

UN PRONTO INTERVENTO IN CASO DI MALATTIE INVERNALI

Per le piccole emergenze, che necessitano durante la stagione invernale, è bene avere l'accortezza di tenere sempre a portata di mano l'occorrente per il primo soccorso in caso di difficoltà dell'organismo di adattarsi ai cambiamenti climatici.

La prevenzione e il pronto intervento per affrontare tali disagi, sono preziosi al fine di evitare molte complicazioni. Questo fa sì che si possa permettere al fisico di mettere subito in atto le reazioni di difesa e impedire alla natura della malattia di manifestarsi con più irruenza.

1) Per prevenire le malattie da freddo, oppure quando si avvertono i primi sintomi di malessere possiamo indirizzarsi verso un:

- decotto a base di radici di echinacea, fiori di sambuco, fiori di tiglio, in parti uguali (30 gr.). Un cucchiaino di miscela per una tazza grande di acqua. Portare a ebollizione l'acqua e versare le erbe, far bollire 5 minuti, filtrare e bere 3 volte al dì, lontano dai pasti.
- Balsamo per l'ambiente, aggiungere all'acqua del bagno o nell'umidificatore dei caloriferi, 2 gocce per ogni olio essenziale di menta, pino, lavanda, timo, zenzero.

2) In caso di colpo di freddo, la sera prima di coricarsi si può ricorrere ai ripari con un'ipertermia naturale a base di vin brulé e indumenti di lana:

- in una tazza e mezza di vino rosso mettere una miscela delle seguenti erbe: 3 semi di cardamomo frantumati, mezza stecca di cannella sminuzzata, radice di zenzero tagliato a fettine, due scorze di limone non trattato, un cucchiaino di miele. Far bollire il vino per tre minuti, spegnere la fiamma e bere l'infuso caldo.
- Fare attenzione a coprirsi bene con indumenti di lana sia la testa che i piedi, ciò aiuta a provocare un abbondante caldo in tutto il corpo.

3) Se fa capolino il raffreddore con starnuti ripetitivi e naso chiuso, oltre ad assumere la tisana sopra descritta e il vin brulé, i rimedi possono essere:

- suffumigi agli oli essenziali. Inalare i vapori caldi dopo aver sciolto in acqua bollente 20 gocce di eucalipto, 15 di timo e 15 di camomilla, diluite precedentemente con un po' di crema. Ripetere le inalazioni più volte nella giornata.
- Anche in questo caso, soprattutto se si va all'aria aperta, ricordarsi di tenere la testa ben coperta con un cappello di lana.

3) Per il mal di gola sono utili:

- frequenti gargarismi con tintura di propolis e anche far sciogliere lentamente in bocca delle caramelle contenenti la stessa sostanza, per tenere la gola disinfettata.
- Masticare un pezzetto di radice di liquirizia, poiché essa è un antinfiammatorio e calma le infezioni della bocca.

4) E se invece fosse l'afonia a creare problemi, ci possiamo appellare a un rimedio veramente efficace:

- argilla verde ventilata. Applicare direttamente sulla pelle della gola, più volte al giorno, dei cataplasmi con spessore di circa 2 cm..
- Infuso con 30 gr. di erisimo (detta "Erba dei cantanti"), 20 gr. di altea e un cucchiaino di miele di arancio. Mettere un cucchiaino di miscela in una tazza e versare sopra dell'acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per circa 15 minuti, filtrare e bere ancora caldo, 2 volte al dì. Non riscaldare mai sul fuoco ed è preferibile preparare la tisana al momento dell'uso.

5) Per il fastidioso problema della tosse si utilizza:

- cataplasma, funziona da miorilassante della trachea e dei bronchi e favorisce l'espettorazione. In una pentola diluire 8 cucchiaini di farina di semi di lino. Mescolare con

un cucchiaino di legno e cuocere per qualche minuto a fuoco lento. Dopodiché applicare l'impasto su un telo di cotone, posizionarlo sul petto, coprirlo con un altro telo e apporre sopra al tutto un panno di lana. Mantenere il cataplasma fino a che non si avverte più il calore. Ripetere questo trattamento mattina e sera per qualche giorno.

- Floriterapia, per la tosse secca va bene il fiore di Bach, Centaury, mentre per la tosse con catarro, il fiore indicato è Beech (4 gocce, 4 volte nella giornata).
- Oligoterapia, in caso di tosse secca si trovano dei preparati che associano il Rame agli estratti fitoterapici plantago, sambuco, farfara. Nel preparato per tosse grassa invece viene associato il Rame con il Manganese, lo Zinco e i fitoterapici sono enula, farfara, timo e eucalipto.

6) L'affezione più problematica dell'inverno è senza dubbio l'influenza. Andrebbe prima di tutto prevenuta, aiutandosi a rinforzare le difese immunitarie fin dai primi giorni del mese di settembre, con preparati di propoli ed echinacea e poi debellata al suo primo apparire con il riposo assoluto per almeno tre giorni. I malesseri che annunciano la malattia sono torpore fisico e psichico, difficoltà a concentrarsi, svogliatezza, mal di testa, occhi stanchi. I consigli sono:

- la medicina cinese per le malattie da freddo si serve della cannella, dello zenzero e dei chiodi di garofano, sono tre spezie antinfiammatorie, antibatteriche disinfettanti. Far bollire mezzo litro di acqua e aggiungere delle fettine di radice di zenzero, dei pezzetti di cannella di Ceylon e un cucchiaino di chiodi di garofano, coprire e finire il bollore per 6/7 minuti. Filtrare e bere caldo. Volendo si può aromatizzare la bevanda con qualche goccia di limone e un cucchiaino di miele all'eucalipto.
- L'influenza si può combattere anche con l'alimentazione. Ricetta per il brodo influenzale: in un litro di acqua far bollire per due ore e mezzo 1 patata, due carote, tre porri, un ciuffo di foglie di rapa e due cucchiai di orzo decorticato (precedentemente lavato in acqua corrente). Filtrare, aggiustare di sale e bere.

*** **

Un pensiero positivo mentre ci prendiamo cura di noi: "Nel bel mezzo dell'inverno, ho infine imparato che vi era in me un'invincibile estate" (Alberto Camus).

Giulia Zeroni – Consulente del benessere su misura
Economo Dietista – Dirigente di Comunità – Estetista olistica
E-mail: giuliazeroni@virgilio.it
Sito web: www.giuliazeroni.it

(pubblicato in Mondoliberonline su cartaceo)