

AUTO-GESTIONE DI FEBBRE E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO e AFFINI!

In tutti i casi in cui i sintomi di una malattia acuta sono in fase di esordio e o aumento è importante avere i seguenti riguardi per il corpo in modo che possa curarsi spontaneamente presto e con poca fatica:

1) Idratarsi a sufficienza: con acqua solarizzata (esposta al sole in bottiglia di vetro per almeno 4 ore) e/o depurata. possibilmente 1,5 litri al giorno di liquidi, tra acqua e tisane, in caso di vomito e diarrea può essere utile reintegrare sali aggiungendo sale rosa e miele all'acqua o usare plasma marino. Tisane di uso comune:

- *Tisana ai fiori di Tiglio e/o ai fiori di Sambuco Nero*: entrambe idratano ed aumentano la sudorazione trovando utilità nel far scendere la febbre delicatamente.
- *Tisana al Timo*: ha azione antibatterica.
- *Tisana alla Camomilla*: agisce come anti-infiammatorio.
- *Tisana Elicriso e/o Licheni*: aiuta a sciogliere il catarro ed espellerlo con la tosse.

2) **INALAZIONI e SUFFUMIGI**: la pietra miliare della cura delle vie respiratorie! mettere la testa coperta da un asciugamano sopra una pentola riempita con tisana di camomilla o timo, in cui sono state disciolte 5-10 gocce di olio essenziale di eucalipto e/o 5-10 gocce di olio essenziale di limone, respirare a pieni polmoni con la bocca aperta e dal naso per almeno 15/20 minuti due o tre volta al giorno.



3) **PEDILUVIO allo Zenzero e Sale**: immergere i piedi in acqua prima tiepida, poi calda e infine molto calda, con l'aggiunta di un paio di manciate



di sale grosso da cucina e un cucchiaino di radice di zenzero in polvere, fa abbassare la febbre. Può essere aggiunta della senape (1-2 cucchiaini) se non si hanno problemi di circolazione. La senape va evitata nelle donne durante il ciclo.

4) **SPUGNATURE**: immergere degli asciugamani in acqua fredda (anche con ghiaccio) e olio di lavanda e/o aceto di mele, strizzare bene e applicare su testa, fronte, collo e torace. Cambiare gli asciugamani quando non sono più freddi. Il trattamento deve dare sollievo al paziente, se non è così, non proseguire.

5) **CIPOLLA**: lasciare vicino al letto delle fette di cipolla tagliate, riduce il gonfiore delle mucose delle alte vie respiratorie.

6) **CLISTERE**: idrata, decongestiona e abbassa leggermente la temperatura. Se non si segue una dieta leggera è poco utile perché il suo effetto benefico viene diminuito dai pasti ricchi di grassi e proteine animali.!

7) **DIETA**: una dieta leggera, priva di zuccheri e cibi confezionati (ricchi di conservanti), favorisce la più rapida risoluzione dei processi infiammatori.

8) **RIPOSO A LETTO**: l'organismo impegnato a debellare febbre e agenti patogeni, lavora meglio a riposo, se chiediamo al nostro corpo ulteriori sforzi, la guarigione sarà più lenta e meno stabile.

FARMACI OMEOPATICI E ANTROPOSOFOCI UTILI

1) FEBBRE

- **INFLUDO** Gocce (Bryonia / Eucaliptus comp. - Weleda), da temperature superiori ai 38 °C 10-12 gocce in poca acqua ogni 1-2 ore fino al raggiungimento dei 37,5°C, poi 10 gocce ogni 4-6 ore fino alla scomparsa della febbre.
- **BELLADONNA** D30 gocce o globuli, se la febbre supera i 38°C, 5-10 gocce/globuli ogni ora fino a che la temperatura non scende sotto i 38°C.
- **ACONITUM** D30 gocce o globuli, se siamo certi che la febbre sia stata scatenata dal freddo, 5-10 gocce/globuli ogni 3-4 ore fino alla scomparsa della febbre.



2) MAL DI GOLA/ORECCHIO

- **APIS BELLADONNA con Mercurio Globuli** 3-5 globuli/gocce ogni 4/6 ore fino a risoluzione dei sintomi.
- **ACONIT GOCCE AURICOLARI** scaldare a bagno maria 1 ml di olio e metterlo nelle orecchie (0,5 ml in ogni orecchio). Lasciare scendere in profondità aspettando sdraiati da ogni lato per 5 minuti .

3) DEBOLEZZA MAL DI TESTA e DOLORI MUSCOLARI

- **METEORISEN** (ferrum sidereum - phosphorus-quarz) 5 globuli ogni 6/8 ore
- **OLIO DI ACONITO o BALSAMO DI TIGRE** massaggiare sulle zone dolenti fino a far sviluppare calore sulla pelle della zona trattata.

4) FERITE E PRURITI

- **CALENDULA ESSENZA** usare come disinfettante su tutte le ferite e lesioni cutanee con prurito assoluta o in acqua calda al 50%
- **WCESIN WELEDA** (arnica - calnedila - echinacea) polvere, su ferite e lesioni pruriginose umide

5) TOSSE BRONCHITE LARINGITE vedi SUFFUMIGI

