



## **AUTO-GESTIONE DI FEBBRE E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO, i consigli della bis-bis-bis-nonna e i rimedi naturali oggi.**

Per prendersi cura della propria salute, oltre a consultare il proprio medico, è possibile mettere in atto una serie di validissime strategie che aiutano il corpo a curarsi e la mente ad assumere la disposizione più efficace per la guarigione, la disposizione a prendersi cura di se stessi.

- 1) **IDRATAZIONE:** idratare correttamente il corpo, favorisce la sua più rapida “pulizia” ed è fondamentale per favorire la risoluzione di qualsiasi malattia, in particolare delle malattie con febbre e da raffreddamento. Oltre l’acqua sono molto utili le tisane, da bere durante tutto il giorno a piccoli sorsi per una buona convalescenza. In particolare si possono usare:
  - Tisana ai fiori di Tiglio e/o ai fiori di Sambuco Nero: entrambe idratano ed aumentano la sudorazione.
  - Tisana al Timo: ha azione antibatterica.
  - Tisana alla Camomilla: agisce come anti-infiammatorio.
  
- 2) **INALAZIONI e SUFFUMIGI:** la pietra miliare della cura delle vie respiratorie! mettere la testa coperta da un asciugamano sopra una pentola/bacinella riempita con tisana 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 respirare a pieni polmoni con la bocca aperta e dal naso per almeno 20 minuti. Il timo è quello che agisce più sulla temperatura, mentre limone ed eucalipto sono più balsamici e disinfettanti per le vie respiratorie.
  
- 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 o aceto, 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.



**D.ssa Elena Benigni**  
**Medicina di famiglia e di comunità**  
**[benigni.elena@gmail.com](mailto:benigni.elena@gmail.com) , 3281277622.**



7) **DIETA**: una dieta leggera, povera di grassi, proteine animali e alimenti confezionati (ricchi di conservanti), favorisce la più rapida risoluzione del processo febbrile.

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 UTILI PER LA FEBBRE:

- 1) **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.
- 2) **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.
- 3) **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.
- 4) **APIS BELLADONNA con Mercurio Globuli** oppure **Apis D3 globuli/gocce**, in caso di mal di gola forte: 3-5 globuli/gocce ogni 6-8 ore fino a risoluzione dei sintomi.



**D.ssa Elena Benigni**  
**Medicina di famiglia e di comunità**  
**[benigni.elena@gmail.com](mailto:benigni.elena@gmail.com) , 3281277622.**