca, Olio
d'oliva

Tritare la parietaria e miscelare con la
quantità necessaria di crusca e un po' di
olio di oliva. Fare un impacco sulla
zona ustionata.

In parti uguali: Piantaggine,
Ortica, Equiseto

Triturare le erbe fino a ridurle in poltiglia. Sovrapporre all'ustione.

SEMPLICE

Carota polpa a.l.

Sovrapporre all'ustione.

Consolida polpa a.l.

Sovrapporre all'ustione.

SUCCO

Piantaggine succo a.l.

Emulsionare a piacere con acqua di calce e sovrapporre.

▼ **Omeopatia**

Apis 9 CH

2-3 granuli ogni 30 minuti, fino alla scomparsa del dolore.

Belladonna 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

In caso di cute di colorito rosso molto acceso.

Apis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Si usa nelle ustioni di I grado su pelli di colore rosso-edematoso. Migliora con applicazioni fredde.

Arsenicum Album 7 CH

5 granuli più volte al dì.

Si usa nelle ustioni di III grado con dolori di tipo bruciante, ma che migliorano con il caldo locale.

Kali Bichromicum 5 CH

5 granuli 3 volte al dì.

Ustioni di III grado con ulcerazioni profonde, ma a limite netto e ricoperte di fibrina.

Cantharis 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Nelle ustioni di II grado con vescicole voluminose ripiene di liquido denso.



178

Vaginite

L'infiammazione della vagina si manifesta innanzitutto con il carattere patologico delle secrezioni, di solito biancastre. Quando queste diventano abbondanti, maleodoranti e associate al bruciore, al prurito

e magari a una certa difficoltà nei rapporti sessuali, allora siamo sicuramente nell'ambito della patologia.

Molti possono essere i microrganismi responsabili dell'infezione, ma è soprattutto lo squilibrio generale dell'organismo che rende possibile la vaginite. All'origine di questa condizione possiamo senz'altro considerare

un'alimentazione povera di fattori protettivi come le vitamine e i sali minerali, la stitichezza cronica, l'impiego di antibiotici e l'uso di detergenti (specialmente se molto alcalini).

Consigliarsi comunque sempre col medico e senza indugi in caso di perdite scure e persistenti.

Vedi anche: Candidosi, Leucorrea.

Alimenti consigliati

Aglione, cannella, carota, cavolo, crauti, germe di grano, mela, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, uva.

Evitate pane, birra, vino, aceto, formaggi, funghi, sottaceti.

Le donne che lamentano questo problema possono diventare allergiche ad alimenti che contengono muffe e lieviti.

Fitoterapia

DECOTTO

Anserina 25 g, Cinquefoglio

20 g, Cipresso foglie 15 g

Bollire 8 cucchiaini di erbe in 2 l d'acqua per 5 minuti. Filtrare bene a raffreddamento con carta da filtro. Effettuare lavande.

Salvia sommità fiorite e foglie

5 g, Coreggiola parte aerea 5 g

Sbollentare le droghe in 25 cl di acqua per 1 minuto. Lasciare riposare in infusione 6-7 minuti e filtrare.

Consumare due mezze tazze al giorno del decotto, mattino e sera.

AL NATURALE

La biancheria sintetica e gli

indumenti troppo attillati possono irritare le mucose e contribuire alla formazione di un ambiente caldo-umido attorno al bacino, estremamente favorevole allo sviluppo di organismi patogeni.

Prendete anche l'abitudine di bollire le mutandine (anche se può sembrare strano, è un ottimo rimedio) o tenetele a bagno in candeggina per 24 ore, per uccidere la Candida.

Prima di indossare le mutandine, lavatele con un sapone privo di profumo. Questo fungo muore anche se la biancheria viene stirata. Da alcune ricerche emerge

infatti che il bucato normale non uccide questo fungo e che quindi è necessaria una dose in più di calore.

Come liquido di lavaggio va benissimo una soluzione tiepida di aceto e acqua (4 cucchiaini di aceto in mezzo litro d'acqua). La ragione? L'aceto ha la stessa acidità della vagina e un giusto equilibrio acido fa sì che la donna sia meno esposta alla vaginite.

Un altro stratagemma è quello di usare tamponi di cotone e non sintetici perché bloccano il naturale drenaggio e incoraggiano il proliferare di batteri.

INFUSO

Rosmarino 20 g, Lavanda 10 g, Achillea 10 g, Timo 5 g

3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento con carta da filtro. Effettuare lavaggi.

Tormentilla 15 g, Cinquefoglio 15 g, Noce foglie 25 g, Piantaggine 10 g, Rovo foglie 25 g

4 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua bollente. Lasciar riposare 1 ora, poi filtrare accuratamente con carta da filtro.

Effettuare lavande.

Alchemilla 15 g, Ortica foglie
10 g, Prugnolo foglie 25 g

3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento con
carta da filtro. Effettuare lavaggi.

Salicaria 10 g, Parietaria 10 g,
Milzadella 15 g, Ortica 10 g

3 cucchiaini di miscela in 1 l d'acqua
bollente. Filtrare a raffreddamento con
carta da filtro. Effettuare lavaggi.

Assenzio 15 g, Lavanda 10 g,
Camomilla g 15, Mugo aghi 15
g, Ginepro foglie 10 g

4 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Fate riposare 1 ora, poi filtrare accuratamente. Effettuare lavande.

Parietaria 30 g, Artemisia 10 g, Camomilla 10 g, Salvia 10 g
3 cucchiari di miscela in 1 l d'acqua bollente. Filtrare a raffreddamento con carta da filtro. Effettuare lavaggi.

Melissa 25 g, Luppulo 25 g, Timo 5 g, Arancio scorza 10 g, Menta 20 g, Tiglio fiori 10 g
2 cucchiaini di miscela per 15 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere 2 infusi al dì.

Luppolo 10 g, Artemisia 5 g,
Camomilla 15 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 infusi al dì.

MACERATO GLICERICO

Farnia 1 DH Gemme

40 gocce due volte al giorno.

OLIO ESSENZIALE

In parti uguali: Lavanda,
Origano

2 gocce su zolletta di zucchero, 2 volte
al dì.

SUCCO

Ortica

2 cucchiaini in acqua al dì.

TINTURA

Iperico

15 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Cipresso

15 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Milzadella

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Salicaria

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

Calendula

25 gocce due volte al giorno.

Lavanda

25 gocce due volte al giorno.



Salvia

25 gocce due volte al giorno.

▼ Omeopatia

Mercurius Solubilis 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Se la leucorrea presenta un colore giallo-verdastro, è irritante. Si aggrava la notte e provoca un intenso prurito.

Nitric Acidum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le perdite sono sanguinolente, di odore fetido, irritanti. Vi è prurito vulvare e ulcerazione del collo dell'utero che sanguina. È un buon rimedio nell'herpes

genitale.

Kreosotum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le perdite sono irritanti, acide e corrosive, accompagnate da bruciore vaginale. Le mucose sanguinano al minimo contatto (rapporto o visita ginecologica).

Borax 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Secrezioni tipo chiara d'uovo.

Hepar Sulfur 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Grande rimedio delle suppurazioni acute, presenta secrezioni irritanti,

abbondanti e di cattivo odore di colore verdastro.

💧 **Idroterapia**

BAGNO GENTALE

Aiuta a decongestionare la zona pelvica, favorisce l'espulsione delle scorie organiche attraverso la vagina e stimola energicamente tutto l'organismo. Anche perché la zona interessata da questo bagno è fittamente innervata.

👉 *Che cosa serve*

- Un bidè;
- un piccolo asciugamano.

👉 *Come fare*

Seduti sul bidè, dovrete strofinare


delicatamente i genitali esterni con l'asciugamano bagnato d'acqua fredda. L'applicazione deve essere molto leggera. L'asciugamano, dopo ogni passaggio sui genitali, verrà rinfrescato nell'acqua corrente.

Non è assolutamente necessario spogliarsi completamente, è anzi importante che il corpo non si raffreddi e per questo si terranno addosso maglietta, camicia e calze. La durata del bagno può andare dai 5 ai 15 minuti e va ripetuta 3 o più volte al giorno, secondo la gravità dei sintomi.


BAGNO DI JUST

Di applicazione estremamente semplice, questo bagno può benissimo sostituire

quello genitale (che, seppure efficace, è indubbiamente un po' lungo e noioso).

 *Che cosa serve*

Una vasca da bagno.

 *Come fare*

Nella vasca da bagno versate circa 8-10 cm di acqua fresca (è ottimale una temperatura di circa 15 °C d'estate e un po' più calda d'inverno).

Sedute nell'acqua per 3 minuti e per tutto questo tempo, con le mani bagnate, massaggiate vigorosamente le gambe, il basso ventre, il petto, le braccia e la schiena.

Trascorso il tempo stabilito e usciti dall'acqua, invece di asciugarvi potrete continuare con un massaggio vigoroso

fino a che il corpo sia asciutto.

È possibile ripetere questa veloce applicazione più volte nella giornata.

LAVANDA

Cajeput

4-5 gocce in emulsione acquosa per lavande vaginali. Ottimi risultati in leucorree micotiche.

Prugnolo foglie essiccate 10 g

Ponete a riposare per 15 minuti le foglie in 1 l d'acqua bollente. Filtrate e utilizzate per lavaggi locali.

◆ Oligoterapia

Manganese-Rame

1 fiala per bocca a di alterni.

❖ Argilla

Acqua argillosa, Foglie di noce
60 g, Salice rosso corteccia 60
g

La terapia è basata su irrigazioni giornaliere da effettuare mattina e sera con acqua argillosa.

Appena la situazione migliora fate una sola irrigazione, alternandola un giorno sì e uno no, con la seguente preparazione: fate bollire per 15 minuti in 1,5 l d'acqua, 60 g di foglie di noce e

60 g di corteccia di salice rosso.
Lasciate intiepidire e usate per
irrigazioni.

(Vampate di calore)

Vedi: [117 Menopausa](#)

179

Varici

| | |
|-----------------|--------------|
| Vene | cronicamente |
| iperdilate, | localizzate |
| prevalentemente | agli arti |
| inferiori. | Determinano |

facilmente edemi,
pigmentazioni cutanee,
eczema, atrofie cutanee;
possono complicarsi con
tromboflebiti superficiali ed
emorragie in seguito a trauma.
La fragilità capillare o la
dilatazione e la tortuosità delle
vene superficiali delle gambe
non sono un problema
esclusivamente estetico. Anzi,
questi fenomeni sono spesso
l'espressione di condizioni e

problemi diversi: la gravidanza, la posizione eretta prolungata, l'assenza di attività fisica, la carenza alimentare di fattori protettivi, patologie o infezioni.

NO ALLA PILLOLA

Se avete avuto esperienze di flebite o di trombi non dovete assolutamente assumere la pillola. L'incidenza di tromboflebite delle vene profonde nei soggetti che usano contraccettivi orali è tre-quattro volte maggiore rispetto ai soggetti che non li usano.

Chi fa un lavoro d'ufficio o comunque sedentario dovrebbe, a intervalli di un'ora circa, alzarsi dalla sedia e sgranchire brevemente le gambe, migliorando in questo modo la circolazione venosa.

La lunga serie di fitoterapici qui proposta testimonia l'importanza della patologia venosa e i numerosi strumenti che la natura mette a disposizione. La scelta, naturalmente, va fatta

consultandosi con il medico di fiducia.

Alimenti consigliati

Acerola, aglio, arancia, avena, cavolo, ciliegia, crusca, limone, mela, mirtillo, orzo, pane integrale, polline, riso integrale, tarassaco, uva.

Fitoterapia

DECOTTO

Pungitopo radice 40 g

Porre la droga a bollire per 4-5 minuti in 1 l d'acqua, quindi lasciare intiepidire e filtrare. Consumare una-due

tazze di decotto al giorno per 6-7 giorni.

Genziana maggiore radice essiccata 20 g, Rosmarino sommità fiorite 10 g, Menta piperita 7-8 g, Liquirizia 7-8 g
Fate bollire nell'acqua la genziana, il rosmarino, la menta piperita e la liquirizia per 2 minuti, quindi spegnete e lasciate in infusione per 15 minuti prima di filtrare. Bevetene 3 tazze al giorno.

INFUSO

Achillea sommità fiorite 20 g
Porre la droga a riposare per una decina di minuti in 1 l d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrare.

Consumare due tazze al giorno.

Piantaggine pianta intera 50 g,

Anice verde semi 10 g

Versare sulle erbe 1 l di acqua bollente, lasciando riposare per 10 minuti; filtrare. Berne quattro tazze al giorno.

Consolida radice 35 g,

Achillea sommità fiorite 35 g,

Timo pianta 15 g, Borsa del

pastore pianta 15 g

Lasciare in infusione per 1 ora due cucchiaini di miscela in 50 cl di acqua bollente, poi filtrare. Berne tre tazzine al giorno lontano dai pasti. Adatto per la flebite.

ALZATE LE GAMBE

Lo yoga aiuta: questo esercizio si può fare anche a casa. Sdraiatevi sulla schiena e appoggiate i piedi a una sedia. Respirate lentamente con il diaframma, solo attraverso il naso (nell'inspirazione la pancia si gonfia, nell'espirazione si sgonfia). Mentre la gravità spinge il sangue in basso, le vostre profonde inspirazioni creano una pressione negativa che aiuta a convogliare nel torace aria e sangue da tutto il vostro corpo, anche dalle gambe che ne sono troppo piene.

Se soffrite di vene varicose, occhio alla bilancia. Il peso eccessivo è sinonimo di pressione sulle gambe, e infatti le donne incinte soffrono spesso di questo disturbo.

Fate attenzione alla pillola anticoncezionale e al fumo che può essere un serio fattore di rischio.



MACERATO GLICERICO

Castagno 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno.

Si usa prevalentemente associato al Sorbus domestica; agisce sulla circolazione linfatica.

Ippocastano 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno. Vasocostrittore.

Sorbo 1 DH Gemme

50 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno. Utile soprattutto nella pesantezza delle gambe e nelle sequele delle flebiti.

OLIO ESSENZIALE

Cipresso

2 gocce, fatte assorbire su un po' di zucchero, due volte al giorno.

TINTURA

Amamelide

30 gocce, in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al giorno.

Centella asiatica

30 gocce, disciolte in poca acqua, due volte al giorno.

Cipresso

30 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno.

Ippocastano

30 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno.

L'effetto dell'ippocastano, oltre che sulle varici agli arti superiori, si riflette positivamente anche sul plesso emorroidario.

Pungitopo

30 gocce, diluite con poca acqua, due volte al giorno.

È un diuretico con chiara azione vasocostrittrice, da usare nelle varici delle persone obese.

Sorbo

30 gocce tre volte al dì.

Utile soprattutto nella pesantezza delle gambe e nelle sequele delle flebiti.

Tarassaco

30 gocce, diluite in poca acqua, due volte al giorno.

▼ Omeopatia

Hamamelis 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

L'amamelide ha una spiccata azione vasocostrittrice periferica, tendente a ristabilire un equilibrio tra circolazione venosa e arteriosa.

Aesculus Hippocastanum 5 CH

5 granuli tre volte al dì.

Spiccata azione vasocostrittrice che si manifesta in particolar modo sul sistema venoso. Utile pertanto in molte manifestazioni come la pesantezza alle gambe e le gambe gonfie.

 **Idroterapia**

PEDILUVIO FREDDO

Questa pratica non fa altro che riproporre quello che spontaneamente fanno tutti coloro che soffrono di gambe pesanti e di caviglie gonfie: togliere scarpe e calze e ricercare con i piedi un po' di fresco. Il contatto con l'acqua fredda stimola la circolazione sanguigna, rinforza la muscolatura del piede e rende più toniche le vene.

Che cosa serve

Un secchio oppure una vasca che possa contenere tanta acqua da bagnare le gambe almeno fino a 10 cm sotto il ginocchio.

Come fare

Mettete il recipiente nella vasca da


bagno e riempitelo con acqua più fredda possibile. Immergete i piedi per 15-60 secondi, in relazione alla personale capacità di sopportazione.

Uscite dall'acqua, indossate delle calze pulite e camminate con passo svelto o coricatevi a letto.

IMPACCO FREDDO AL POLPACCIO


Questa applicazione è utile in presenza di flebiti.

L'impacco toglie calore e quindi combatte l'infiammazione, tonifica le vene e attenua quindi l'eventuale dolore.

 *Che cosa serve*

Due panni di cotone o di lino e un panno di lana, tutti di circa 40x80 cm, per

avvolgere la gamba;

 *Come fare*

Bagnate uno dei panni di cotone in acqua fredda e strizzatelo un po'. Avvolgete con questo il polpaccio, sovrapponetevi il panno asciutto e, da ultimo, quello di lana. Dopo un quarto d'ora l'impacco si sarà riscaldato e andrà tolto, eventualmente per essere sostituito con un altro.

Oligoterapia

Fluoro, Rame-Oro-Argento,
Manganese-Cobalto

1 dose di ciascuno, alternati in successione, ogni 2 giorni.

❖ Argilla

CATAPLASMA SULLA GAMBA O SULLA COSCIA

Applicazioni di argilla sulle gambe colpite da varici o da flebiti possono essere estremamente utili in quanto disperdono il calore eccessivo, ridanno tono alla parete venosa, favoriscono una migliore circolazione nei capillari e nei vasi linfatici.

Che cosa serve

- Argilla per uso esterno;
- un contenitore di ceramica o di vetro (non di metallo o di plastica);
- un cucchiaino di legno;
- due teli di lino o di cotone;

- un panno di lana.

Come fare

Versate l'argilla e l'acqua nel recipiente e mescolate con il cucchiaino di legno per ottenere un impasto denso, simile per consistenza a un budino o a una crema.

Stendete l'argilla su uno dei teli di cotone nello spessore di mezzo cm e applicatelo sulle varici o sulla vena infiammata in modo che l'argilla sia a contatto con la pelle. Fasciate con l'altro telo di cotone e, da ultimo, con il panno di lana.

La durata dell'applicazione può variare da pochi minuti fino a 2 ore o più. Quando comunque l'argilla si sarà

seccata, sarà opportuno togliere il cataplasma. Che può essere, eventualmente, rinnovato. L'argilla, una volta utilizzata, va buttata.

Argilla semiliquida, Cavolo succo

Spennellate la zona colpita con argilla semiliquida in modo che se ne formi uno strato di alcuni millimetri. Lasciate asciugare e quindi lavate. Ripetete l'operazione un paio di volte ogni giorno. Durante la notte potete applicare un bendaggio argilloso preparato anche con succo di cavolo.

Vermi intestinali

I vermi irritano il rivestimento delle pareti intestinali e causano di conseguenza uno scarso assorbimento delle sostanze nutritive. Tra i sintomi che indicano la presenza di questi parassiti troviamo: prurito rettale (diffonde il disturbo), diarrea, colite, crampi da fame, perdita

di appetito, perdita di peso e anemia, dolori addominali.

I vermi sono causati dal consumo di carne infetta poco cotta (specialmente manzo, maiale e pesce), dal contatto con feci umane e scarsa igiene, dall'ingerimento o il contatto con la terra contaminata, da una cattiva qualità dell'alimentazione. Sembra in particolare che sia soprattutto l'eccesso di

proteine – molto comune soprattutto nei bambini – a determinare una condizione favorevole alla presenza dei parassiti.

La diagnosi può essere stabilita osservando le feci o a volte, provocando il vomito.

■ **Alimenti consigliati**

Aglione, carota, carciofo, cavolo, cetriolo, cipolla, fichi, finocchio, fragola, limone, mandorla, melissa, menta, noce, polline, porro, prezzemolo, prugna, siero di latte,

semi di sesamo, semi di zucca, timo.

È necessario seguire una dieta ben equilibrata a base di alimenti integrali, ricca di calorie e di sodio (per 1 o 2 settimane). Assumere vitamine A, B, C, D e K, calcio, ferro e proteine.

GUERRA AI VERMI

Dopo la somministrazione di un vermifugo, anche naturale, è opportuno assumere un blando purgante per favorire l'eliminazione rapida dei vermi.

 **Fitoterapia**

DECOTTO

Corallina di Corsica

Bollire 1 cucchiaino di alga in 20 cl di acqua per 2 minuti. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere in 2 o 3 volte nella giornata.

⊗ *Attenzione: non effettuare la cura in caso di malattie alla tiroide.*

In parti uguali: Fuco, Corallina di Corsica

Bollire 1 cucchiaino di miscela in 200 cl di acqua per 2 minuti. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere in 2 o 3 volte nella giornata.


⊗ *Attenzione: non effettuare la cura in caso di malattie alla tiroide.*

Melograno scorza

Bollire 2 cucchiaini di scorza in 20 cl di acqua per 2 minuti. Lasciare raffreddare e filtrare. Bere in 2 o 3 volte nella giornata.

Melograno corteccia 60 g,
Acqua 500 g

Mettete la corteccia nell'acqua fredda, e fate macerare per 24 ore. Fate bollire, successivamente, per 15 minuti in modo da ridurre il liquido a circa 250 g. Lasciate raffreddare e filtrate. Dividete il liquido in tre dosi e bevetele a distanza di 30-40 minuti l'una dall'altra. Dopo tre ore assumete una purga.

 *Attenzione: non somministrare a*

bambini e a donne incinte.

Assenzio 20 g

Far bollire la droga in 1 l di acqua per 5 minuti; filtrare e addolcire con miele. Berne un cucchiaino ogni tanto nell'arco della giornata, con un minimo di intervallo tra una dose e l'altra.

Alla fine della giornata con un intervallo di 4 ore dall'ultima assunzione di decotto, bere dell'olio di ricino.

Il decotto è utile in particolare contro gli ascaridi, la cui presenza può non provocare sintomi specifici oppure, al contrario, dare mancanza di appetito o fame insaziabile, nausea, diarrea, meteorismo e coliche.

ESTRATTO SECCO

Zucca semi

1/2 cucchiaino al giorno.

INFUSO

Timo pianta 30 g, Issopo foglie
30 g, Crescione semi 40 g

L'infuso è indicato in caso di teniasi. La malattia è in genere provocata dall'ingestione tramite carni crude in cui sono presenti forme larvali della tenia, chiamata anche verme solitario.

Miscelate le piante e prelevate poi un cucchiaino, su cui verserete 33 cl di acqua bollente; fate riposare per 30 minuti e filtrate. Berne una tazza a digiuno appena svegli e prima di

coricarsi.

Tanaceto

1 cucchiaino di erba in 25 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.

Assenzio

1/2 cucchiaino di erba in 20 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere in 2 riprese durante la giornata.



Aloe

Disciogliere 1 grammo di estratto secco in 20 cl di acqua bollente. Bere a più riprese durante la giornata.

Centaurea minore 10 g,
Artemisia 5 g, Tanaceto 5 g,

Assenzio g 2

1 cucchiaino di erba in 25 cl di acqua bollente. Filtrare dopo 20 minuti. Bere il preparato in tre riprese durante la giornata.

OLEOLITO

Ruta

3 gocce su zolletta di zucchero, da assumere 3 volte al giorno.

🎯 *Attenzione: tenere la preparazione lontana dalla portata dei bambini.*

OLIO

Noce

3 cucchiaini al giorno.

TINTURA

Santolina

3 gocce in poca acqua, 2 volte al dì.

Aglione

15 gocce in acqua, 3 volte al dì.

Fumaria

25 gocce due volte al giorno, a settimane alterne per tre mesi.

Genziana

25 gocce due volte al giorno.

▼ Omeopatia

Cina 9 CH

3 granuli due volte al giorno, fino alla

scomparsa dei sintomi.

❖ Argilla

Argilla ventilata, Aglio

Prima di ogni pasto bevete un bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino d'argilla ventilata, mentre al mattino a digiuno è indicato un bicchiere di acqua con aglio. Quest'ultimo si prepara facendo macerare in un bicchiere di acqua calda un paio di spicchi d'aglio tritati finemente: filtrate e lasciate raffreddare.

Acqua argillosa

Eseguite bagni e clisteri con acqua argillosa.

Argilla

Alla sera applicate sul ventre un cataplasma d'argilla spesso 2 cm, lasciandolo in posa tutta la notte.

181

Verruche

Piccola formazione cutanea, ricoperta da uno strato corneo. Le più comuni sono localizzate sul dorso delle mani e sulle dita. Altra localizzazione

caratteristica è la pianta del piede. È un problema determinato dalla presenza di un virus di tipo Papova e per questo la formazione delle verruche è spesso legata a eventi notevolmente stressanti oppure ad abitudini alimentari errate. Le verruche possono essere molto contagiose.

PULIZIA ASSOLUTA CONTRO LE VERRUCHE

Dato che le verruche sono

provocate da un virus, sono necessari alcuni accorgimenti. Visto che il virus prospera nell'ambiente umido, cambiatevi spesso le scarpe e lasciate asciugare le scarpe prima di calzarle. In palestra e in piscina indossate ciabattine. Cercate di non toccarle perché si attaccano velocemente: rischiate che si propaghino dal piede alle dita della mano, soprattutto se avete delle cuticole o dei tagli intorno alle unghie, qui potrebbero entrare verruche particolarmente spiacevoli.



Alimenti consigliati

Aglione, cipolla, germe di grano, lievito di birra, polline.

Fitoterapia

APPLICAZIONI

Applicate direttamente sulla verruca (proteggendo la pelle sana con un

cerotto bucato) uno dei prodotti qui di seguito elencati:

- succo lattiginoso di fico non ancora maturo;
- succo di celidonia;
- una fettina di aglio ;
- succo lattiginoso di tarassaco.

Calendula foglie fresche

Stropicciate e poi applicate, aiutandovi con un cerotto, delle foglie fresche sulla verruca prima di coricarvi.

MACERATO

Salice corteccia a.l.

Far macerare una quantità a piacere di corteccia di salice in aceto per una notte. Il giorno seguente porre la cipolla

a contatto con le verruche. Mantenerla per 5 minuti.

Cipolla a.l.

Far macerare una quantità a piacere di cipolla in aceto per un'intera notte. Il giorno seguente porre la cipolla a contatto con le verruche. Mantenerla per 5 minuti.

Aglione pestato

Macerare 5 spicchi tritati di aglio in 20 cl di aceto per una settimana. Usare il liquido in pennellature.

SUCCO

Celidonia a.l.

Porre il succo sopra le verruche una

volta al giorno.

Tarassaco radice a.l.

Porre il succo sopra le verruche una volta al giorno.

TINTURA

Tuja a.l.

In pennellature frequenti durante la giornata. O una goccia sulla verruca ogni sera per qualche mese prima di coricarvi.

Dulcamara a.l.

In pennellature frequenti durante la giornata.

Tarassaco a.l.

In pennellature frequenti durante la giornata.

Tarassaco

20 gocce al dì per bocca.

Creosoto a.l.

Pennellature locali.

Nelle verruche dei piedi.

Salice corteccia a.l.

Pennellature locali.

Nelle verruche delle mani.

Calendula a.l.

Pennellature locali.

Nelle verruche piane.

Celidonia succo a.l.

Pennellature locali.

Nelle verruche grandi delle mani.

▼ **Omeopatia**

Per le verruche della pianta dei piedi, per un periodo di almeno uno o due mesi, fate uso dei rimedi di seguito consigliati.

Antimonium crudum 9 CH

3 granuli al mattino.

Antimonium Crudum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Per le verruche plantari e quelle ispessite.

Nitricum acidum 9 CH

3 granuli la sera.

Nitric Acidum 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Le verruche sanguinano facilmente.

Tuja 30 CH

3 granuli una volta alla settimana.

Tuja 9 CH

5 granuli al dì.

È il rimedio di fondo più frequente.

Dulcamara 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Per le verruche piane su dorso della mano e viso.

Causticum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Rimedio per le verruche sottoungueali.

Cinnabaris 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Per le verruche che sanguinano facilmente o localizzate a livello genitale.

Sabina 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Per le verruche a livello anogenitale.

❖ Argilla

Argilla

Preparate piccoli cataplasmi d'argilla da lasciare in posa per 1-2 ore e da ripetere più volte nella giornata.
È consigliabile l'intervento medico.

182

Vertigine

Sensazione di stordimento che crea un disorientamento nello spazio, accompagnata da instabilità dell'equilibrio e/o impossibilità di mantenere la stazione eretta. Talvolta è

accompagnata da nausea, vomito, scosse rapide degli occhi. Le cause sono molteplici e ascrivibili a fattori momentanei (stanchezza, abbassamento pressione ecc.), o a malattie e danni fisici (per esempio problemi cardiovascolari, neurologici ecc.).

► **Alimenti consigliati**

Arancio, finocchio.

Fitoterapia

DECOTTO

Luppolo coni 10 g, Camomilla fiori 10 g, Biancospino fiori 10 g, Arancio amaro fiori 10 g

Miscelare le droghe. Dosarne un cucchiaino e porlo a bollire per 2-3 minuti in 25 cl di acqua. Trascorso questo periodo lasciare in infusione per dieci minuti e filtrare. Bere 2 mezze tazze al giorno, mattino e pomeriggio, lontano dai pasti.

INFUSO

Pervinca 15 g, Vischio 5 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 30
minuti. Bere 2 preparati al dì.



Rosolaccio 10 g, Camomilla 5 g,
Centaurea minore 5 g,
Pervinca 20 g
2 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Valeriana 15 g, Ginepro
bacche 15 g, Matricaria 15 g,
Menta 10 g

3 cucchiaini di miscela in 10 cl d'acqua
a 40°C. Filtrare dopo aver fatto riposare
35 minuti. Bere ogni giorno 2 preparati,
mielati, lentamente.

Calamo aromatico 5 g,
Trifoglio fibrino 5 g,
Centaurea minore 5 g,
Angelica 25 g

3 cucchiaini di miscela per 20 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo aver
fatto riposare per 15 minuti. Bere 2
preparati al dì.

Ambrosia 15 g, Luppolo 5 g,
Castagno foglie 10 g, Arancio
fiori 5 g, Tiglio fiori 20 g

2 cucchiaini di miscela per 15 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 20
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Primula 10 g, Valeriana 5 g,
Lattuga scarola 10 g, Ginepro
bacche 10 g, Rosolaccio 15 g

2 cucchiaini di miscela per 10 cl
d'acqua bollente. Filtrare dopo 15
minuti. Bere 2 preparati al dì.

Camomilla fiori 40 g, Melissa
foglie 40 g

Versare una tazza di acqua bollente su un pizzico delle erbe miscelate e lasciare in infusione per 10 minuti. Berne una tazza la mattina e una tazza la sera per 10 giorni di seguito.

Lavanda a.l.

Lasciare in infusione per 10 minuti in 1 l di acqua, poi filtrare. Berne una tazza al giorno.

Passiflora pianta 15 g, Ruta foglie 10 g, Cardi frutti 15 g

Lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare. Berne uno-due bicchierini all'occorrenza, oppure tre-quattro cucchiaini al giorno dopo i pasti.

TINTURA

Salice 1 parte, Ruta 1/4 di parte, Ribes 1 parte

10 gocce in acqua, 3 volte al giorno.

🎯 *Attenzione: questa ricetta non deve essere usata dalle gestanti.*

183

Vitiligine

Questa alterazione cutanea, che può interessare qualsiasi regione corporea, si manifesta con chiazze – molto variabili

per forma, grandezza e numero – prive di melanina (cioè della normale colorazione della pelle), e delimitate da una zona circostante iperpigmentata. L'origine della vitiligine è attualmente sconosciuta.

Fitoterapia

MACERATO GLICERICO

Platanus orientalis 1 DH

Gemme

50 gocce due volte al giorno per almeno 6 mesi.

▼ **Omeopatia**

Ammi majus 4 CH

20 gocce due volte al giorno.

◆ **Oligoterapia**

Manganese, Manganese-
Cobalto, Zolfo, Zinco-Nichel-
Cobalto

Alternare in successione una dose di ciascuno ogni due giorni; nei giorni intermedi assumere una dose di Zinco-Nichel-Cobalto.

Vomito

Il vomito è quasi sempre il sintomo di un malessere lieve e passeggero. Una volta espulso il contenuto gastrico, infatti, il ristabilimento del benessere è abbastanza immediato. In alcuni casi, tuttavia, questo non accade e il vomito persiste con crisi incontrollabili. Si tenga

comunque presente che il vomito è sempre un atto riflesso di difesa, con il quale l'organismo elimina in modo radicale sostanze tossiche, dannose o comunque indesiderate.

ATTENTI AI SALI

Il vomito ripetuto può provocare disturbi importanti nell'equilibrio dei sali minerali organici e causare una pericolosa disidratazione. Questo evento è particolarmente

temibile nei lattanti e nei bambini molto piccoli. In costoro va quindi curata con particolare attenzione la reintegrazione dei liquidi e dei sali eliminati. Ottima, a questo scopo, una spremuta d'arancia (o un succo di mela o d'uva), diluita con acqua a temperatura ambiente e arricchita con 1 cucchiaino di miele e un pizzico di sale marino integrale. Si raccomanda di somministrare questa bevanda a piccole dosi (non più di qualche cucchiaino alla volta), ma molto spesso.

Le cause possono consistere in

un sovraccarico dell'apparato digerente oppure derivare da fatti più gravi, come una malattia cerebrale (meningite, tumore, emorragia), un infarto cardiaco, l'infiammazione dell'appendice, una emorragia intestinale... Per questi motivi, in presenza di vomito insistente, è bene richiedere sempre la valutazione del proprio medico.

Vedi anche: Nausea.

Alimenti consigliati

Alla fine dell'attacco di vomito è preferibile ricominciare a mangiare introducendo piccole quantità di carboidrati facilmente digeribili secchi, come, per esempio, fette biscottate, patate lessate con la buccia, riso semilavorato bollito e condito con pochissimo olio extravergine d'oliva crudo. Solo in un secondo tempo la dieta può comprendere anche alimenti più proteici, come ricotta o uova a la coque. Evitare bevande e cibi freddi o unti; preferire all'inizio prodotti salati secchi a dolci.

Fitoterapia

ESTRATTO FLUIDO

In parti uguali: Pulegio, Limoncina, Melissa, Achillea
Miscelare gli estratti fluidi. Sorbire 1 cucchiaino di miscela ogni mezzora. Nel vomito incoercibile.

INFUSO

Anice verde frutti 5 g, Tiglio infiorescenze con brattee 5 g
Porre in infusione le droghe in 25 cl d'acqua bollente per una decina di minuti. Trascorso questo periodo filtrare. Sorseggiare mezza tazza tiepida.

Limone 1 scorza

Lavare il limone nell'acqua tiepida, quindi sbucciarlo. Far sbollentare la scorza in 25 cl d'acqua per un paio di minuti, lasciar intiepidire e filtrare. Sorseggiare lentamente una tazza calda.

Menta piperita 30 g,
Maggiorana 20 g, Angelica 20 g,
Melissa 20 g

In infusione 1 cucchiaino in una ciotola di acqua bollente. Lasciar riposare per 5 minuti e filtrare. Berne qualche cucchiaino nel corso della giornata.

Angelica 15 g, Camomilla 10 g,
Rosolaccio 15 g, Passiflora

30 g

3 cucchiaini di miscela in 20 cl d'acqua a 40°C. Filtrare dopo aver fatto riposare 35 minuti. Bere ogni giorno 3 preparati, mielati, lentamente.

Marrubio 10 g, Angelica 10 g,
Ambrosia 25 g

3 cucchiaini di miscela per 10 cl d'acqua bollente. Filtrare dopo 15 minuti. Bere 2 preparati al dì.

OLIO ESSENZIALE

Scegliete un'essenza tra quelle elencate; dosate 2 gocce su 1/2 zolletta di zucchero, da sciogliere in bocca, 2-3 volte al giorno:

Pimpinella

Basilico

Finocchio

Limone

Melissa

Menta

SCIROPPO

In parti uguali: Achillea,

Centaurea minore

2 cucchiaini. Ripetere dopo 15 minuti se necessario.

In parti uguali: Pesco frutti,
Prugnolo fiori

5 cucchiaini. Ripetere dopo 15 minuti se necessario.

Lattuga scarola

2 cucchiari. Ripetere dopo 15 minuti se necessario.

TINTURA

Zafferano

5 gocce in poca acqua. Ripetere dopo 10 minuti, se necessario.

Mirtillo

10 gocce in poca acqua. Ripetere dopo 10 minuti, se necessario.

In parti uguali: Arancio
Amaro, Camomilla,
Coriandolo

Miscelare le tinte. Prenderne 20 gocce
in poca acqua, ogni mezzora. Nel vomito
saltuario.

▼ **Omeopatia**

Antimonium Crudum 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Vomito che si verifica dopo un pasto
abbondante.

Arsenicum Album 5 CH

3 granuli due volte al dì.

Vomito incoercibile con coliche a causa

di gastrite acuta con bruciori.
Accompagnato da sete intensa d'acqua
fresca.

Bryonia 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Vomito a contenuto liquido con tracce di
bile. Si usa ad esempio nel vomito da
colecistite.

Ipeca 5 CH

3 granuli tre volte al dì.

Vomito mucoso accompagnato da
scariche diarroiche che possono essere
schiumose, sanguinolente o verdastre.

Apomorphinum Muriaticum 5 CH

5 granuli due volte al dì.

Vomito che si verifica subito dopo ogni pasto.

Nux Vomica 7 CH

5 granuli tre volte al dì.

Vomito e nausea per abuso di caffè o alcol.

Sepia 9 CH

2-3 granuli due volte al giorno.

Per il vomito in gravidanza.





Indice dei fiori e delle piante

Acetosa

Acetosella

Achillea

Aglione

Agrimonia

Agrimony

Alchechengi

Alchemilla

Alloro

Aloe

Altea

Ambrosia

Aneto

Angelica

Anice verde

Anserina

Aparine

Arancio amaro e dolce

Arnica

Artemisia

Asparago

Aspen

Assenzio

Bardana

Basilico

Beech

Belladonna

Betonica

Betulla

Biancospino

Bistorta

Borragine

Borsa del pastore

Brionia

Buon Enrico

Calamo aromatico

Calendula

Camomilla

Camomilla romana

Cannella

Carciofo

Cardo mariano

Cardo santo

Carlina

Carota

Carrubo

Castagno

Cavolo

Centary

Centaurea

Centonchio

Cerato

Cerfoglio

Cherry Plum

Chestnut Bud

Chicory

China

Cicoria

Ciliegio selvatico

Cipolla

Clematis

Coda cavallina

Consolida maggiore

Corbezzolo

Coreggiola

Coriandolo

Crab Apple

Crescione

Cumino dei prati

Dragoncello

Drosera

Echinacea

Edera comune

Edera terrestre

Elicriso

Elm

Enula campana

Erba gattaia

Erba Luigia

Erica

Erisimo

Eucalipto

Eufrasia

Farfara

Farfaraccio

Finocchio selvatico

Fiordaliso

Fragola

Fumaria

Gallio

Genepì

Gentian

Genziana maggiore

Ginepro

Ginestra da scope

Gorse

Gramigna

Heather

Holly

Honeysuckle

Hornbearn

Impatiens

Iperico

Ippocastano

Issopo

Lampone

Larch

Lavanda

Levistico

Licopodio

Limone

Lino

Liquirizia

Luppolo

Maggiorana

Malva

Margheritina

Marrubio

Meliloto

Melissa

Menta

Mimulus

Mirtillo

Mugo

Mustard

Nepetella

Noce

Oak

Olive

Olivo

Olmaria

Ononide

Ontano nero

Origano

Ortica

Parietaria

Passiflora

Peperoncino

Pervinca

Piantaggine

Pine

Pino silvestre

Polipodio

Polmonaria

Portulace

Prezzemolo

Primula

Prugnolo

Pungitopo

Quercia

Rabarbaro

Rafano

Red Chestnut

Ribes

Rock Rose

Rock Water

Romice

Rosa selvatica

Rosmarino

Rosolaccio

Rovo

Rucola

Ruta

Salice

Salsapariglia nostrana

Salvia

Sambuco

Santoreggia

Saponaria

Scleranthus

Sedano

Senape nera

Serpillo

Spirea olmaria

Star of Bethlehem

Sweet Chestnut

Tanaceto

Tarassaco

Tiglio

Timo

Trifoglio fibrino

Uva ursina

Valeriana

Verbascio

Verbena

Verga d'oro

Veronica

Vervain

Vine

Viola del pensiero

Vischio

Walnut

Water Violet

White Chestnut

Wild Oat

Wilde Rose

Willow

Zenzero