



PILLOLE DI NATUROPATIA
di Valentina Atzeni

KIT DI
PRONTO
SOCCORSO
NATURALE



“In ogni passeggiata nella natura l’uomo riceve molto di più di ciò che cerca” J. Muir

Mi piace molto l’idea di poter essere utile agli altri e vorrei che più persone possibile scoprissero che tanti piccoli disturbi fisici ed emozionali possano essere affrontati senza ricorrere ai farmaci.

I rimedi naturali svolgono un’azione di sostegno al nostro organismo affinché reagisca a ciò che ci disturba, stimolando la forza guaritrice insita in ognuno di noi. È importante ricordare che il sintomo non è la malattia ma una sua manifestazione e fermarsi alla mera soppressione di esso non risolve certo le cause del disequilibrio.

Sono Naturopata e Riflessologa plantare, i miei studi e l’esperienza maturata mi hanno insegnato ad avere un approccio alla persona a 360 gradi. Sono inoltre orientatrice e amo proporre la mia attività di orientamento al benessere, rivolto alla persona nel suo complesso, senza scinderla in aree della vita, conscia del fatto che ogni aspetto influenza gli altri in una fusione esclusiva e speciale che dà vita a ogni persona, unica e irripetibile.

Facendo attenzione alle caratteristiche di ciascuno, ritengo che non abbia senso attivare dei protocolli, ma è opportuno ascoltare, porre attenzione e relazionarsi con chi si ha di fronte in quel dato momento, utilizzando le proprie conoscenze e competenze in funzione di quella persona.

Ho un’idea della prevenzione molto diversa rispetto a ciò che si intende oggi: per me prevenzione significa condurre una vita sana, curare l’alimentazione, curare la propria anima, le proprie emozioni, fare attività fisica, e stare il più possibile a contatto con la natura.

La natura è infatti terapeutica.

Oggi la scienza studia il benessere indotto dal contatto con essa e ci parla di effetti quali il rilassamento, il rallentamento del ritmo cardiaco, l’abbassamento della pressione sanguigna, l’influenza sull’attività cerebrale.

Studi e ricerche pubblicati su riviste mediche evidenziano che chi trascorre più tempo a contatto con la natura ha un maggior senso di vitalità, più energia e maggior resistenza alle malattie. Il solo stare in mezzo alla natura determina una riduzione della produzione di cortisolo (l’ormone dello stress) già dopo 20

minuti di permanenza. Quando il livello di cortisolo nel sangue diminuisce, il battito cardiaco rallenta, la pressione sanguigna cala, il respiro si fa più rilassato, più profondo e più lento.

Oggi se ne parla perché gli scienziati stanno studiando gli effetti della natura, ma a ben pensarci, cosa c’è di così sorprendente e di nuovo in questi studi? Non è forse vero che la natura ci fa stare bene, o comunque meglio, semplicemente perché ne facciamo parte?

Da quando sono nata vivo in un’isola, la mia città d’origine si trova a 0 metri sul livello del mare, il mare bagna la mia città, ma essendo una città vivo in mezzo al cemento, all’asfalto, ai palazzi, allo strombazzare dei clacson delle auto, al traffico caotico e alla gente perennemente di corsa, in ritardo e spesso arrabbiata ed ostile. Eppure, con 10 minuti di auto, o 50 minuti a piedi o 20 minuti di bicicletta, raggiungo il Poetto, circa 9 Km di spiaggia, di sabbia dove posso ritagliarmi il mio contatto personale con la natura, dove sto e cammino rigorosamente scalza, anche in pieno inverno, e dove non appena entro in contatto con la sabbia (fredda o calda che sia) mi fermo a percepire l’energia che proviene dalla terra.

Questo per me è il modo più veloce e immediato per entrare in contatto diretto con la natura, senza cemento tra me e lei, senza il rumore delle auto in sottofondo e, se sono fortunata, senza il rumore dei motori delle barche o, ancor peggio, delle moto d’acqua. Sì, perché ho capito, ascoltandomi, quanto bisogno abbiamo di pace e di silenzio in cui soggiornare.

Il mare è stato protagonista unico e indiscusso della mia infanzia, della mia adolescenza e di parte dell’età adulta, il posto dove ho trascorso le vacanze estive, natalizie e pasquali. Ho fatto il bagno in tutte le stagioni, con il sole e con la pioggia, con le onde e la calma piatta, di giorno e di notte. Mi sono scottata i piedi nella sabbia bollente, li ho scorticati sulle rocce, la spiaggia mi ha ospitata la notte per i falò con gli amici e il bagno di mezzanotte; in spiaggia ho riso e pianto, ho corso, ho giocato a palletta, a racchettoni, a bandierina; in spiaggia ho dormito, scavato buche, pianto e riso tanto.

Pensando ora a tutti quei momenti, mi rendo conto di quanta energia e vitalità raccogliessi dalle giornate trascorse all’aria aperta, scalza e immersa in uno o più elementi naturali. Una consapevolezza che non avevo, che è cresciuta insieme a me e che ora mi consente di ascoltare e ascoltarmi per capire ciò che per me è bene e ciò che non lo è.

Godo della natura anche recandomi in un parco cittadino, nei cosiddetti polmoni verdi delle città, nel momento in cui tolgo le scarpe, metto i piedi nudi sulla terra, sull’erba o mi siedo o sdraio, senza filtri tra

me e lei. Qualche tempo fa ho proposto un laboratorio di riflessologia plantare all’aperto, ho individuato un prato in un parco facilmente raggiungibile e cinque persone hanno accolto con entusiasmo la mia idea. È un luogo in cui c’è una bella energia, mi è capitato tempo fa di partecipare ad una meditazione in piedi, scalzi, ed è stata una delle esperienze di maggior consapevolezza, presenza e pace interiore mai provate.

Mi sono resa conto che un incontro fatto in uno spazio chiuso, per quanto adatto, confortevole e accogliente, non sarà mai paragonabile allo stesso laboratorio svolto in mezzo alla natura, a diretto contatto con essa; ormai ho acquisito una consapevolezza che mi permette di cogliere la differenza a livello fisico e sensoriale: niente di complicato, direi piuttosto accessibile a chiunque abbia la pazienza di ascoltarsi, osservarsi e associare sensazioni piacevoli, di benessere, a determinati luoghi.

Capisco non sia facile, soprattutto se siamo completamente assorbiti dai ritmi forsennati che non danno il tempo di fermarsi e fare un respiro più profondo, ma, se vogliamo, possiamo pian piano riprenderci un po’ di quel tempo, ritagiarlo, assaporarlo con l’aiuto del ritorno alla natura. Sì certo, facile a parole, direte voi, ma vi assicuro che ciò che vogliamo fare della nostra vita su questa terra dipende da noi, dalle nostre scelte, dalle nostre priorità. E se stai leggendo queste pagine evidentemente anche tu hai sentito l’esigenza di cambiare qualcosa, rallentare, magari semplicemente perché lavori per una di quelle aziende “evolute” che consigliano ai propri dipendenti di fare passeggiate nella natura durante la pausa pranzo. E in effetti se ci pensi non è un consiglio così sbagliato quello di passeggiare, soprattutto se si svolge un lavoro sedentario che ci incolla alla scrivania per tante, troppe ore; se poi lo facciamo nella natura acquisiamo un valore aggiunto, e questo i giapponesi l’hanno capito prima di tanti altri, iniziando a studiare gli effetti del cosiddetto “bagno della foresta” (Shinrin-yoku), termine coniato nel 1982 dal Ministero delle foreste giapponese nell’ambito di un programma di sanità pubblica e conosciuto oggi anche come “forest bathing” o “forest therapy”. Indica la pratica del trascorrere del tempo immersi nella natura, una pratica che porta sorprendenti benefici per la salute.

Il professor Qing Li della Nippon Medical School di Tokyo è giunto ad affermare che la terapia forestale ha un effetto sulle cosiddette “cellule natural killer” che rientrano nell’immunità innata come prima linea di difesa contro gli agenti patogeni: una giornata trascorsa nel bosco comporta un aumento del 40% delle cellule natural killer, la riduzione dei livelli di cortisolo salivare, la riduzione della frequenza cardiaca,

nonché della pressione sanguigna. Si tratta in pratica di girare per i boschi traendo giovamento, attraverso i nostri sensi, dalle sostanze immunostimolanti emesse dagli alberi, in particolare dai terpeni che, con le loro proprietà antibatteriche, antinfiammatorie, analgesiche, antidepressive e anticonvulsivanti, influiscono positivamente sull’essere umano anche dal punto di vista psicologico e mentale, somministrando una vera e propria aromaterapia naturale.

Il bagno di foresta si basa sul principio delle 5 S:

- *Slow down* *rallentare*
- *Sense* *attivare i sensi*
- *Safety* *muoversi in sicurezza*
- *Silence e Share* *praticare il silenzio e la condivisione*

I medici giapponesi consigliano di trattenersi in una zona boschiva per almeno 2 o 3 giorni perché ciò permette di abbattere lo stress e avere un effetto, duraturo nel tempo, di miglioramento del benessere psicologico, della resilienza, dell’autostima, della percezione corporea, dell’attenzione, dell’umore, della quiete, ma anche della produttività e dell’attenzione, con riduzione dello stress e dei disequilibri.

Troverete utilizzati tanti termini diversi su questo argomento: *la Biofilia* come attrazione istintiva verso la natura e altre forme di vita (componente innata); *l’Immersione forestale* che fa riferimento ad una frequentazione libera, contemplativa, a brevi passeggiate; il *bagno di foresta*, un’attività organizzata di promozione della salute con la guida.

La mia esperienza personale mi porta a raccontare che solo in montagna, in mezzo ai boschi, lontana dal cemento e dal caos cittadino mi sento veramente in armonia e consapevole di quanto il mio organismo si rigeneri e mi permetta l’esperienza del benessere. Vado in montagna solo d’estate, ho provato a viverla anche d’inverno, ma per chi non ci abita in inverno significa settimana bianca e devo dire che non mi sono appassionata: ci sono stata 2 o 3 volte, ho imparato a sciare senza sviluppare una passione e quando mi sono sentita in un vortice (sveglia presto, colazione, vestiti a strati, scarponi insopportabili, sci in spalla, fila per gli impianti di risalita, schiacciata tra la gente dentro la funivia, fila per lo sky lift, fila per bere un caffè, per mangiare e per fare la pipì) ho deciso che non era per me.

COSA METTO NEL MIO KIT DI PRONTO SOCCORSO NATURALE

1) OLI ESSENZIALI

L'aromaterapia ha un potere evocativo inconscio e involontario perché coinvolge alcune aree del nostro sistema nervoso.

Ogni volta che senti un profumo, le molecole che lo compongono stimolano i nervi olfattivi che si trovano nel naso, che inviano un segnale chimico al cervello, all'ipotalamo e al sistema limbico. Quest'ultimo è la parte del cervello considerata la sede delle emozioni, chiamato anche cervello emotivo. Si attiva per creare ricordi legati a emozioni, piacevoli o spiacevoli, per formare la memoria a lungo termine e anche per determinare il comportamento.

Attivando questa parte del cervello un profumo può dunque provocare il risveglio di ricordi importanti della tua vita. Puoi immaginare il sistema limbico come un grande archivio, dotato di cassette che vengono aperte quando lo stimolo chimico del profumo raggiunge il cervello emotivo. Ogni cassetto contiene un ricordo e un'emozione: è per questo motivo che i profumi sono legati all'umore e allo stato d'animo. Allo stesso modo, l'aromaterapia, sfruttando i profumi naturali degli oli essenziali, è ugualmente potente a livello emotivo coinvolgendo la persona in tutti i suoi livelli di esistenza. Gli oli essenziali, anche nel caso siano applicati localmente, vengono sempre assorbiti rapidamente dall'intero organismo agendo anche in organi molto distanti dal punto di applicazione.

L'aromaterapia, dunque, agisce sia sul corpo fisico, e vedremo quali oli essenziali non devono mai mancare nel nostro kit, che sull'umore, sull'attenzione, sugli stati d'animo, sulla memoria, e in questi casi si parla di *aromaterapia sottile*.

Gli oli essenziali sono sostanze volatili molto complesse con caratteristiche lipofile, quindi facilmente assorbibili dalle mucose e dalle membrane biologiche con conseguenti effetti sul Sistema Nervoso Centrale. Vengono estratti da fiori, radici, gemme, cortecce, semi, bucce, frutti e contengono le forze vitali delle piante.

Le piante producono queste miscele per diverse funzioni: di difesa da erbivori e insetti, per attrarre gli impollinatori, per competizione, come antimicrobici e ancora, in presenza di lesioni, per inibire eventuali attacchi esterni e riparare la ferita più velocemente.

Quando decidiamo di utilizzare gli OE, innanzitutto dobbiamo assicurarci che si tratti di prodotti di ottima qualità, quindi puri e naturali al 100%: troppo spesso, infatti, si trovano sul mercato prodotti miscelati con additivi. Vi consiglio dunque di partire dalla lettura dell'etichetta, nella quale dovrete trovare la dicitura 100% naturale, possibilmente biologico e il nome botanico (es: lavandula officinalis).

La boccetta deve essere di vetro scuro, sarebbe bene che fosse indicata la parte della pianta da cui è estratto l'olio, il metodo di estrazione, il numero di lotto e la scadenza, nonché i contatti della ditta produttrice. Ricordate che, una volta comprati, vanno conservati in luogo fresco e asciutto, lontani dalla luce. La velocità di ossidazione varia, personalmente mi fido molto del mio olfatto e quando sento che un olio ha qualcosa che non mi convince lo utilizzo per lavare il pavimento o anche in lavatrice, evitando dunque di usarlo per inalazione diretta o sulla pelle.

È fondamentale sapere che esistono oli essenziali gentili (come, ad esempio, quello di lavanda) e oli più "aggressivi" come l'olio essenziale di timo. È fondamentale rivolgersi a persone competenti per ricevere consiglio sul loro utilizzo.

Ricordiamo che non vanno mai applicati puri sulla pelle o sulle mucose, salvo rare eccezioni, ma diluiti in oli vegetali cosiddetti "vettori" quali olio di mandorle, di jojoba, di cocco, o emulsionati con una crema neutra, o con il bagnoschiuma, o con lo shampoo.

Gli oli essenziali applicati sulla pelle penetrano nei tessuti, nel sistema linfatico e nel flusso sanguigno attraverso i pori della pelle, raggiungendo così i punti in cui sono necessari.

Personalmente sconsiglio vivamente l'assunzione per via orale e mi riferirò esclusivamente all'inalazione e all'applicazione cutanea.

Con l'inalazione gli oli essenziali vengono assorbiti attraverso tre diverse modalità:

- passaggio attraverso la mucosa olfattiva e ingresso diretto nell'apparato circolatorio
- passaggio attraverso il sistema olfattivo e il nervo trigemino al liquido cerebrospinale e quindi ingresso nel Sistema Nervoso Centrale
- passaggio, attraverso la mucosa degli alveoli polmonari, all'apparato circolatorio.

Tengo a sottolineare che non devono mai essere superate le dosi consigliate: quando si parla di oli essenziali si parla di gocce e, per quanto possa sembrare una quantità minima, non dobbiamo andare oltre le indicazioni, parliamo di sostanze veramente molto concentrate.

In presenza di patologie importanti è sempre meglio ricorrere agli oli essenziali solo dietro consiglio del medico che saprà indicare eventuali interazioni con i farmaci assunti o controindicazioni del caso. È infine necessario agire con molta cautela nei confronti di donne in stato di gravidanza, di bambini e di anziani. Evitiamo di dare per scontato che l'olio essenziale abbia le stesse proprietà attribuite alla pianta da cui si estrae, non usiamoli sulla pelle lesa e comunque facciamo attenzione in quanto, in caso di cute sensibile, potremmo non tollerarli.

Per quanto in questa sede non tratterò OE derivati dagli agrumi, ricordo comunque che gli OE di limone, arancio, bergamotto, cedro, mandarino, pompelmo sono *fitotossici* per cui non devono essere utilizzati sulla pelle se nelle 24 ore successive ci si esporrà al sole o a lampade abbronzanti.

E ora andiamo a vedere cosa inserire nel nostro kit

Lavanda – Lavandula angustifolia - lavandula officinalis (o vera)



Si ottiene per distillazione a vapore delle escrescenze in fiore. La lavanda è un rimedio universale, aiuta a trovare un piano di condivisione e di pace, calma l'ansia, è un equilibrante e rilassante.

Quando lo uso:

- insonnia (alcune gocce direttamente sul cuscino oppure 2 o 3 gocce in olio vettore con cui massaggio i piedi e il petto) o alcune gocce nella lampada aromatica;
- ustioni, bruciature, piccole ferite e tagli: in questo caso si può versare una goccia di OE puro direttamente sulla parte interessata dopo averla pulita, in modo da prevenire infiammazioni e velocizzare la rigenerazione cutanea;
- repellente per le zanzare e sulle punture;
- ustioni solari (5 gocce in olio di iperico);
- mal di testa (una goccia di OE nei polpastrelli con cui andrò a massaggiare le tempie facendo attenzione a non avvicinarmi agli occhi);
- mal di denti (bagno un cotton fioc con OE e lo posiziono sul dente dolorante);
- mal d'orecchi (qualche goccia in un pezzo di cotone che adagerò sull'orecchio evitando di infilare alcunché);
- raffreddore (2 gocce sul cuscino aiuta la respirazione);
- dolori mestruali (2 gocce nella crema da massaggiare);
- nel diffusore per creare un clima rilassato in casa.

Menta piperita – Mentha piperita



La porto sempre con me, utilissima in caso di:

- mal di viaggio (annusalo mettendo due gocce su un fazzoletto o direttamente dalla boccetta, puoi anche massaggiare con olio vettore la pianta del piede e la zona dietro le orecchie);
- emicrania da caldo (sempre con olio vettore);
- repellente per insetti (nel diffusore);

- viaggi in auto per stimolare l'attenzione, aiuta a mantenere la concentrazione e a combattere la stanchezza (metto alcune gocce in una spugnetta che ho in auto);
- in caso di nausea e/o vomito si annusa;
- giramenti di testa;
- debolezza;
- problemi gastrointestinali (massaggio l'addome, mettendone alcune gocce su un olio vettore, con movimenti circolari in senso orario).

Ricordate che contiene un'alta percentuale di mentolo, quindi, è adatto solo a bambini dai 6 anni in su.



Tea Tree Oil- *Melaleuca alternifolia*

Pianta originaria dell'Australia, l'olio essenziale di tea tree è antimicotico, antibatterico, antisettico, utile per spegnere le infiammazioni e le infezioni di natura diverse. Si ottiene dalla distillazione a vapore delle foglie. Agisce in maniera decisa contro i microbi ed è al contempo delicato con le strutture organiche.

Quando lo uso:

- micosi delle unghie (una goccia direttamente sulla parte interessata);
- piede d'atleta (una goccia direttamente sulla parte interessata);
- infezioni respiratorie o mal di gola (2 gocce in un dito d'acqua, girare velocemente e utilizzare per gargarismi);
- afte o micosi del cavo orale (una o due gocce in un cotton fioc che poggeremo sulla lesione);

- dermatiti del cuoio capelluto o forfora: 2-3 gocce aggiunte allo shampoo aiutano a regolarizzare la produzione di sebo e ad alleviare la parte infiammata;
- pidocchi (qualche goccia nello shampoo e per prevenire bagnarsi i polpastrelli e massaggiare la nuca e la zona dietro le orecchie). Personalmente lo abbinò all'OE di lavanda;
- acne ed herpes, allevia l'infiammazione e l'infezione della zona (una goccia direttamente sul brufolo);
- in caso di pruriti e infiammazioni delle zone intime, una o due gocce nel salvaslip;
- qualche goccia nelle cucce del tuo animale domestico aiuta a tenere le pulci a distanza;
- per rimuovere le zecche: basta aggiungerne una goccia sulla pelle dove c'è la zecca e di solito si stacca da sola;
- lenisce le punture di insetti;
- vesciche, calli, duroni (una goccia sulla parte interessata);
- qualche goccia nel diffusore per disinfettare l'ambiente.



Pino cembro - *Pinus cembra*

L'olio essenziale di Pino cembro, chiamato anche cirmolo, si ottiene dalla distillazione in corrente di vapore degli aghi.

È una pianta caratteristica delle Alpi e il suo legno viene utilizzato negli interni delle abitazioni di montagna. L'olio essenziale favorisce un sano riposo, l'elevato contenuto di monoterpeni ha infatti un impatto positivo sulla qualità del sonno. Io prima di sdraiarmi metto alcune gocce di questo olio essenziale in un blocchetto in legno di pino cembro che posiziono vicino al letto.

Il suo profumo è intensamente resinoso, e mi porta direttamente nel bosco.

Come già detto l'aromaterapia viene utilizzata anche a livello sottile, interessante la pratica dell'ascolto olfattivo, un ascolto sensoriale che può diventare una pratica di meditazione, di contatto con sé stessi, di rilassamento. Scegliamo un olio essenziale, annusiamo, chiudiamo gli occhi e diamoci il tempo di sentire l'effetto che ha su di noi, ci rilassa o ci rende attenti, tonici. Diamoci lo spazio e il tempo per ascoltare le risposte profonde che emergono dal nostro corpo, alleniamo la nostra consapevolezza passando per il corpo.

Qualche accenno agli olii vettore. Possiamo scegliere tra:

Olio di mandorle, è molto nutriente e adatto ai massaggi.

(2 – 3 gocce in 1 cucchiaino di olio vettore)

Olio di iperico, utile in caso di lievi eritemi solari e lievi scottature, teniamo conto però che questo olio è fotosensibile; quindi, usiamolo solo se nelle 24 ore successive non dobbiamo esporci al sole o a lampade abbronzanti. È ottimo anche per i dolori muscolari e gli indolenzimenti. Possiamo usarlo con OE di lavanda (3 gocce ogni 50 ml).

Olio di cocco è rinfrescante, rigenerante e adatto in caso di scottature solari. L'acido laurico che contiene lo rende un buon respingente per le zecche. Potrebbe essere l'olio giusto da portare durante le vacanze estive, è anche quello più adatto alle persone che soffrono il caldo e sudano tanto.

Olio di jojoba è in realtà una cera liquida, rigenerante, lenitivo e con un'ottima azione idratante.

2) GEMMOTERAPICI

Cos'è la gemmoterapia?

La parola "gemmaoterapia" si riferisce ad una branca della fitoterapia che si avvale delle proprietà curative dei giovani getti delle piante. Le gemme ed i germogli contengono infatti un'alta concentrazione di vitamine, enzimi, proteine vegetali e ormoni della crescita, che sostengono la pianta nella formazione delle cellule. La gemmoterapia fa quindi ricorso al potere curativo degli estratti dei germogli vegetali.

In primavera le gemme e i germogli delle piante selvatiche o di coltivazione biologica vengono raccolti manualmente, puliti e messi in infusione in una soluzione a base di alcol e glicerina. Si ottengono così i *gemmaoterapici*, chiamati anche *macerati glicerici*, che devono essere assunti per via orale, sciogliendo le gocce in un dito d'acqua.

Io vi parlerò dei 3 gemmoterapici che in casa mia non mancano mai, a cui, come vedremo, si potrà ricorrere in varie situazioni.

Il primo è la ***Tilia tomentosa*** (nome comune: tiglio nostrano): vengono impiegate le gemme fresche e agisce sul sistema nervoso centrale e neurovegetativo. In questa sede non approfondirò tutti i campi in cui può essere opportuno ricorrervi. Essendo un componente del nostro kit di pronto soccorso, mi concentro sulla sua azione sul SNC che lo fa definire da molti "l'ansiolitico naturale". Funziona molto bene in caso di ansia, agitazione, attacchi di panico, paure immotivate, stress e in tutti quei casi in cui si fatica ad addormentarsi o si soffre di risvegli frequenti. Utilizzabile sia per gli adulti che per i bambini, è privo di tossicità e non presenta effetti collaterali. Personalmente ho avuto ottimi riscontri con la tilia soprattutto su persone con disequilibri del sonno perché è il tranquillante naturale per eccellenza che agisce sul centro del sonno facendo riposare meglio, più che dormire di più: assumendolo durante il giorno si arriva alla sera con un minor carico di stress.

Il ***ribes nigrum*** (nome comune: ribes nero) non può mancare, è antiallergico, antiflogistico, antiastenico, antireumatico, direi il *cortisone* che la natura ci mette a disposizione, avendo proprio un'azione cortison-like. La sua grande azione antinfiammatoria si compie indipendentemente dalla natura della causa e inibisce stati sia acuti che cronici. Lo useremo in caso di reazioni allergiche (funziona molto bene anche sulle allergie di stagione), orticaria, dermatiti, raffreddore da fieno, febbre, mal di gola, sinusite.

Terzo gemmoterapico che ho sempre in casa è il ***Vaccinium Vitis Idaea*** (nome comune: mirtillo rosso), è il rimedio della menopausa e post menopausa, da usare in maniera semipermanente dopo la cinquantina. Molto utile però anche per stabilizzare il ciclo mestruale e in caso di cistite. Molto efficace sull'apparato genitale femminile.

3) FLORITERAPIA

La floriterapia lavora tramite l'informazione energetica. L'essere umano è una macchina biologica perfetta ma anche un sistema caratterizzato da una rete di campi elettromagnetici che vibrano in risonanza. Edward Bach (fiori di Bach) prima e Jan White (fiori australiani) dopo, hanno estratto e

conservato l'informazione energetica (quindi la caratteristica vibrazionale) di alcuni fiori, utilizzando l'acqua. L'acqua, infatti, come insegnano gli studi di Masaru Emoto, è capace di registrare le informazioni delle molecole con cui viene in contatto, soprattutto se il contatto si verifica in condizioni energetiche particolari, come l'esposizione dei fiori in acqua al sole o al calore.

Gli aborigeni australiani ottenevano benefici da un'essenza floreale mangiando l'intero fiore. L'essenza, in forma di rugiada potenziata dal sole, veniva consumata con il fiore, contenente le proprietà nutritive. Nei casi in cui il fiore non fosse commestibile, si sedevano sul tappeto di fiori caduti per assorbirne le vibrazioni terapeutiche.

I fiori di Bach e quelli australiani, sono a tutti gli effetti *acque informate*, acque che contengono l'informazione vibrazionale del fiore. Assumendoli, le frequenze vibrazionali dei fiori entrano in contatto con quelle della persona, inducendo una variazione delle frequenze legate a determinati stati emozionali di cui si sta facendo esperienza.

Le essenze floreali guidano le persone verso l'armonia emotiva, spirituale e mentale e questo in base all'eterna saggezza secondo cui ripristinando l'equilibrio emotivo si verifica la vera guarigione. Gran parte degli squilibri fisici sono infatti il risultato finale di squilibri emotivi.

Le essenze agiscono portando alla luce le qualità positive che risiedono in ciascuno di noi.

I fiori di Bach sono 38, ogni rimedio è associato ad una emozione umana

I fiori australiani (Australian Bush Flower Essences) sono 70.

In questa sede non è evidentemente possibile parlare di tutti i fiori nello specifico, ma all'interno del nostro kit di pronto soccorso naturale, inserisco il rimedio di emergenza: **Rescue Remedy** (fiori di Bach) **Emergency** (fiori australiani). Io porto sempre con me una boccetta di Emergency a cui ricorro in tutti quei momenti in cui si manifesta una paura, uno spavento, un piccolo malore, un'accelerazione del battito, in situazioni stressanti che possono essere prendere l'aereo per chi non è tranquillo, affrontare una nuova situazione, vivere situazioni spiacevoli. È veramente un ottimo alleato. Troviamo in commercio ora anche i roll on in una combinazione di fiori e oli essenziali le cui sinergie agiscono tramite la cute.

4) SALI DI SCHUSSLER

Da quando ho studiato i Sali di Schussler e ne ho compreso e testato il funzionamento, alcuni di essi non mancano mai nel mio cassetto dei rimedi. È vero che i Sali sono componenti minori delle cellule, ma teniamo conto che sono essenziali per il loro funzionamento.

Vengono assunti per bocca e, attraverso le mucose, passano nel sangue e possono essere così assunti direttamente dalle cellule. Nei processi morbosi la quota di sali contenuti nelle cellule si riduce: la somministrazione di Sali di Schussler interviene aiutando l'organismo a riequilibrare la concentrazione affinché possa reagire in maniera ottimale alla problematica: incoraggiano il potere di autoguarigione dell'organismo in modo sicuro e con delicatezza. Sono particolarmente utili in acuto e vengono definiti *funzionali*, in quanto essenziali per le funzioni vitali.

Per il primo soccorso useremo il **Ferrum phosphoricum n° 3** (fosfato di ferro) D12 (per questo sale rappresenta la concentrazione più adatta per garantire l'ingresso nella cellula e la migliore assimilazione. È il sale per il primo stadio di ogni processo infiammatorio e congestizio, irroro ossigeno nei muscoli e nel sangue e lo useremo nei casi di:

- febbre fino a 38,5°
- mal di gola
- cistite
- sinusite
- mal di testa
- otite
- epistassi
- herpes

Nella seconda fase del processo infiammatorio, in presenza di sintomi evidenti come gli essudati, useremo il **n° 4 Kalium Chloratum** (cloruro di potassio) D6, il sale delle mucose che agisce impedendo che le infiammazioni diventino croniche. È il sale che si assume quando il catarro è bianco-grigio e la lingua presenta la patina bianca; agisce sulle alte vie respiratorie, lo useremo quindi in caso di:

- raffreddore
- catarro

- tosse con catarro
- feci con muco
- perdite vaginali bianche
- secrezioni oculari bianche

Infine, per il terzo stadio dell’infiammazione, quando questa diventa cronica, utilizzeremo il sale **n° 6**

Kalium sulfuricum (solfato di potassio) D6:

- secrezioni giallo verde (colore dato dall’ossidazione)
- catarro purulento
- faringite
- congiuntivite
- sinusite

Personalmente uso molto anche il sale **n° 7 *Magnesium phosphoricum*** (fosfato acido di magnesio) D6,

il sale dei crampi e dei dolori: la carenza di questo sale determina la contrazione delle fibre muscolari

generando spasmi e contratture, è il rimedio antispastico per:

- dolori muscolari
- dolori mestruali
- coliche
- tensioni al collo e alle spalle
- spasmi intestinali
- singhiozzo
- dolori tensivi
- emicrania
- irrequietezza nervosa
- problemi ad addormentarsi

Mi piace concludere questi appunti segnalando qualche altro rimedio spot che nella mia esperienza si è

rivelato di grande aiuto.

Gel aloe

Usalo quando il fuoco, il calore arriva dall’interno e divampa sulla pelle. È lenitivo, rinfrescante e

idratante, in caso di:

- irritazioni
- punture di insetti
- zone intime irritate
- doposole
- eczema
- orticaria
- crema viso e corpo
- gel per capelli

Arnica montana

È la panacea di tutti i traumi. Fiorisce a luglio e agosto, il suo habitat naturale è l’alta montagna. Per uso

medicinale si utilizzano prevalentemente i fiori, per gli estratti anche i rizomi (fusto perenne ricco di sostanze di riserva).

Studi scientifici dimostrano che è il rimedio elettivo per problemi muscolari, articolari e nevralgici occasionali e passeggeri dovuti a stiramenti, distorsioni, strappi e slogature. La usiamo in gel o pomata,

ma anche in granuli omeopatici, in caso di:

- cadute
- botte
- ematomi
- contusioni
- slogature

riduce il dolore e favorisce il riassorbimento dei lividi.

Unico accorgimento riguarda la pomata o il gel di arnica che non vanno utilizzati su ferite aperte.

Olio calendula

Il nome deriva da *calenda*, il primo giorno del mese del calendario romano, in quanto fiorisce all'inizio di ogni mese dalla primavera all'autunno. Il suo fiore giallo arancio si rivolge verso il sole dall'alba al tramonto e nel Medioevo fu definito "sposa del sole". È emolliente, calmante, rigenerante quindi lo usiamo in caso di:

- dermatite
- arrossamento (anche da pannolino)
- post rasatura
- zone intime
- ragadi al seno
- piaghe (in questo caso oltre ad accelerare il processo di guarigione e quindi la cicatrizzazione, contiene la proliferazione di batteri, quindi previene l'eventuale infezione).

Spero che questi appunti possano esserti utili e ti involino ad addentrarti nel mondo dei rimedi naturali.

Per qualsiasi informazione e approfondimento o per una consulenza personalizzata, contattami



atzenivalentina@gmail.com



[linkedin.com/in/valentina-atzeni-02b4bb28](https://www.linkedin.com/in/valentina-atzeni-02b4bb28)



[atzeni_valentina](https://www.instagram.com/atzeni_valentina)

Buona vita a tutti

Valentina