

PRONTO SOCCORSO NATURALE

Rimedi naturali
per i momenti di difficoltà
nei giorni a venire



A cura di Denise Baggi (Naturopata quantica),
Alessandra Giacalone (Naturopata quantica)
e Aura Premoli (Farmacista quantica)

COME PREPARARSI AI TEMPI FUTURI

- Siamo tutti ben consapevoli (!?) del fatto che la migliore preparazione è quella mentale, che ci permetterà di manifestare una realtà meravigliosa anche se tutto intorno a noi dovessero verificarsi i peggiori cataclismi...
...ma sappiamo anche che prepararci sul piano materiale è altrettanto opportuno visto che il nostro Dio ha il potere di manifestarsi a tutti i livelli ;-)
- Quindi, con questa presentazione vogliamo suggerirvi un elenco di rimedi e tecniche, affinché in caso di difficoltà abbiate delle soluzioni pratiche a portata di mano, per voi e i vostri cari.
- Naturalmente questo elenco non ha la pretesa di essere completo e può essere integrato a piacere.

ARGOMENTI TRATTATI

- **Tipologie di rimedi**
- **Principi di naturopatia per i disturbi più comuni**
- **Pronto intervento**
- **Modalità d'uso dei rimedi**

SALUTE E MALATTIA

Nella medicina olistica (olos = intero):

- La malattia è uno squilibrio del sistema globale (corpo-mente-spirito) chiamato “essere umano”.
- Segue un processo: salute → fase acuta → fase cronica → fase degenerativa → morte.
- La guarigione è il riequilibrio del sistema e l’inversione del processo.
- La “crisi di guarigione”: fase cronica → fase acuta! → salute.
- Si lavora a più livelli (corpo-mente-spirito) e non si elimina il sintomo, ma la radice.
- La guarigione può anche essere veloce, ma...

TIPOLOGIE DI RIMEDI

- In questa esposizione vengono suggeriti solo rimedi naturali, che presentano proporzioni variabili tra componente “materica”, cioè chimica, e componente “vibrazionale” o energetica. Quest’ultima è importante perché agisce direttamente sulle frequenze presenti nell’organismo.
- Per questa loro doppia valenza, i rimedi naturali hanno la capacità di aiutare meglio e più velocemente la persona ad attivare i propri naturali meccanismi di autoguarigione.
- Tipologie considerate:
 - Rimedi omeopatici
 - Fitocomplessi
 - Oli essenziali
 - Rimedi floreali e ambientali
 - Oligoelementi
 - Rimedi vari
 - Speciali apparecchiature
 - Psicomatica “fai-da-te”



RIMEDI OMEOPATICI

- Sulla base dei principi del “simile che cura il simile” (ovvero la sostanza che in dosi ponderali provoca quella determinata sintomatologia, in dosi microscopiche la cura) e della “memoria dell’acqua”, attraverso altissime diluizioni dinamizzate (= sottoposte a un determinato numero di succussioni) viene usata quasi esclusivamente “l’informazione” della sostanza d’origine.
- Ciononostante, o meglio proprio per questo, i rimedi omeopatici sono molto potenti ed efficaci, e non privi di possibili effetti collaterali. Vanno quindi usati con cautela.
./.

segue **RIMEDI OMEOPATICI**

- Abitualmente questi rimedi vengono prescritti in base alle caratteristiche della persona e all'insieme dei sintomi, non in base alla patologia: per questo motivo potete trovare più di una scelta per un singolo problema.
- Sono reperibili sotto forma di globuli, granuli, gocce, fiale, compresse, pomate, ma per gli usi proposti in questa trattazione verranno utilizzati solamente i granuli, le pomate e le tinture madri.
- Le diluizioni variano notevolmente (le più usate vanno dalla 5CH alla 200CH) e servono a dirigere l'azione del rimedio ai diversi livelli dell'essere:
 - Basse diluizioni → agisce più sul fisico
 - Alte diluizioni → agisce più sul sottile

FITOCOMPLESSI

- Si tratta di estrazioni - effettuate con diverse tecniche e solventi a partire da diverse parti delle piante - che rispettano la naturale complessità dei principi attivi. Hanno pertanto un effetto più completo sull'organismo e sono più efficaci e sane dei singoli principi attivi.
- Qui suggeriamo l'uso di alcuni:
 - **MG o GEMMODERIVATI**: ottenuti esclusivamente dalla trasformazione delle parti giovani della pianta - gemme, boccioli, radichette e linfa -, racchiudono la potenzialità biologica dell'intera specie. Queste parti contengono un alto numero di cellule embrionali pluripotenti, sono le cellule staminali vegetali. Gli MG sono ricchi di sostanze che, all'interno del nostro corpo, regolano i metabolismi cellulari. I gemmoderivati si utilizzano sia come sintomatici che come rimedi di riequilibrio profondo, variando le posologie e i tempi di somministrazione.

./.

segue **FITOCOMPLESSI**

- **TM o TINTURE MADRI**: sono ottenute mediante estrazione idroalcolica delle varie parti della pianta utilizzate. La raccolta avviene nel tempo balsamico, cioè nel momento in cui la pianta sviluppa il suo massimo effetto. L'estratto idroalcolico è il modo più antico e conosciuto per conservare e utilizzare le proprietà delle piante. Le tinture madri evocano direttamente la pianta attraverso il colore e l'aroma. La TM ha principalmente un effetto sintomatico; si utilizza quindi, con buoni risultati, nei disturbi acuti.
- In questa categoria di rimedio la componente “materica” è predominante, ma la naturalità del “complesso” implica anche un'azione sottile, vibrazionale.
- Anche in questo caso “naturale” non significa “innocuo”. Occorre quindi rispettare le indicazioni e le posologie.

OLI ESSENZIALI

- Si tratta di superconcentrati di principi attivi vegetali, estratti con vari metodi, caratterizzati dalla componente aromatica.
- Agiscono a vari livelli, attraverso varie vie. Oltre all'azione della parte chimica per contatto diretto (sono tra le poche sostanze che attraversano la barriera cutanea) e a quella più sottile della componente vibrazionale, hanno anche effetti veloci e profondi sulla psiche e sul fisico tramite le molecole aromatiche inalate.
- Sono potentissimi e ne sconsigliamo vivamente l'assunzione orale, salvo rari casi, poiché possono risultare altamente tossici per l'organismo, sia per la loro concentrazione, sia per la presenza di solventi. Inoltre possono irritare le mucose e le pelli sensibili, e quelli a base di agrumi sono fotosensibilizzanti.

segue **OLI ESSENZIALI**

- Se ne fa quindi preferibilmente un uso esterno, diluendoli (pochissimi possono essere utilizzati puri) per lo più in creme oli o bagni, oppure per inalazione o per diffusione ambientale.
- Sono da evitare con bambini piccoli, anziani, in caso di gravidanza, allattamento e di esposizione al sole nelle 24 ore successive.
- Se possibile, è opportuno accertarsi che siano puri al 100%.
- In generale hanno tutti ottime proprietà battericide e stimolanti del sistema immunitario. Sono quindi irrinunciabili nella farmacia di casa!

RIMEDI FLOREALI E AMBIENTALI

- Non solo “Fiori di Bach”!
Sono infatti diverse le serie di rimedi in cui la speciale vibrazione di uno o più fiori, o di minerali, o anche di veri e propri “ambienti” viene trasferita all’acqua, consentendo di riequilibrare le frequenze disarmoniche che si sono instaurate nella persona.
- Questa tipologia di rimedio lavora solo a livello di frequenza, ma produce un effetto sia sul piano fisico che sul piano psichico (mentale-emozionale) e spirituale.
- Si possono assumere singolarmente o in combinazione, in modo da rispondere più puntualmente al “quadro” della persona, composto da un insieme di pensieri ed emozioni con relativi sintomi.

OLIGOELEMENTI

- L'oligoelemento, come definito dalla chimica, è un "elemento" (es. Manganese, Rame, Oro, ...), cioè un corpo che non può più essere scomposto con mezzi chimici, ma solo con mezzi nucleari, e la cui concentrazione nell'organismo non supera la quantità di 1 su 10.000.
- Gli oligoelementi sono indispensabili per permettere alla maggior parte degli enzimi di esprimere la propria massima attività. Inoltre intervengono in diverse maniere nell'organismo: come costituenti di ormoni (es. Iodio, Zinco), come centri attivi di molecole importanti (es. Ferro nell'emoglobina, Cobalto nella Vit B12).
- Somministrati nelle giuste dosi favoriscono un riequilibrio del cosiddetto "terreno biologico" (cioè ripristinano un corretto funzionamento delle funzioni biologiche di base della cellula) e di alcune funzioni specifiche dell'organismo.

RIMEDI VARI

- **ESTRATTO SEMI DI POMPELMO (Citrus Paradisi) gocce:** si può considerare tra i rimedi più potenti come antimicrobico naturale. Ottenuto dai semi di pompelmo questo estratto è in grado di neutralizzare più di 800 ceppi di batteri e circa 100 ceppi di funghi, e molti parassiti. Ha pertanto un'azione potente a largo spettro, le sue applicazioni sono numerose.
- **ARGILLA VERDE polvere:** è composta di sostanze minerali prodotte dalla lenta erosione di rocce, dovuta a fenomeni atmosferici. Per via esterna ha la proprietà di assorbire le tossine e di calmare le infiammazioni e i dolori. **Per via interna si usa l' Argilla verde ventilata,** con proprietà: cicatrizzante e protettiva della mucosa gastrica, depurativa, antitossica, energizzante e rimineralizzante.
- **ALOE gel:** deriva dalla polpa dell'Aloe Vera ed è uno straordinario rimedio per molte lesioni della pelle. Si utilizza su ustioni e ferite, per l'acne e gli eczemi. Ha azione antisettica antinfiammatoria e cicatrizzante.

segue **RIMEDI VARI**

- **AMARO SVEDESE:** è un elisir composto da piante officinali con spiccate caratteristiche amare, miscelate secondo formule che si tramandano dal medioevo. Ha la proprietà di purificare il sangue, di stimolare gli organi depurativi e di migliorare la digestione. E' utile anche in caso di dolori reumatici, stanchezza e problemi di allergie. Se ne utilizza un cucchiaino da tè diluito in una bevanda fredda o calda. Non è indicato, per uso interno, per i bambini al di sotto di 8 anni.
- **OLIO DI IPERICO:** i fiori di iperico si raccolgono d'estate, in genere al solstizio, racchiudono così la benefica energia solare. Le sue proprietà sono: cicatrizzanti su ferite e scottature, disinfiammanti e antidolorifiche in caso di dolori articolari, reumatismi, indolenzimenti muscolari e nevralgie. Può inoltre essere usato per rinforzare il sistema nervoso, applicandolo sulla colonna vertebrale, sul plesso solare e sui palmi delle mani e dei piedi. Nota: è fotosensibilizzante, non esporre al sole le parti massaggiate.
-

segue **RIMEDI VARI**

- **ARGENTO COLLOIDALE:** è una sospensione di particelle piccolissime di argento, ottenuta per via elettrolitica. L'argento interferisce nel metabolismo cellulare di quasi tutti i microorganismi patogeni impedendone la vita. Ha inoltre notevoli proprietà cicatrizzanti. E' quindi indicato in tutte le lesioni cutanee, anche le più gravi. Nota: è un prodotto delicato, non esporre mai alla luce e al calore.
- **OLIO DI NEEM:** può essere estratto dai semi o dalle foglie dell'Azadirachta indica. Ha effetto antivirale, antibatterico, ma soprattutto antifungino ed è un repellente per gli insetti; ha proprietà idratanti e rigeneranti. E' usato efficacemente nel trattamento dell'herpes, di numerosi funghi e della psoriasi.
- **UNGUENTO ALLA CALENDULA:** è un rimedio eccellente ed eclettico per problemi cutanei e venosi: è antisettico e antinfiammatorio, stimola l'irrorazione sanguigna e la cicatrizzazione, attenua il dolore e il prurito, restituisce alla pelle l'elasticità e la capacità autocurativa.

SPECIALI APPARECCHIATURE

La tecnologia ci può aiutare, anche con semplicità e poca spesa. Contempliamo quindi anche l'uso di due soluzioni di questo tipo.

- **ZAPPER**: è un apparecchio che emette frequenze, con una lunghezza d'onda particolare, che vengono diffuse nel corpo attraverso polsiere o altri dispositivi. Queste frequenze hanno la proprietà di distruggere i microrganismi patogeni presenti nel corpo, escluse le aree che sono avvolte da una membrana (come l'apparato digerente e i globi oculari). Durante questa terapia bisogna sostenere gli organi deputati alla pulizia dell'organismo e bere almeno 1,5 litri di acqua pura al giorno per favorire l'eliminazione dei residui e delle tossine dei microrganismi morti. E' consigliato abbinare antiparassitari per uso interno, per ripulire contemporaneamente anche l'apparato digerente.

segue **SPECIALI**

APPARECCHIATURE

- **MAGNETI:** la magnetoterapia tende a ristabilire lo stato di salute dell'organismo e agisce molto velocemente. E' molto utile come prevenzione, come coadiuvante nella convalescenza da una malattia e come risolutivo in molte situazioni. Favorisce il flusso sanguigno, la funzionalità delle ghiandole e stimola la rigenerazione delle cellule. E molto utile nel trattamento di tutti i tipi di dolore.

Si consiglia di munirsi di magneti di 2 potenze: 1500 gauss (da utilizzare su tutto il corpo) e 300 gauss (da utilizzare per il collo e la testa). I magneti presentano 2 poli, che vengono denominati nord e sud: il polo nord (blu) ha effetto calmante e inibente la proliferazione batterica, mentre il polo sud (rosso) ha un'azione stimolante. Per l'uso che proponiamo, bisogna sempre applicare a contatto con la pelle il polo nord!

PSICOSOMATICA "Fai-da-te"

- Infine, poiché come dice il saggio "l'atteggiamento è tutto", vogliamo dotarvi anche di semplici strumenti per individuare meglio il possibile atteggiamento che ha generato lo squilibrio di cui state soffrendo.
- Questo vale anche per i traumi, poiché è chiaro che il trauma viene manifestato dal diretto interessato come qualsiasi altra realtà, e vale per i cosiddetti "agenti patogeni esterni", poiché l'atteggiamento ha un effetto diretto sui sistemi di difesa dell'organismo.
- Individuare l'atteggiamento "sabotante" e cambiarlo permette quindi di guarire più in fretta. Per fare ciò, è sufficiente porsi qualche domanda, perché il sintomo è un segnale del corpo con un suo specifico significato. Caso per caso vi suggeriamo alcune domande, ma sta alla vostra sensibilità e creatività trovare quelle più giuste per voi.

PRINCIPI DI NATUROPATIA PER I DISTURBI PIU' COMUNI

Apparati e
Rimedi specifici



APPARATO DIGERENTE

FITOCOMPLESSI:

- **FICO MG**: manifestazioni psicosomatiche con spasmofilia principalmente a livello gastro-intestinale, disinfiamma e rigenera la mucosa: bruciori allo stomaco, gastriti, ulcere duodenali, ecc. E' un regolatore di tutti i ritmi del corpo: dissenteria e stitichezza con disbiosi intestinale, aritmie cardiache post-prandiali, disturbi del comportamento alimentare. Ottimo anche nelle coliche gassose dei lattanti.
- **ONTANO NERO MG**: antinfiammatorio generico a carico delle mucose e degli endoteli, utile per le infiammazioni acute gastrointestinali.
- **RIBES NERO MG**: sindromi infiammatorie acute e tendenzialmente cronicizzanti: gastriti, tendenze ulcerose, disfagie, esofagiti, coliti, pancreatiti, epatiti. Stimola le funzioni della corteccia surrenale, incrementando la concentrazione di cortisolo.
- **MIRTILLO ROSSO MG**: regolarizza la funzionalità enzimatica intestinale e la motilità viscerale. Attivo sulla flora batterica e il dismicrobismo. Efficace in caso di costipazioni intestinali, dissenterie, coliti spastiche.
- **NOCE MG**: Trattamento degli stati infettivi d'organo o sistemici. Ha una profonda azione di rigenerazione delle cellule. Utile nelle disbiosi intestinali e/o cutanee (soprattutto se correlate a squilibri pancreatici), alterazione del metabolismo pancreatico. Cirrosi, neoplasie.

segue **APPARATO DIGERENTE**

- **ZENZERO TM**: antinfiammatorio, antiemetico (contro il vomito), digestivo, spasmolitico. Stati infiammatori gastrointestinali, gastrite, antinausea, anche in gravidanza, profilassi del mal di trasporto. Utile anche nelle piccole insufficienze epatiche.
- **MELISSA TM**: ha effetto sedativo, spasmolitico, antinausea, ansiolitico: migliora lo stato psico-nervoso che spesso accompagna i disturbi digestivi. Difficoltà digestiva associata a dolori addominali, colite cronica con spasmi e stipsi. NB non somministrare ad alti dosaggi in presenza di ipotiroidismo e glaucoma.
- **CALENDULA TM**: riepitelizzante e protettivo delle mucose e degli epiteli danneggiati. Infiammazioni e infezioni interne ed esterne.
- **TIGLIO TM** digestione difficoltosa, dissenteria.
- **AGLIO TM**: : parassiti intestinali.

PROPOLI ES: azione cicatrizzante, utile in caso di ulcera.

ARGILLA VERDE VENTILATA per via interna: cicatrizzante e protettiva della mucosa gastrica, depurativa, antitossica, energizzante e rimineralizzante.

./.

segue **APPARATO DIGERENTE**

OLI ESSENZIALI:

- **Limone**: antiscorbutico, antispastico, antitossico, astringente, battericida, contro vermi e gas intestinali, depurativo, alcalinizzante, riduce l'iperacidità.
- **Arancio Amaro**: stimola l'appetito e favorisce la digestione, regolarizza l'intestino e stimola la bile.
- **Camomilla Romana**: digestivo, contro nausea, vermi, gas, colite spastica.
- **Lavanda Vera**: antispastico, digestivo, contro vermi, gas, coliche, nausea.
- **Melissa**: antispastico, digestivo, aerofagia, fegato, bile, nausea, digestivo, litolitico (scioglie i calcoli).
- **Niaouli**: per le intossicazioni.
- **Tea Tree**: parassiti intestinali.

DOMANDE: (stomaco) Cosa/chi c'è nella mia vita, in questo momento, che non mi va giù, o che non riesco a digerire, o che mi nausea? Cosa mi brucia? Che peso ho sullo stomaco? (milza/pancreas) Cosa mi preoccupa? Su che cosa sto rimuginando? (fegato/cistifellea) Cosa mi provoca rabbia (e non esprimo)? (stitichezza) Cosa cerco di trattenere? (emorroidi) Cosa o chi mi fa veramente male lasciare andare? (diarrea) Di cosa mi devo assolutamente liberare?...

APPARATO RESPIRATORIO

FITOCOMPLESSI:

- **CARPINO MG**: attivo su tutte le patologie delle vie respiratorie, tossi secche o produttive, rinofaringiti, tracheiti, sinusiti, bronchiti.
- **ROSA CANINA MG**: eccellente rimedio degli stati infiammatori acuti o recidivanti delle mucose e degli epitelii di faringe, naso e occhi: otiti, tonsilliti, riniti, tracheiti, bronchiti, influenza. Allergie. Attiva il sistema immunitario.
- **ONTANO NERO MG**: rimedio principale per quelle manifestazioni allergiche in cui il gonfiore e l'infiammazione delle mucose nasali e in generale delle prime vie respiratorie sono i sintomi più evidenti. Utile quindi per tutti gli stati infiammatori di origine allergica con ipertrofia delle mucose, asma allergica.
- **VIBURNO MG**: spasmi della muscolatura liscia in tutte le localizzazioni.
- **RIBES NERO MG**: sindromi infiammatorie e allergiche delle vie respiratorie (ma anche cutanee: es. dermatiti) acute o tendenzialmente cronicizzanti. Il succo puro di Ribes Nero scioglie il muco.
- **MIRTO MG**: asma, dispnea, enfisema.
- **AGLIO TM**: coadiuvante nelle infezioni delle vie respiratorie.
- **TIGLIO TM**: raffreddore, tosse irritativa, ipersecrezione delle alte vie respiratorie.
- **Estratto SEMI POMPELMO** (vedi malattie infettive) ./.

segue APPARATO RESPIRATORIO

OLIGOELEMENTI:

- **RAME OLIGO**: antinfettivo indicato nelle patologie di origine virale o batterica. Utile in tutte le infezioni delle vie respiratorie (anche come preventivo), stati influenzali, infiammazioni acute: faringiti, laringiti, otiti, sinusiti.
- **FOSFORO OLIGO**: indicato nelle tendenze spasmodiche delle vie respiratorie.
- **BISMUTO OLIGO**: utile per tutti i tipi di raffreddore, sinusite, tracheite, bronchite, otite, laringite, disturbi agli occhi per sinusite. Tonsillite, preso ai primi sentori di mal di gola blocca l'infiammazione. Ottimo sulle afonie.

PROPOLI: proprietà antibatteriche utili per le malattie da raffreddamento, influenza, tosse, asma, infezioni del cavo orale, gengiviti, sensibilità dentaria. Rafforza il sistema immunitario.

OLI ESSENZIALI:

- **Niaouli/Lavanda Vera/Tea Tree/Limone**: infezioni vie respiratorie, inalare o per diffusione ambientale.

DOMANDE: (asma) Cosa/chi mi soffoca, mi toglie il respiro? (Tutto l'apparato) Cosa mi rende triste/depresso in questo momento? (tosse stizzosa) Cosa mi fa arrabbiare e non riesco ad esprimere? (mal di gola) Cosa fatico a dire?...

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

FITOCOMPLESSI:

- **BIANCOSPINO TM**: antiossidante e antiradicalico, regolarizzante della funzionalità cardiaca. Ipotensivo. Protettivo cardiaco e leggero sedativo. Utile per angina pectoris, coronariopatie, aritmie cardiache, “invecchiamento” cardiaco, spasmofilia cardiovascolare. Iperensione. Prevenzione del danno vascolare. Insonnia a componente cardiaca.
- **VIBURNO MG**: spasmi della muscolatura liscia in tutte le localizzazioni.
- **AGLIO TM**: Ipotensivo. Antiaggregante piastrinico. Ipercolesterolemia. Rischio trombotico e coronarico, prevenzione delle aterosclerosi.
- **RIBES NERO MG**: proprietà immunostimolanti e toniche, utile per persone freddolose per aumentare la resistenza al freddo, aumenta la pressione.
- **MIRTO MG**: è un buon regolatore della pressione arteriosa sia in iper- che ipotensione, agendo sul tono della muscolatura liscia vascolare. Obnubilazione transitoria.
- **ZENZERO TM**: è uno stimolante circolatorio periferico, utile nei disturbi cardiocircolatori da ipotonia. Anticolessterolo, fluidifica il sangue. NB Attenzione se si prendono farmaci anticoagulanti, potrebbero esserci interazioni.

segue **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO**

OLI ESSENZIALI:

- **Lavanda Vera**: ipertensione, palpitazioni, fragilità capillare.
- **Limone**: ipertensione, fragilità capillare, epistassi, prevenzione dell'aterosclerosi, ematopoiesi.
- **Melissa**: ipertensione

Utile avere con sé un **misuratore di pressione arteriosa!**

DOMANDE: Simbolo centrale dell'armonia e del ritmo tra il Sé (il cuore) e l'Io (il sangue), questo apparato riguarda principalmente l'espressione della vitalità, dei sentimenti, della gioia, e il dare e ricevere amore. E' il sigillo-ponte, unisce materia e spirito...

Es. (ipertensione) Ho un ritmo di vita eccessivo/tento di spingermi troppo oltre i miei limiti? In cosa mi sento trattenuto? (ipotensione) Cosa mi porta a rinunciare/a trattenermi? Ho fiducia in me stesso? (infarto) Perché sono bloccato nell'esprimere i miei sentimenti? Perché ho paura di dare o di ricevere amore? (angina) Perché penso che la vita sia sofferenza? In cosa mi sento ferito?...

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

FITOCOMPLESSI:

- **PINO (pinus montana) MG**: è un antinfiammatorio della cartilagine articolare e un rigenerante del tessuto osseo. Utile per: fratture ossee, osteoporosi, reumatismi, cervicoartrosi, artriti, artrosi articolare, cefalea muscolo-tensiva.
- **ROSA CANINA MG**: agisce sulle infiammazioni osteoarticolari, anche croniche, problemi di demineralizzazione, ritardi della crescita ossea, osteoporosi.
- **RIBES NERO MG**: stanchezza psico-fisica, dolori, sindromi reumatiche, artriti e artrosi.
- **FRASSINO MG**: favorisce il drenaggio a livello articolare, biliare e renale con conseguente attenuazione dei fenomeni infiammatori connessi. Utile in caso di accumulo di acidi urici, fosfati, ecc, disturbi reumatici, artriti, artrosi, tendiniti.

OLIGOELEMENTI:

- **FLUORO OLIGO**: Problemi osteoarticolari e strutturali alle ossa, colonna, denti e legamenti. Decalcificazione, osteoporosi (con Silicio oligo), debolezza dei legamenti, distorsioni frequenti, profilassi della carie dentaria, migliora lo smalto dei denti, utile per gengiva che si ritrae. Ritardi della crescita ossea. Infiammazione o trauma dei legamenti (ricostruzione con Silicio oligo e Arnica).

./.

segue **APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO**

OLI ESSENZIALI:

- Lavanda Vera: rilassa le contratture e gli spasmi muscolari, artrite e reumatismi, dolori e infiammazioni muscolari, distorsioni, dolori lombari (diluire in olio vettore e massaggiare sulla parte).
- Camomilla Romana: antidolorifico e anestetizzante.
- Tea Tree: dolori muscolari, reumatici, fatica muscolare.
- Legno Cedro: artrite e reumatismi.
- Melissa: artrite e reumatismi, dolori muscolari, strappi.

DOMANDE: (contratture) Cosa mi irrigidisce/mi blocca/mi impedisce i movimenti? Cosa sono stanco di/non voglio fare? (ginocchia) Su quale scelta/direzione della mia vita sono indeciso? (piedi/caviglie) In che cosa ho fatto il passo più lungo della gamba o sono inciampato? (mani) Cosa non ho voglia di fare? (spalle/cervicali) Quale responsabilità mi spaventa o mi pesa troppo? (braccia) Chi non voglio abbracciare?

APPARATO UROGENITALE

FITOCOMPLESSI:

- **UVA URSINA TM**: antisettico delle vie urinarie, diuretico, antinfiammatorio. Risolutivo nelle infezioni delle vie urinarie (cistiti, uretriti, prostatiti). Disbiosi intestinali e urinarie. Non usare per più di 7-10 giorni, non somministrare in gravidanza e allattamento.
- **MIRTILLO ROSSO MG**: utile nel dismicrobismo delle vie urinarie. Ottimo sulla cistite (anche in gravidanza) e i fibromi uterini. Efficace anche nella sintomatologia della menopausa e senescenza ormonale.
- **NOCE MG**: stati infettivi e infiammatori localizzati o sistemici. Candida e micosi in genere.
- **CALENDULA TM**: antisettico, antinfiammatorio, riepitelizzante delle mucose. Stati infiammatori e infettivi vulvo-vaginali (non somministrare in gravidanza).
- **MELISSA TM**: sindromi premestruali e mestruali; disturbi connessi con la premenopausa e menopausa.
- **AGLIO TM**: coadiuvante nel trattamento di Candida e micosi in genere
- **Estratto SEMI di POMPELMO**: (vedi malattie infettive) ./.

segue **APPARATO UROGENITALE**

OLI ESSENZIALI:

- **Lavanda Vera o Camomilla Romana:** per i dolori mestruali, rilassa gli spasmi, favorisce le mestruazioni (diluire in olio vettore e massaggiare sull'addome).
- **Niaouli:** infezioni tratto genitourinario, es. cistite, una goccia su cucchiaino di miele ogni ora in fase acuta, max 3 volte, poi diradare(max altre 3 volte).
- **Tea Tree:** per infezioni vaginali e della vescica, cistiti, prostatite, candida, condilomi, uretriti (una goccia sul salvaslip).
- **Legno Cedro:** cistite, leucorrea, prurito, infezioni renali.
- **Melissa:** dolori mestruali, menopausa.

FIORI DI BACH:

- **Crab Apple:** purifica, drena il sistema linfatico.

DOMANDE: l'apparato uropoietico è legato alla purificazione e all'eliminazione del "superfluo"; l'apparato genitale, alla creatività e alla capacità di relazione. Es.: (calcoli) in che cosa giudico duramente me stesso? Cosa blocca la mia evoluzione? (problemi della minzione) Cosa tendo a trattenere/cosa faccio fatica a o mi duole lasciare andare? (problemi mestruali) Cosa non accetto della mia femminilità? (problemi sessuali) Cosa temo del contatto con l'altro?...

SISTEMA NERVOSO

In questo capitolo, in cui ci riferiamo principalmente allo stato psico-emozionale, gioca un ruolo essenziale la **componente vibrazionale** dei rimedi.

I **RIMEDI FLOREALI** sarebbero tutti indicati, perché rispondono a tutte le possibili situazioni psichiche, soprattutto se presi in combinazione. Avere il **set completo dei Fiori di Bach** e sapere sceglierli e abbinarli, tramite pendolino o test kinesiologico (o altro), costituirebbe un'ottimo asso nella manica.

Possibile selezione di Fiori di Bach:

- **Rescue Remedy**: nell'emergenza → prima, durante e dopo
- **Star of Bethlehem**: per il trauma → risolve il blocco
- **Rock Rose**: paura, panico → sensibilità senza paura
- **Impatiens**: impazienza, agitazione → velocità ed efficienza
- **Pine**: senso di colpa → amore per se stessi
- **Elm**: crollo temporaneo per le eccessive responsabilità → responsabilità equilibrata, sicurezza, delega
- **Walnut**: esitazione nel cambiamento → determinazione
- **White Chestnut**: ingorgo mentale, pensiero circolare → lucidità, potere mentale

./.

segue **SISTEMA NERVOSO**

Anche gli **OLI ESSENZIALI** sono molto potenti sul piano psichico. Inalati agiscono molto velocemente. Qui di seguito una possibile selezione:

- **Lavanda Vera**: contro le nevralgie e i dolori, anticonvulsivo, antidepressivo, cordiale (cefalee, vertigini, collasso, svenimento; anche Limone).
- **Camomilla Romana**: antidepressivo, calmante, rilassante; nevralgie.
- **Limone**: dà chiarezza mentale in caso di confusione da stanchezza e stress.
- **Arancio Amaro**: è “solare”, calma le emozioni nutrendo i corpi sottili: per tristezza, angoscia, ansia, depressione, incubi, insonnia, palpitazioni.
- **Legno Cedro**: “Imperatore”, centra, riporta forza e calma dignitosa... L’olio essenziale del Maestro!
- **Tea Tree**: chiarificante e calmante, superlavoro mentale, sostegno nei momenti difficili, protettivo, stabilizza le emozioni...

Da non dimenticare i **FITOCOMPLESSI**:

- **FICO gemme MG**: regolatore di tutti i ritmi del corpo, indicato nelle manifestazioni psicosomatiche con spasmi, principalmente gastrointestinali. Aritmie cardiache. Nevralgie, depressione.
- **ROSA CANINA MG**: manifestazioni acute di cefalea ed emicrania
- **MIRTO MG**: stimolante del SNC, obnubilazione transitoria, stanchezza nervosa, nevralgie da herpes zooster.

segue **SISTEMA NERVOSO**

- **MELISSA TM**: stati di ansia accompagnati da irrequietezza e irritabilità. Sedativo e tranquillante nelle insonnie, cefalee e tachicardie. Protegge e migliora le funzioni cerebrali e la memoria. Nell' herpes simplex come preventivo o risolutivo (uso interno ed esterno in impacchi).
- **LAVANDA TM**: irritabilità nervosa, spasmofilia, stati ansiosi, iperemotività, depressione, vertigini, cefalee, tremori, nevralgie, dissonnie. Tachicardia e palpitazioni, sensazioni di mancamento, dispnea.
- **IPERICO TM**: depressione lieve. Stati ansiosi con nevralgie e tensioni muscolari. Dolori reumatici e muscolari.
- **TIGLIO TM**: Sedativo e ansiolitico. Nervosismo, cefalea, emicrania.

OLIGOELEMENTI:

- **LITIO OLIGO**: aspetti bipolari di ansia-depressione, stati psicotici, depressivi o nevrotici; ansia e insonnia in soggetti depressi.

Le **DOMANDE** da porsi riguardano direttamente la possibile origine dell'emozione che si presenta. Vale sempre l'osservazione del relativo sintomo fisico e dei possibili simbolismi e modi di dire, che aiutano a capire quale sia l'emozione in gioco. Es. Diarrea → "me la faccio sotto" → = "ho paura"...

SISTEMA IMMUNITARIO

FITOCOMPLESSI:

- **ECHINACEA TM**: stimolante immunitario, nella prevenzione e nel trattamento delle patologie influenzali ed infettive in genere.
- **RIBES NERO MG**: Proprietà immunostimolanti e toniche. Stimola la funzione della corteccia surrenale, che permette il rilascio di sostanze con potere antinfiammatorio e antiallergico, comportandosi come un cortisone naturale, senza averne però la tossicità.
- **ROSA CANINA MG**: antinfiammatorio e stimolante del sistema immunitario, prevenzione e trattamento dei fenomeni influenzali.
- **NOCE MG**: antinfettivo, riequilibrante delle flore simbiotiche in presenza di disbiosi correlate a disimmunosità.
- **PRUGNOLO e OLIVELLO SPINOSO MG**: due MG particolarmente indicati per bambini (ma anche per adulti) soggetti a indebolimenti immunitari, soprattutto nei periodi di cambio stagione. Sono importanti attivatori immunitari ed endocrini in grado di migliorare sensibilmente lo stato di salute.

segue SISTEMA IMMUNITARIO

OLIGOELEMENTI:

- RAME-ORO-ARGENTO: indicato in caso di deficit immunitario e mancanza di energia.
- RAME: antinfiammatorio ed antisettico utile per il rafforzamento della risposta immunitaria in corso di patologie batteriche o virali.

PROPOLI: stimolante del sistema immunitario.

OLI ESSENZIALI:

- Limone: ottimo antivirale e antibatterico, disinfettante per ambienti (nel diffusore e nell'acqua con cui si lava il pavimento); globuli bianchi, micosi, herpes, febbri.
- Camomilla Romana: parassiti intestinali.
- Lavanda Vera: aumenta la sintesi dei globuli bianchi.
- Melissa: parassiti intestinali, reazioni allergiche.
- Niaouli: immunostimolante, infezioni da virus, batteri, parassiti e funghi.
- Tea Tree: ottimo antisettico e immunostimolante, herpes simplex, parassiti intestinali. ./.

segue SISTEMA IMMUNITARIO

FIORI DI BACH:

- PINE: per le malattie gravi, degenerative o autoimmuni → elimina il senso di colpa che porta ad autopunirsi.
- CRAB APPLE: “Antibiotico dei fiori”, lavora sul sistema linfatico, purifica.

DOMANDE: quando il problema è immunitario, riguarda principalmente l'accettazione di sé (malattie autoimmuni, es. “in che cosa mi biasimo/disprezzo/accuso?...”) e i problemi di confini tra noi e gli altri/l'esterno, in tutti i sensi. Es: (immunodeficienze) Perché/in che cosa permetto ad altri di penetrare nel mio territorio e di abusare di me?, (allergie) Fino a che punto sono disposto a tollerare, permettere un contatto con l'altro/l'esterno?.

In sostanza, la perdita di consapevolezza e di contatto con la nostra parte più profonda e autentica ci rende deboli e quindi vulnerabili, se non addirittura autodistruttivi, oppure eccessivamente difensivi.

MALATTIE INFETTIVE

- **ESTRATTO SEMI DI POMPELMO** (Citrus Paradisi): si può considerare tra i rimedi più potenti come antimicrobico naturale. Le sue applicazioni sono numerose, di seguito elenchiamo quelle più rappresentative. Per uso interno: infiammazioni, malattie da raffreddamento, infezioni gastrointestinali, gastrite, candida ed altre micosi, parassitosi, allergie, prevenzione.
- **RAME OLIGO**: antinfettivo indicato nelle patologie di origine virale o batterica. Utile quindi in tutte le infezioni. Febbre.
- **ECHINACEA TM**: stimolante immunitario, nella prevenzione e nel trattamento delle patologie influenzali ed infettive in genere.
- **NOCE MG**: antinfettivo, riequilibrante di tutte le flore simbiotiche.
- **PRUGNOLO MG**: deficit immunitario con sequele infettive, affaticamento e anemia.
- **PROPOLI**: antiossidante, antibatterica, antimicotica. Antibiotico naturale.

PREVENZIONE

Naturalmente è possibile limitare i problemi praticando un minimo di prevenzione. Allo scopo segnaliamo:

FITOCOMPLESSI:

- **FRASSINO MG:** stimola il metabolismo favorendo il drenaggio a livello articolare, biliare e renale. Agisce sui livelli di colesterolo, acidi urici, fosfati, ecc.
- **ROSA CANINA MG:** migliora l'assimilazione e il metabolismo delle vitamine, azione immunostimolante e vitaminizzante.

ALGHE: le alghe marine sono ricche di sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, ferro, iodio, manganese, rame, sodio, potassio), di proteine e vitamine (più di tutte le verdure di terra). Grazie al loro apporto di minerali esse depurano l'organismo e favoriscono l'eliminazione di molte sostanze tossiche, dei metalli pesanti e anche degli elementi radioattivi che possiamo ingerire con altri cibi. Neutralizzano gli effetti acidificanti dei cibi moderni. Mangiandone una piccola quantità tutti i giorni, variandone il tipo (wakame, kombu, nori, dulce, ecc) ne avrà beneficio tutto l'organismo. Esistono anche in compresse: la Spirulina e la Klamath. Non eccedere nell'uso in caso di ipertiroidismo. ./.

segue **PREVENZIONE**

OLIGOELEMENTI:

- **ZOLFO OLIGO**: drenante, attivatore dei sistemi enzimatici che rimuovono le scorie del metabolismo. Attivo su tutti gli organi emuntori.

MIELE: nutriente, energetico, antiossidante.

OLI ESSENZIALI:

- **Tea Tree**: immunostimolante, per inalazione o in diffusore.
- **Limone**: disinfetta gli ambienti.

RIMEDI FLOREALI:

- **CRAB APPLE**: lavora sul sistema linfatico, purifica drenando le tossine fisiche ed emozionali.
- **PINE**: rinforza il sistema immunitario.

CONSIGLI PRATICI

- Poiché ci sono ben note la natura frequenziale della realtà e la capacità dell'acqua di memorizzare le frequenze, diventa per noi possibile fare a meno di rimedi già preparati.
- Possiamo programmare l'acqua in vari modi, dando libero sfogo a tutta la nostra creatività. Es. ad ogni bevuta direttamente nel bicchiere, oppure in maniera più continuativa programmando boccette, bottiglie o qualunque altro tipo di contenitore, tramite la parola e/o l'apposizione di etichette con parole, frasi, fotografie...
- Poiché siamo dei potenti ed unici creatori, non vi sono modi, regole, tempi o riti prestabiliti per farlo. Ognuno può farlo nella maniera che lo fa sentire più sicuro del risultato, e sperimentare a piacimento.

Buon divertimento!

PRONTO INTERVENTO

Rimedi
e Tecniche



EMERGENZE E TRAUMI GENERICI

EMERGENZA GENERICA: esistono rimedi che sono adatti a situazioni di qualunque tipo, sempre e comunque. E' quindi indispensabile averli con sé per affrontare subito il problema o in caso non si abbiano altri rimedi a portata di mano:

- **Fiori di Bach: RESCUE REMEDY o FIVE FLOWERS REMEDY,** in gocce o pomata. Da prendere prima, durante e dopo l'emergenza, senza limiti. Basterebbero 4 gocce diluite in un po' d'acqua 4 volte al dì, oppure in una boccetta da 30 ml, oppure direttamente sotto la lingua o sulla parte dolente, ma si può abbondare. La pomata si può applicare sui traumi o in corrispondenza delle parti dolenti, ogni volta che se ne sente il bisogno.
- **Serie di fiori italiani Flos Animi: RIMEDIO FLOREO,** in gocce (2 pure o in boccetta, e poi 4 gocce diluite 4 o più volte al dì) o crema. Stesse indicazioni.

Per i TRAUMI:

- **Fiore di Bach STAR OF BETHLEHEM:** per il trauma non risolto, che blocca a livello fisico o psichico; porta ad una integrazione del dolore, permettendo alle emozioni e alle energie di tornare a fluire.

./.

segue **EMERGENZE E TRAUMI GENERICI**

- Rimedio floreale australiano combinazione di Bush **ELECTRO**: per eccessiva esposizione a campi elettrici, elettromagnetici, radiazioni, ecc...
- Rimedio floreale californiano **YARROW SPECIAL FORMULA**: come protezione da radiazioni e da disturbi geopatici.
- **OE Melissa**: “Erba della Felicità”, dà equilibrio, saggezza, comprensione.
- **ARNICA 30 CH**: 3 granuli sotto la lingua subito dopo un trauma (sia fisico che psichico), da ripetersi ogni 4 ore per 1-2 giorni, secondo la gravità.
- **DOMANDE**: (in caso di trauma) Quale evento si stava verificando nella mia vita nel momento in cui il trauma ha avuto luogo? A cosa/a quale situazione assomiglia il meccanismo stesso del trauma? Cosa mi impedisce di fare questo trauma? Quali vantaggi ne ricavo? In che cosa desidero fare la vittima?...
- Ricordatevi infine degli “**strumenti quantici**” che già possedete, sempre pronti all’uso!

USTIONI E SCOTTATURE

Le ustioni si possono dividere in 3 tipi a seconda della gravità:

- 1° grado = arrossamento della cute
- 2° grado = formazione di vesciche
- 3° grado = presenza di parti carbonizzate ed esposizioni degli strati interni della pelle

TRATTAMENTO:

- Immediatamente porre la parte lesa in contatto con acqua fredda meglio se addizionata di ghiaccio per almeno 10 minuti (eventualmente utilizzare anche la vasca da bagno).
- Nel frattempo somministrare i rimedi d'emergenza (Rescue gocce e Arnica 30CH)
- Il trattamento delle ustioni gravi è molto problematico per la facilità con cui si infettano.

segue **USTIONI E SCOTTATURE**

DISINFEZIONE:

- Calendula TM 25 gtt in ½ bicchiere di acqua (in caso di lesione profonda della cute usare acqua bollita).
- Argento colloidale puro

MEDICAZIONE:

- Applicare uno spesso strato di gel d'aloè e ripetere più volte senza coprire.
- Somministrare Apis 5CH (se presente solo arrossamento e gonfiore) o Cantharis 5CH (in presenza di vesciche e in caso di shock) e Causticum 5CH (se il dolore è molto intenso) anche ogni mezz'ora.
- Dopo qualche ora applicare in modo asettico uno strato di unguento alla calendula o di olio di neem o di olio di iperico, coprire con le garze Connettivina e chiudere con una fasciatura.
- Ripetere la medicazione una volta al giorno o più o meno frequentemente a secondo del bisogno.

FERITE

Dividiamo le ferite secondo le seguenti modalità per la scelta dei rimedi omeopatici:

- **Da taglio**: Staphysagria 5CH
- **Penetranti**: Ledum 5CH
- **Molto dolorose**: Hypericum 5CH

TRATTAMENTO:

- Immediatamente somministrare i rimedi d'emergenza (Arnica e Rescue)

DISINFEZIONE:

- Calendula TM
- Argento colloidale
- Quindi somministrare i rimedi specifici anche ogni mezz'ora fino a scomparsa dei dolori.

./.

segue FERITE

MEDICAZIONE:

- Applicare dell'unguento alla calendula oppure dell'olio essenziale di albero del tè (elevato potere penetrante: per esempio ferite sotto l'unghia).
- Coprire la ferita con garza sterile e fermare con rete elastica. E' sempre meglio che le lesioni possano respirare, ovvero ricevere ossigeno, ma siano ben riparate da altre contaminazioni.
- In funzione della gravità della ferita, ripetere la disinfezione e la medicazione inizialmente 2 volte al giorno, quindi diradare.
- Per ferite non eccessivamente slabbrate, si possono trovare in farmacia dei sostituti dei classici punti: si chiamano Steri-Strip, sono in stoffa adesiva e si applicano facilmente.

Per la medicazione delle abrasioni, comportarsi come per la medicazione delle ustioni.

EMORRAGIE ESTERNE

- Porre della **TM di calendula** pura sulla ferita (direttamente qualche goccia o applicare un tampone di garza imbevuto) e, quando l'emorragia si è calmata, coprire con una compressa di garza asciutta e fasciare.

PIAGHE E FERITE INFETTE

- Se vi è suppurazione, somministrare Hepar sulfur 5CH
- Se vi è arrossamento dei tessuti circostanti, Sulfur 5CH
- Se la ferita è gonfia , calda e arrossata, Belladonna 5CH
- Se fatica a rimarginare, Silicea 5CH. In questo caso si può utilizzare anche un lavaggio con decotto di equiseto o di consolida.

TRATTAMENTO:

- Per favorire la guarigione, fare un cataplasma con l'argilla (preparare un pappa abbastanza densa con argilla verde e acqua, applicare e coprire con un telo e fermare con una fasciatura). Lasciare agire per mezz'ora, al massimo 1 ora e quindi buttare l'argilla. Ripetere 2 volte al giorno.
- Applicare poi l'unguento alla calendula eventualmente addizionato con OE di albero del tè.

ASCESSI E FORUNCOLI

- Per favorire la maturazione, somministrare Hepar sulfur 5CH.

TRATTAMENTO:

- Fare un impacco con l'amaro svedese.
- Applicare prima sulla cute l'unguento alla calendula. Quindi stendere una falda di cotone inumidita con acqua e amaro svedese in parti uguali. Ora coprire con della pellicola di plastica da cucina e poi con un panno caldo e infine con una fasciatura. Mantenere l'impacco almeno per 1 ora, meglio per tutta la notte.
- Si possono fare anche bagni alla parte con acqua ben calda e sale (1/2 cucchiaino di sale marino integrale in una tazza di acqua il più calda possibile).
- In alternativa può essere utile anche il cataplasma d'argilla.

ECZEMI E INFEZIONI CUTANEE

- se la cute è gonfia e secca: Apis 5CH
- se la cute è molto rossa e calda: Belladonna 5CH
- se c'è la presenza di pustole: Rhus tox 5CH

TRATTAMENTO:

- In questi casi è frequentemente molto efficace la crema Rescue.
- Inoltre si possono applicare l'unguento alla calendula, l'OE di albero del tè, l'olio di neem, l'argento colloidale.

PROBLEMI AGLI OCCHI

PRESENZA DI CORPO ESTRANEO:

- Fare lavaggi con acqua bollita e l'aiuto di un bicchierino da liquore.
- Se non è sufficiente, tirare delicatamente le ciglia superiori in modo da sollevare lievemente la palpebra e quindi sormontarla alla palpebra inferiore. Questa manovra in genere, facilita la fuoriuscita del corpuscolo. Fare poi un impacco con una garza imbevuta di Calendula TM diluita in acqua bollita.

INFEZIONI:

- Fare impacchi con argento colloidale puro o con Calendula TM diluita.

ORZAIOLI E CALAZI:

- Somministrare Hepar sulfur 5CH per favorire la maturazione e fare cataplasmi di argilla verde ventilata tenendo l'occhio chiuso.

PROBLEMI ALLE ORECCHIE

IN CASO DI DOLORI:

- Mettere 2 o 3 gocce di olio di levistico intiepidito. Inserire nel canale uditivo un piccolo tampone di cotone idrofilo.
- Possono essere utilizzati anche: argento colloidale o dell'olio d'oliva addizionato di qualche goccia di olio di neem o di OE di albero del tè.
- Per via interna Rosa canina MG, Rame e Bismuto oligoelementi.

IN CASO DI ECCESSO DI CERUME:

- Fare lavaggi ripetuti con acqua tiepida e sale marino integrale. Aiutarsi con una siringa da alimentazione.

PROBLEMI AI DENTI

IN CASO DI DOLORE:

- Fare prolungati sciacqui con amaro svedese diluito in misura di 1 cucchiaino da tavola in ½ bicchiere d'acqua tiepida.
- Quindi se la causa è una **carie**, scegliere l'attrezzo più adatto alla sede (cotton-fioc, spazzolino, scovolino), inumidirlo con meno di una goccia di OE di origano e fare delle toccature. Cercare poi di chiudere la carie con l'utilizzo di un kit di pronto soccorso dentale.
- Se la causa è un **ascesso**, fare impacchi esterni con amaro svedese e integrare con Hepar sulfur 5CH o in alternativa Mercurius solubilis 5CH per favorire la maturazione.
- Per problemi alle **gengive** fare sciacqui anche con Calendula TM diluita e somministrare Mercurius solubilis 5CH. Sono efficaci anche l'argento colloidale e dei massaggi con OE di albero del tè puro.
- **Profilassi dentaria** per via interna: Fluoro oligo

MORSI E PUNTURE

- In questi casi è sempre importante intervenire il più presto possibile!
- La maggior parte dei veleni sia dei serpenti che dei pesci e degli insetti delle nostre zone è termolabile, ovvero si disattiva se viene riscaldato. Su questo principio si basa un apparecchio molto semplice che dà delle piccole e innocue scariche elettriche nel punto di inoculo del veleno che provocano un momentaneo innalzamento della temperatura, sufficiente a disattivare il veleno.
(**ECOSAVE** www.tecnimed.com)
- È sempre molto efficace un impacco con amaro svedese: diminuisce velocemente il dolore e attenua le conseguenze.
- Si possono somministrare, alternandoli, i seguenti rimedi omeopatici: **Apis 5CH**, **Cantharis 5CH**, **Ledum 5CH**, **Hypericum 5CH**.

TRAUMI MUSCOLO-SCHELETRICI

Per prima cosa somministrare sempre i **rimedi d'emergenza (Arnica e Rescue)** in tutti i tipi di traumi.

- Se è una semplice **contusione muscolare**, proseguire con Arnica 5CH e applicare della crema all'arnica in uno spesso strato.
- Se è presente anche una **lesione alla cute**, NON applicare mai dell'arnica, ma l'unguento alla calendula.
- Se c'è una **lesione anche ai tendini e legamenti**, somministrare Rhus tox 5CH e applicare la crema all'arnica. Oppure somministrare Fluoro e Silicio oligo + crema all'arnica.
- Se il trauma riguarda **la parte ossea di un articolazione**, utilizzare Ruta 5CH e se c'è molto gonfiore, Bryonia 5CH
- Se **l'ematoma** stenta a riassorbirsi, dare Ledum 5CH.
- Se c'è **trauma cranico con commozione cerebrale**, dopo il primo giorno, somministrare Natrum sulfuricum 30CH.
- Per **traumi alle dita e altre parti molto innervate**, dare Hypericum 5CH.
- Per **gli ematomi e le distorsioni** è molto efficace fare un impacco con la chiara d'uovo per tutta la notte.

FRATTURE OSSEE

- Somministrare subito i rimedi d'emergenza.
- Poi proseguire con Arnica 5CH e Ledum 5CH.
- Per il consolidamento della frattura, dare Synphytum 5CH per 3–4 settimane e associare un decotto di equiseto per fornire al corpo i minerali necessari.
- In alternativa, validi anche Pino MG, Fluoro e Silicio Oligoelementi.

DOLORI

- **Magneti**: applicare il magnete (polo nord a contatto con la pelle) e fermarlo con un cerotto di carta. Lasciare agire per 20-30 minuti e ripetere l'applicazione anche 3 volte al giorno. Adatti per tutti i tipi di dolori.
- **Impacchi caldi di sale marino**: porre circa ½ kg di sale in un sacchetto di stoffa e scaldarlo, fino ad una temperatura sopportabile per la pelle, in forno o in una pentola. Applicare sulla zona dolente e ricoprire la parte con dei panni di lana. Tenere per 30-60 minuti. Si può riutilizzare per un'altra applicazione.
- **Impacchi caldi con oleolito di iperico**: scaldare a bagnomaria una tazzina di olio di iperico. Impregnare quindi con l'olio ben caldo una falda di cotone della dimensione adatta e applicare sulla parte dolente, coprire con la pellicola da cucina e fasciare con panni caldi.

segue **DOLORI**

- **Impacchi con la foglia di verza**: utilizzare le foglie esterne e togliere la costa centrale troppo grossa. Battere la foglia fino a che diventa morbida. Applicare direttamente sulla pelle 2-3 strati di foglie e fasciare. Si può tenere anche per tutta la notte. Adatto anche per coliche di varia origine.
- **Rimedio specifico per i dolori cervicali e la tensione alle spalle**: scaldare circa 3 hg di riso in una padella, facendo attenzione a mescolare in continuazione, fino a che è ben caldo. Quindi versarlo in una calza lunga, senza tallone e annodare la calza per chiuderla: ora applicarla sul collo e tenerla fino a che si sente calore. Il riso può essere riscaldato di nuovo per un'altra applicazione.
- **Per via interna Ribes Nero MG** come antidolorifico generico.

AVVELENAMENTO DA CIBO

Prendiamo in considerazione il caso in cui si è mangiato del cibo avariato.

- Si manifestano vomito e diarrea, estrema debolezza e ansia.
- Si può somministrare Arsenicum 5CH, ripetendo le dosi fino a scomparsa dei sintomi.
- Anche la somministrazione di amaro svedese diluito in acqua calda, porta beneficio favorendo la neutralizzazione e l'eliminazione delle tossine.

USO E DOSI

Indicazioni generali, valide ove non diversamente evidenziato:

RIMEDI OMEOPATICI:

- Il rimedio omeopatico si utilizza abitualmente nella dose di 3 granuli da sciogliere sotto la lingua, per 3 volte al giorno, lontano dai pasti. In casi acuti si può somministrare anche ogni 30 minuti. Si dirada quando i sintomi migliorano e si interrompe quando i sintomi sono scomparsi.
- Quando il problema è principalmente a livello fisico e localizzato, si usano le basse diluizioni (5CH), mentre se il problema è in più parti del corpo o coinvolge anche la sfera emotiva si possono usare le diluizioni più alte (30CH) che agiscono più in profondità.
- Presenta delle incompatibilità a cui fare attenzione: durante la terapia è meglio non assumere caffè e preparati che contengono estratti di menta (attenzione anche al dentifricio).

./.

segue **USO E DOSI**

FITOCOMPLESSI:

- **GEMMODERIVATI**: per adulti come sintomatico 40 gocce diluite in acqua, per 2-3 volte al giorno. Come preventivo 30 gocce 1-2 volte al giorno per 2 mesi. Per bambini fino ai 6 anni: 2 gocce per ogni Kg di peso, suddivise in 2-3 somministrazioni al giorno, diluite in acqua. Dai 10 anni si arriva a 60 gtt/die suddivise in 2-3 assunzioni, fino ad allinearsi progressivamente con la posologia da adulto
- **TINTURE MADRI**: per adulti 30-40 gocce per 2 volte al giorno, diluite in acqua, fino a scomparsa sintomi o per un massimo di 3 settimane (per quelle indicate in questo schema, tranne per la TM di Uva Ursina che non deve essere assunta per più di 10 giorni). Per i bambini le TM sono in genere consigliabili solo dopo i 5-6 anni con parametri di assunzione simili ai gemmoderivati, calcolando in difetto (ad eccezione dell' Echinacea TM che può essere assunta dai 3 anni in dose di 5-15 gtt al die)

./.

segue **USO E DOSI**

Estratto Semi di Pompelmo: a seconda del tipo di estrazione sono indicate diverse dosi. Per quello in concentrazione al 33% in acqua e glicerina si assumono da 2 a 8 gocce due volte al giorno, diluito in mezzo bicchiere d'acqua o succo di pompelmo (per togliere in parte il sapore molto amaro), iniziando con una dose minima e aumentandola gradatamente. Utilizzare fino alla scomparsa del sintomo.

OLIGOELEMENTI (elencati in questo schema): Rame-Oro-Argento e Fluoro 1 fiala al giorno. Zolfo 3 fiale alla settimana come depurativo. Rame e Litio da 1 a 3 fiale al giorno secondo necessità.

ARGILLA VENTILATA per uso interno: si prepara la bevanda alla sera: aggiungere ad un bicchiere d'acqua un cucchiaino di argilla verde ventilata, mescolare per circa un minuto con un cucchiaio di legno. Lasciare riposare tutta la notte e al mattino a digiuno bere, senza agitare, il sopranatante, lasciando nel bicchiere il residuo. Si può continuare per un mese.

PROPOLI: 20-25 gocce diluite in acqua tiepida (e miele) 1-2 volte al giorno.

./.

segue **USO E DOSI**

OLI ESSENZIALI:

- Diffusione: qualche goccia (2-3) nell'acqua del diffusore.
- Creme/oli: qualche goccia (2-3) in Olio di Mandorle dolci o d'Oliva.
- Bagni: diluire in un po' di sapone liquido o sale grosso e poi sciogliere nell'acqua (l'OE NON è idrosolubile!), oppure sulla spugna.
- Inalazione: annusare una volta direttamente dalla boccetta per 1-2-3 volte al dì o all'occorrenza.
- Per via orale: emulsionare bene 1-2 gocce in un cucchiaino di miele o malto.
- **ATTENZIONE** a mucose, pelli sensibili, gravidanze, bambini piccoli, età avanzata, esposizione al sole nelle 24 ore.

RIMEDI FLOREALI/AMBIENTALI:

- Generalmente si diluiscono, es.: 4 gocce pure in un po' d'acqua, o in una boccetta da 30ml di acqua con qualche goccia di Brandy, da prendere successivamente in ragione di 4 gocce sublinguali per 4 volte al dì.
- In realtà non vi sono limiti o regole rigide: teoricamente, meno gocce diluite vanno più sul sottile, e viceversa. Si possono testare le quantità per ciascun fiore e il numero di assunzioni, di volta in volta.
- In extremis anche puri (gocce sublinguali o sulla parte), tutte le volte che si desidera. Eccedere può semmai rendere momentaneamente il rimedio meno efficace.

INDICE DEI RIMEDI CONSIGLIATI

In questa sezione segnaliamo anche dove è più facile reperire le varie categorie di rimedi.

Qualora non riusciste a reperire un rimedio, potete rivolgervi a www.ecosalute.it e www.remediaerbe.it

RIMEDI OMEOPATICI:

(Farmacia)

- Apis 5CH
- Arsenicum 5CH
- **Arnica 30CH e 5CH**
- Belladonna 5CH
- Bryonia 5CH
- Cantharis 5CH
- Causticum 5CH
- Hepar sulfur 5CH
- Hypericum 5CH
- Ledum 5CH
- Mercurius solubilis 5CH
- Natrum sulfuricum 30CH
- Rhus tox 5CH
- Ruta 5CH
- Silicea 5CH
- Staphysagria 5CH
- Sulfur 5CH
- Symphitum *5CH*

segue **INDICE DEI RIMEDI CONSIGLIATI**

OLI ESSENZIALI: (Erboristeria, Farmacia)

- OE Albero del tè – Tea Tree
- OE Arancio Amaro
- OE Camomilla Romana
- OE Lavanda Vera
- OE Legno Cedro
- OE Limone
- OE Melissa
- OE Niaouli
- OE Origano

RIMEDI FLOREALI – AMBIENTALI: (Erboristeria, Farmacia)

- Bach: Rescue Remedy/Five Flowers
- Flos Animi: Rimedio Floreo
- Combinazioni Bush: Electro
- Fiori Californiani: Yarrow special formula
- Set completo fiori di Bach

segue **INDICE DEI RIMEDI CONSIGLIATI**

GEMMODERIVATI - MG:

(Erboristeria, Farmacia)

- Carpino
- Fico gemme
- Frassino
- Mirtillo Rosso
- Mirto, Noce
- Ontano Nero
- Prugnolo e Olivello spinoso
- Pino
- Ribes Nero
- Rosa Canina
- Viburno

TINTURE MADRI:

(Erboristeria, Farmacia)

- Aglio
- Arnica
- Biancospino
- Calendula
- Echinacea
- Iperico
- Lavanda
- Melissa
- Tiglio
- Uva Ursina
- Zenzero

segue **INDICE DEI RIMEDI CONSIGLIATI**

OLIGOELEMENTI:

(Farmacia, Erboristeria)

- Bismuto
- Fosforo
- Fluoro
- Litio
- Rame
- Rame-Oro-Argento
- Zolfo

APPARECCHI: (www.ecosalute.it)

- Zapper
- Magneti

segue **INDICE DEI RIMEDI CONSIGLIATI**

ALTRI RIMEDI:

- Alghe (Erboristeria, Alimentari bio)
- Aloe in gel (Erboristeria)
- Amaro svedese “
- Argento colloidale “
- Argilla verde (uso esterno) “
- Argilla verde ventilata (uso interno) “
- Equiseto e consolida erbe fresche o essiccate “
- Estratto semi di pompelmo ESP “
- Olio di iperico “
- Olio di neem “
- Propoli. “
- Unguento alla calendula “
- Connettivina garze (evita l'aderenza della medicazione alla ferita) (Farmacia)
- Crema all'arnica “
- Olio di levistico (ditta WALA) “
- Sale marino integrale (Alimentari bio)
- Miele “

BIBLIOGRAFIA

- “Manuale di fiori ed erbe” – Satanassi, Bosch; Humus Edizioni
- “Piccolo manuale di pronto soccorso omeopatico” – D. Shepherd, Fratelli Palombi Editori
- “Salute totale 5, la SOLUZIONE per...” – M. Rho, Ecosalute
- “Guida all’omeopatia per la famiglia” – A. Horvilleur, Ed. Tecniche Nuove
- “Tinture Madri in Fitoterapia” – Massimo Rossi, Studio Edizioni
- “Compendio di Gemmoterapia clinica” - Fernando Piterà, De Ferrari Editore
- “Tutte le Opere” – Edward Bach, Macro Edizioni
- “Aromaterapia Naturopatica” – Luca Fortuna, Ed. Enea (ottimo manuale!)
- “Enciclopedia degli Oli Essenziali” – Julia Lawless, Tecniche Nuove
- “Malattia e Destino” – Thorwald Dethlefsen. Ed. Mediterranee
- “Diario di Psicomatica” – Susanna Garavaglia, Tecniche Nuove