

OMEOPATICI E FITOTERAPICI DA TENERE IN CASA PER LA GESTIONE DEI SINTOMI E DELLE PROBLEMATICHE COMUNI + CONSIGLI UTILI PER L'AUTOGESTIONE.

- **Apis Belladonna Cum Mercurio** globuli: per tutte le infiammazioni, inclusa la febbre, della parte superiore del corpo (dal torace alla testa), ottimo per i forti mal di gola: bambini → 3 globuli ogni 3 ore / Adulti 6 globuli ogni 3 ore fino al giorno successivo la scomparsa dei sintomi.
- **Belladonna 30 CH** per febbre* 3 globuli ogni 3 ore / Adulti 6 globuli ogni 3 ore fino al giorno successivo la scomparsa dei sintomi
- **Larimucil Sciroppo**, per la tosse, 1 o 2 cucchiaini al dì da bere con tisana *
- **Spongia tosta 5 ch** per tosse stizzosa, 3 globuli ogni 3 ore / Adulti 6 globuli ogni 3 ore fino al giorno successivo la scomparsa dei sintomi da associare sempre a suffumigi (mettere la testa coperta da un asciugamano sopra una pentola riempita con tisana bollente di camomilla o timo, in cui sono state disciolte 5-10 gocce di olio essenziale di limone e/o 5-10 gocce di olio essenziale di eucalipto, respirare a pieni polmoni con la bocca aperta e dal naso per almeno 20 minuti)
- **INFLUDO** Gocce (Bryonia / Eucaliptus comp), tosse e sintomi polmonari con temperature superiori ai 38°C 10-12 gocce in poca acqua ogni 4-6 ore fino alla scomparsa della febbre.
- **Ester C Plus 1000 Solgar** per rafforzare le difese immunitarie in inverno, bambini 1/2, 1 adulti, durante la colazione.
- **Nux Vomica 5 CH**, per nausea e vomito, 3 globuli ogni 3 ore / Adulti 6 globuli ogni 3 ore fino al giorno successivo la scomparsa dei sintomi.
- **Ipeca 9CH** per diarrea 3 globuli ogni 3 ore / Adulti 6 globuli ogni 3 ore fino al giorno successivo la scomparsa dei sintomi. Da associare (quasi) sempre a probiotici (**Enterogermina**), acqua di bollitura del riso e soluzione reidratante orale (es. acqua con miele e sale rosa)

- **Aller Remedia** per per attenuare i tipici sintomi del "raffreddore da fieno", come lacrimazione e gonfiore agli occhi, starnuti, chiusura del naso, rinite allergica. Bambini 3-4 gocce Adulti 6-7 gocce per ogni 10 kg di peso 2 o 3 volte al giorno
- **Asten Remedia**, aiuta a recuperare forza e energia nei momenti di maggior bisogno come in primavera, dopo malattie, in situazioni di maggior dispendio energetico... Bambini 3-4 gocce 6-7 gocce per ogni 10 kg di peso 2 o 3 volte al giorno
- **Valeriana rossa Remedia (Centranthus ruber, radice)**, insonnia da affaticamento (giornate lunghe e stressanti) solo adulti 8/10 gocce per ogni 10 kg di peso corporeo in un litro d'acqua e berla a sorsi nella giornata, sempre lontano dai pasti.
- **Melatonina Zinco Selenio - Pierpaoli** per difficoltà ad addormentarsi, dai 6 anni di età una a cena e una prima di andare a letto (per brevi periodi, giorni o qualche settimana massimo).
- **Tisane di:**
 - Camomilla: per congiuntivite e infiammazioni varie
 - Tiglio e Sambuco: per abbassare la febbre
 - Finocchio e Liquirizia: per stimolare dolcemente la digestione
 - Malva: per stimolare dolcemente il transito intestinale
 - Rosa canina e Echinacea: per sostenere le difese immunitarie
 - Piantaggine: per favorire l'espulsione del catarro dai bronchi.

RICORDA:

- 1) **La febbre*** è una temperatura superiore a 37,5/37,7° C e **non è una malattia!** E' un sintomo generalmente utile per portare calore e guarigione in tutto il corpo, prima di ricorrere a qualsiasi farmaco, è bene verificare se la febbre risponde a terapia fisica, cioè se oscilla in risposta all'applicazione di mezzi fisici che creano un gradiente di calore dall'alto verso il basso: testa fredda e piedi caldi (es. spuntare con acqua e aceto sulla fronte + pediluvio caldo con sale grosso e mantenimento del calore su piedi e polpacci dopo il pediluvio). In ogni caso non sembra molto beneficio abbassare bruscamente la temperatura con farmaci che obbligano il corpo a eseguire questa operazione, meglio accompagnarla . . .

2) Ogni processo di guarigione, cioè ogni malattia in fase attiva, beneficia di:

- Una **alimentazione leggera** che permetta al metabolismo di eliminare velocemente e a fondo i prodotti di scarto della guarigione (cellule morte, batteri, virus, muco . . .). *Leggera = no prodotti confezionati si frutta e verdura fresche e di stagione, pochi cereali Se diarrea bere l'acqua di bollitura del riso. solo in chicco. Se il paziente non ha fame può essere utile un periodo di digiuno con sola intesa di liquidi.*
- Tante coccole fisiche, emotive e spirituali
- Riposo e ascolto delle proprie esigenze (arrabbiarsi con la malattia in genere la prolunga).

3) **Il corpo si pulisce da sé** attraverso gli organi emuntori, per agevolare la guarigione possiamo aiutare questi organi nei seguenti modi:

- Mantenere un **ritmo intestinale** buono (andare al bagno 1 o 2 volte al giorno e se non è così stimolare la defecazione, ad es. con clistere di malva e camomilla.
- Aumentare la **sudorazione** (es. tisana di fiori di tiglio e sambuco)
- Mantenere il corpo ben idratato
- Usare il Vapore d'Acqua per sciogliere in profondità muco e infiammazioni (es. suffumigi, bagno turco, bagni di vapore all'utero...)