



” LA MEDICINA
DELLA TRADIZIONE
MEDITERRANEA “

*Il successo terapeutico di antichi rimedi naturali, convalidato
dalla verifica scientifica del dott. Elia Jonas*

Scritti e info trovate nel web
Del
del Dott. Jonas Elia
Dott. Jonas Elia
Medico Chirurgo
**Specialista in pediatria e neuropsichiatria
infantile**

Le informazioni foto ed altro sono state trovate nel Web.
Scopo della pubblicazione è diffondere la conoscenza di una medicina che si sta perdendo
Spero di non aver violato i diritti di nessuno nel pubblicare queste informazioni.

Il cassetto del Dott. Jonas Elia

Dott. Jonas Elia

Medico Chirurgo

Specialista in pediatria e neuropsichiatria infantile

LA MEDICINA DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA

Ai miei pazienti grandi e piccini **Scritti dal 2009/ 2010**

Sono ormai 34 anni (luglio 2006) che esercito la professione in qualità di medico occidentale tradizionale per formazione e pratica, ed è dal 1990 circa che ho iniziato a curare in maniera allargata, usando quella che era la medicina popolare dei miei antenati ebrei vissuti in Libia per circa duemila anni.

Come voi sapete, la spinta forte è venuta dal sogno di mia figlia, sofferente di asma bronchiale di media gravità per circa dieci anni in cura senza successo prima da una famosa allergologa e poi da un grande omeopata.

Nel sogno lei sarebbe guarita mangiando i frutti di canapa, antica colazione invernale degli ebrei di Libia, e così infatti è successo.

Dal 1999 ho trovato, finalmente in Italia, prima i frutti e poi l'olio di canapa.

All'inizio prescrissi la canapa agli asmatici guarendoli, poi a tutti coloro che soffrivano di vie respiratorie, poi a paziente con eczema, poi con malattia fibrocistica del seno e così via, avendo in mano un "farmaco" miracoloso di cui avevo scoperto il ruolo nel processo infiammatorio.

Oggi l'Umanità è in una fase storica particolare (non posso divulgarmi) per cui l'infiammazione esasperata è la caratteristica fondamentale di ogni individuo. L'Atopia è la condizione di esaltata infiammabilità che è alla base della malattia.

L'infiammazione normalmente è una condizione essenziale per la salvaguardia del singolo organismo dalla aggressione di agenti esterni ed interni. Ad esempio: se io esco fuori svestito e mi ammalò vuol dire che devo stare attento a come mi espongo, così nei confronti del sole, delle escursioni termiche, dell'assunzione di cibi e pietanze nuove e sconosciute; l'infiammazione ci salvaguarda dall'estinzione.

Oggi però l'infiammazione è salita a livelli eccessivi.

Esistono varie concause: uno stile di vita errato, un'alimentazione incongrua, abitudini sessuali esasperate, la mancanza di un credo religioso, portano ad uno stato infiammatorio esasperato che si ripercuote per primo su quelli che sono gli organi ed apparati geneticamente e costituzionalmente più fragili.

Alla nascita lo stato atopico può avere tre modalità di espressione:

a carico

1) del distretto cutaneo (dermatite atopica etc.);

2) del distretto respiratorio (adenoidi, tonsilliti, otiti, asma etc.);

3) del distretto gastrointestinale (con reflusso gastroesofageo, vomito e patologie varie intestinali d'intolleranza e malassorbimento).

Questi tre gruppi di manifestazioni non sono entità separate, ma possono coesistere mescolate in varie maniere anche in un singolo individuo.

Il latte materno contiene gli acidi grassi essenziali che permettono il graduale passaggio dall'ambiente uterino a quello esterno, proteggendo dai disturbi nefasti di tipo respiratorio, cutaneo e gastrointestinale.

Quando il latte materno è scarso o assente o il grado di atopia (del neonato) è elevato, allora iniziano i problemi.

Al di fuori del latte materno non ci sono validi sostituti. Si possono utilizzare latti idrolisati parziali (meno allergici del latte artificiale normale) di riso, di riso e carrube, ultimo di soia per la sua allergenicità. L'alto costo dei latti idrolisati spinti è controindicazione al loro uso immediato. L'introduzione alla nascita dei frutti di canapa (come decotto) permette di riportare l'Atopia a livelli accettabili in breve tempo.

Il frutto di canapa contiene in quantità valida gli acidi grassi essenziali presenti, nel latte materno.

Per ragioni non ancora perfettamente chiare (importante è il fatto che le mucche vengono nutrite per legge con soia) il latte vaccino e derivati tutti; e le uova di galline (anch'esse per legge allevate con soia, fra l'altro) accendono il fuoco dell'Atopia. Quindi per una crescita ottimale del neonato è fondamentale il latte di mamma più a lungo possibile, almeno 6 mesi come unico cibo, evitando alla mamma latte vaccino e derivati, specie il formaggio grana e parmigiano che per la loro ricchezza di proteine sono dannosi in questa fase.

La carne di mucca e pollo nel bambino allattato al seno con supplemento di frutti di canapa, non pone problemi nel divezzamento.

Per i derivati lattei, il primo che si può introdurre è lo yogurt che non dà assolutamente fastidio, poi i formaggi freschi, poi il latte vaccino trattato termicamente (a lunga conservazione per i bambini) in cui il trattamento termico riduce l'allergenicità dell'alimento, poi il latte vaccino pastorizzato del commercio ed ultimo, con tranquillità, il parmigiano e il grana.

La comparsa di fenomeni atopici deve essere l'indicazione per una saggia retromarcia, aspettando tempi migliori. Lo stesso comportamento prudente vale per il pomodoro e il pesce.

La somministrazione dei frutti di canapa (come decotto nel neonato come olio con la pappa) permette di ridurre in maniera soddisfacente lo stato di esagerata infiammabilità; è chiaro che proprio per lo stato deficitario, nel primo anno non si sospende d'estate, come negli anni successivi.

E l'adulto? L'adulto è un bimbo atopico sofferente da tempo, che essendo "acceso" ha avuto modo di sperimentare su di sé i vari tipi d'espressione dell'atopia a seconda dell'età: acne comedonica, cisti del seno, ovariche, endometriosi, e poi tumori e flo-

gosi d'organo.

Anche l'infarto miocardio ha la flogosi alla sua base.

L'assunzione di canapa riporta la flogosi a livelli soddisfacenti, per un buon livello qualitativo di vita.

In linea di massima nell'estate torrida è sconsigliata la canapa proprio per il discorso che il corpo ha bisogno di infiammarsi; solo chi è malato deve assumere canapa anche d'estate fino a raggiungere un giusto equilibrio. Per quanto riguarda anche gli altri antichi medicinali, quanto io ho scritto in questi fogli è frutto di consolidata mia esperienza e verifica scientifica.

Le 'Jonas gocce', sono un integratore alimentare a base di Echinacea Angustifolia che, come noto, aumenta le difese immunitarie, di Rosa Canina ricca di vitamina C, di Ribes Nigrum ad azione antinfiammatoria, di Mirtillo, capillarotrofo e utile per problemi della vista, delle vie urinarie e vaginali e infine di Fieno Greco validissimo apporto per la sua azione antiastenica e detossicante.

Queste gocce sono consigliate dai 6 anni in poi alla dose di 50ggt una volta al dì per 20gg al mese (20 giorni si e 10 giorni no) da assumere specialmente nei bambini, diluite in un dito di acqua, meglio se tiepida, e/o con un po' di cibo possibilmente la sera; sotto i 6 anni la dose è variabile; orientativamente dai due anni in poi, si può fare 1 gtt per kg di peso, sempre col cibo la sera. Sotto i due anni, solo sotto il controllo del medico.

La presenza dell' Echinacea, comporta alcune controindicazioni: tubercolosi, sarcoidi, leucemie, sclerosi multipla e malattie autoimmuni.

Si consiglia di coprire tutta la stagione invernale in associazione all' olio di canapa. In caso di malattia da raffreddamento, assumere una dose, mattina e sera, raddoppiando, anche di olio di canapa e utilizzando la **Malva Rosa idrolato** per aerosol o lavaggi nasali o spruzzi direttamente in gola.

Le Jonas gocce trovano impiego ottimo anche per uso esterno. Tra gli utilizzi più indicati, troviamo:

- **forfora**: sotto forma di impacco in emulsione con olio di canapa;
- **acne giovanile e brufolini dell' adolescente**: applicazioni di gocce concentrate o in emulsione con olio di canapa per ca10-15 minuti;
- **afte e 'boccaie' del cavo orale**: trattenere le gocce dell' assunzione serale, diluendole con un poco di acqua, in bocca per 1-2 minuti;

The rosso con menta romana

E' indicato per chi soffre di calcoli biliari e distonie della vescichetta biliare, ma è gran toccasana per tutti. Si beve a volontà.

Si fa bollire alcuni minuti il tè rosso (broken, orange, pekoe, darjeeling, un cucchiaino colmo a persona più uno per la teiera) poi si spegne il fuoco e si mette la menta romana, alcune foglie, 3-4 a persona a infuso per 10 minuti, si zucchera e si beve. Ottimo per digerire anche il piatto più difficile ed elaborato, si beve 1 ora e ½ circa dopo la fine del pasto con aggiunta di arachidi spellate e tostate o noci di Sorrento o mandorle spellate e tostate.

Acqua di fiori di arancio amaro

E' un potente antidepressivo naturale, inoltre regolarizza la pressione arteriosa nel lungo termine, in chi soffre di pressione alta o da stress, senza alcun effetto negativo se chi l'assume soffre di pressione bassa.

E' utile anche nelle colopatie funzionali.

Dosi:

1 cucchiaino da tè al mattino e più volte al dì a piacere, sempre con liquido zuccherato.

In caso di grave crisi di sconforto anche ½ bicchierino da caffè diluito con acqua e zucchero.

Succo di melograno concentrato

E' indicato per tutte le ostruzioni vascolari di tutti i distretti, coronarie, carotidi, cervello, aorta. Pulisce le placche; è saggio associarlo al fieno greco che previene la formazione delle placche e all'olio di canapa.

E' ottimo anche come antidepressivo e dà gioia alla vita!

Dosi:

1 cucchiaino da tè al dì (va bene anche il pomeriggio con il tè)

Nel periodo del melograno fresco, conviene usare il frutto, 1 bicchiere di spremuta fresca.

Compresse di estratto secco: la mattina e la sera per 1-3 mesi l'anno, per il tono dell'umore e per la pulizia del distretto vascolare.

Acqua di rose

ACQUA DI ROSE NATURALE (idrolato di petali)

Specificata per colopatia su base eretistica, utile anche per la pulizia del viso.

Dose:

1 cucchiaino da tè al mattino a digiuno per lunghi periodi.

Malva rosa ed altri

Foglie come tali: 3-4 foglie nell'acqua della caffettiera sono utili per dare una nota antiansia ed infiammatoria al corpo nel giorno che inizia.

1 foglia succhiata lentamente e ripetutamente serve per distendere il sistema nervoso specie prima e durante esami di scuola.

1 foglia appena schiacciata tra i denti è utile applicata su gengive infiammate o ascesso dentale anche su afte o herpes.

Cambiare più volte la foglia.

In caso di ustione strofinare le foglie lavate sulla parte colpita, se la lesione è estesa e non si ha idrolato, lavare più foglie e metterle su un panno acciaccarle con un bicchiere e quindi applicarle sulla lesione, sostituendo ogni 3-4 ore il primo giorno, di meno nei giorni successivi. Va bene anche il decotto concentrato.

Per il pizzico di insetto strofinare il punto con una foglia lavata.

2-3 foglie lavate e messe in una garza e bloccate a mò di cappuccio con rete tubolare elastica sul pene del bimbo con fimosi per tutta la notte, permettono di risolvere il problema nella maggior parte dei casi.

Decotto: Una manciata di foglie per bicchiere d'acqua, bollire per 20-30 minuti con coperchio (respirare i vapori decongiona le vie respiratorie influenzate).

E' utile come sedativo per grandi e piccini dopo averlo filtrato e zuccherato.

E' utile come antispastico ed antidolorifico per mal di pancia, dopo vomito di cibo (assumere a piccoli sorsi), ottimo per le infezioni e coliche urinarie, specie in gravidanza. Ottimo per l'effetto diuretico e quindi coadiuvante nelle ritenzioni di liquidi (associare massaggio con crine vegetale nelle parti dove ristagna il liquido, sfruttando l'azione "scivolante" del sapone sotto la doccia).

Il decotto freddo è ottimo per le infezioni della bocca e per gargarismi, inoltre applicato esternamente funziona nella distorsioni, contusioni, negli edemi, arrossamenti di qualsiasi tipo, per congestioni emorroidarie, congiuntiviti, vaginiti, smagliature gravidiche recenti.

Idrolato: Elisir di lunga vita. Un litro è l'equivalente di distillazione di 1 kg. Di foglie nel periodo di massima esplosione della pianta.

In modo concentrato ha tutte le proprietà della malva rosa di cui abbiamo parlato. Antiansia, antinfiammatorio, antidolorifico, antibiotico locale, antisclerosi (evita l'indurirsi dei tessuti traumatizzati).

Dosi:

Per bocca: un cucchiaino al mattino per vivere a lungo e bene, in caso di attacco d'ansia anche più volte al dì a piacere.

Per aerosol 20 gocce assolute per sinusiti acute e croniche (meglio se associato a canapa per bocca ed eventuali terapie antibiotiche). per tossi nervose e miste di qualsiasi tipo.

Per via locale: 2-3 gocce 3-4 volte al dì nelle congiuntiviti di qualsiasi tipo idem per toccatura e spruzzatore su afte e herpes o gola infiammata. Per il lattante divezzo insonne 10 gocce senza problema una volta al dì.

Per quanto riguarda l'azione antizanzare della malva rosa (essendo una varietà di citronella) è utile sia come pianta perimetrale, vicino al davanzale, sia come decotto da spargere sul corpo per evitare di essere punti. Specie la sera prima di coricarsi, in caso di puntura strofinare con foglia lavata o applicare decotto o idrolato su garza o

cotone.

Fieno Greco (Trigonella)

FIENO GRECO O TRIGONELLA: farina

Adulti, due cucchiaini colmi al mattino da assumere nel caffè o altro, finché se ne sente la necessità.

Estratto secco:

È la forma più comoda, anche se meno economica:

- nel neonato e lattante 1/3 di cucchiaino al mattino e 1/3 al primo pomeriggio con poco liquido zuccherato;
- nel bimbo più grande 1/2 cucchiaino raso al dì miscelato in vario modo;
- nell'adulto 1 cucchiaino raso.

Indicazioni

Nel neonato: prevenzione delle coliche gassose, e in associazione con la canapa permette una crescita portentosa del piccolo.

Nel bimbo in genere è indicato per inappetenza.

Per l'anoressia nervosa bisogna associarlo con la canapa.

È specifico, inoltre, per epatiti acute e croniche (utile l'associazione con la curcuma), colangiti, gastriti, duodeniti, ulcera gastro duodenale (associazione con la canapa), pancreatici acute e croniche, diabete (permette di ridurre il dosaggio dell'insulina), dislipidemie cioè eccesso nel sangue di colesterolo, trigliceridi, lipidi; valido sostegno offre inoltre nell'andropausa e nelle debolezze sessuali. Nell'esaurimento psicofisico è utile associarlo all'acqua di fiori d'arancio amaro o selvatico.

Per uso locale il fieno greco tritato è indicato nelle fratture a lento consolidamento (come impacco con olio di canapa), nelle gengiviti e nei denti traballanti specie dopo trauma, per applicazione notturna.

Per i capelli sfibrati è utile l'impacco di fieno greco e olio di oliva per almeno 2 ore e poi lavare.

Cannabis sativa e olio di canapa

CANNABIS SATIVA L. – (*Frutti freschi macinati*)

Come tali due cucchiaini da caffè colmi nella prima infanzia fino a 6 anni circa, con latte, yogurt, etc. Dopo i 6 anni un cucchiaino da tavola da assumere da settembre a giugno compreso.

Decotto per lattanti a bambini riottosi: far bollire per 6/7 minuti in poca acqua e fil-

trare, somministrare con tè, latte o altro.

Frutti secchi macinati

Come tali nel latte o altro alimento o sottoforma di amaretti (1-2 al dì)

Preparazione amaretti:

3 dosi di polvere secca

1 dose di zucchero scarsa

¼ di olio di oliva

acqua quanto basta per impasto semi duro

un po' di vaniglia o polvere di cacao

Fare amaretti su carta da forno e cuocere 10 minuti soltanto a 170° al forno.

Tirare fuori, lasciare freddare poi metter in un vaso ermetico. Si possono tritare e sciogliere nel latte.

Olio di canapa – Dose di mantenimento

Un cucchiaino da caffè per il bimbo piccolo dall'età della pappa (in alternativa al decotto). Per il bimbo dai 6 anni ai 120 anni 1 cucchiaino da tè sempre, escluso luglio ed agosto (in casi di malattia triplicare la dose fino a guarigione).

L'olio si può aggiungere al cibo.

Indicazioni

Tutte le malattie, cura e prevenzione.

Tutte le patologie dell'apparato respiratorio (asma, rinite allergica, adenotonsilliti, laringiti, laringospasmo, sinusiti, otiti) epilessia e convulsività, disturbi del linguaggio.

Autismo giovanile, disturbi caratteriali, impulsività.

Obesità, cellulite, ipercolesterolemia.

Malattie degenerative delle articolazioni (artrosi).

Malattie reumatiche. Intolleranze alimentari. Malattie autoimmuni. Eczema atopico.

Cisti di qualsiasi distretto.

Malattia fibrocistica del seno. Osteoporosi (associare mandorle o fichi secchi).

Poliposi di qualsiasi distretto, cerviciti, annessiti. Sclerosi multipla. Disturbi del ciclo mestruale. Acne. Tumori in genere. Ipertensione arteriosa (associato a elicriso italico e acqua di fiori d'arancio).

L'olio è utile per applicazioni locali in varie patologie: distorsioni e tendinite. In associazione con l'idrolato di malva nelle ustioni, così pure nella fimosi e nella fusione delle piccole labbra, lasciando in loco una garza bagnata con idrolato e con olio, bloccata tutta la notte, (per il maschietto è comoda la rete tubolare elastica per dito grosso).

Tale associazione è portentosa in tutte le lesioni cutanee a lenta guarigione o croni-

che, es. ragadi al seno.

L'olio è utile nelle ragadi anali per applicazioni locali più volte al dì con bastoncino cottonato, permette di risolvere molte stipsi del lattante e del bambino. Calazio palpebrale.

Anche nel mal d'orecchio 2 gocce introdotte nel condotto sono portentose più volte al dì. Strofinazioni sul petto per tosse stizzosa.

Sulle gengive infiammate o dopo trattamento di asportazione del tartaro, o facendo sciacqui, o applicando una striscia di carta per uso alimentare bagnata con olio sulle arcate gengivali esterne (è utile per le gengiviti associare anche farina di fieno greco da mettere in modica quantità in bocca e distribuire tra i denti con la lingua).

Dopo forte esposizione al sole, l'olio di canapa previene il dolore e riduce il rischio di spellature. Idem nelle ustioni.

Capelli con desquamazione e forfora – dermatite seborroica (crosta latte nel lattante)

Bagnare i capelli con acqua e cospargere con miele (1-2 cucchiaini da spargere bene dappertutto), lasciare un minuto, sciacquare abbondantemente. Asciugare con asciugamano strofinando, e applicare olio di avocado, se le lesioni sono molto pruriginose, associare 1-2 cucchiaini di olio di canapa.

È consigliabile usare uno shampoo a base di hennè e malòlo di noce (in commercio) anche regolarmente. Fortifica il cuoio capelluto.

Utile anche lo shampoo a base di olio di Borragine.

Per i denti

1. Per le gengive: oltre ad una verifica odontoiatrica, usate il bastoncino di *Salvadora persica* e il suo dentifricio, potete fare anche sciacqui con decotto di malva rosa una o più volte al dì, in casi più lievi per rinforzare è sufficiente strofinare una volta a settimana con lo spazzolino imbevuto di decotto di mallo di noce (vedi capelli).

2. per avere un buon alito: non usare mai caramelle o gomme ma un pizzico di infiorescenza di tiglio e verbena, mescolate in parti uguali in una piccola tazzina (per l'uomo è indicata una mistura di cannella, chiodi di garofano e curcuma tritati in parti uguali) da mettere un pizzico in bocca dopo colazione e dopo pranzo (è ottima l'abitudine di bere un po' di acqua dopo avere mangiato e bevuto qualsiasi cosa).

Queste spezie servono oltre che a profumare, a neutralizzare processi fermentativi del cavo orale.

Se iniziate una gravidanza è bene assumere 2 cucchiaini di olio di canapa, massaggiare la pelle del seno, fianchi e addome tutte le sere con olio di oliva per evitare smagliature (se dovessero comparire è utile l'applicazione del decotto di malva rosa). In gravidanza e allattamento per evitare problemi di osteoporosi ed anche per curar-

la (a qualunque età) è bene aumentare la quantità di calcio vegetale (cavolo, carote, ceci rapa) in particolare con le mandorle (10 mandorle al giorno, sgusciate messe in acqua un paio di giorni poi pelate e mangiate, sono una valida terapia, idem 5 fichi secchi). Potete integrare anche con l'orzata fatta in casa: quantità uguale di zucchero semolato e di mandorle pelate e tritate fini (per pelare è sufficiente lasciarle alcuni minuti in acqua calda) fare bollire a fuoco lentissimo dopo aver coperto di acqua, per almeno 30 minuti. Mettete in un vaso e conservare in frigo. Un cucchiaino da stemperare in un bicchiere di acqua (d'estate fredda) è un sorso di salute specie per chi non sopporta il latte vaccino. Una ricetta antica con le nocciole: 100 grammi di nocciole rosolate al forno per circa 30 minuti, poi spellate e tritate insieme a un cucchiaino colmo di semi di coriandolo (ravvivati nel forno dopo aver spento).

Per i capelli

1. Per i capelli sfibrati: impacco con fieno greco tritato e olio di oliva tenere un paio d'ore (si può fare anche con olio di canapa)
2. Capelli grigi: bagnate leggermente una volta al dì (con spruzzatore va bene) utilizzando il decotto di mallo di noce (un cucchiaino da tavola per 200 cc di acqua bollire 20 minuti e filtrare). Mangiare carrube.
3. Cura totale dei capelli: far bollire a fuoco lento per 20 minuti 200-300 grammi di hennè rosso (va bene per chi ha i capelli castani, altrimenti quello neutro) in acqua q.b. per fare una crema dopo aver aggiunto un cucchiaino colmo di mallo di noce. Stiepidite e applicate sui capelli partendo dalla radice (colora i capelli bianchi). Fermare i capelli trattati con un paio di calze da donna sfilate e asciugate. Per non raffreddarsi è consigliabile dopo l'asciugatura versare sul cuoio capelluto un cucchiaino di grappa o equivalente. Tutte le volte che ci si bagna i capelli (per la pioggia o la doccia, specie dopo la palestra) è utile versare un po' di grappa mistrà o equivalente sul cuoio capelluto, anche sui bambini dopo i due anni ed è ottimo anche per non raffreddarsi se ci si asciuga anche solo con l'asciugamano.
4. per la perdita dei capelli, se di vecchia data, strofinare con alcool puro e poi massaggiare con una spazzola intinta in olio di oliva di tonno (cioè l'olio contenuto nella scatola del tonno) lasciando assorbire per almeno due ore prima di fare un leggero shampoo. Se di recente è sufficiente usare direttamente olio di oliva di tonno senza applicare l'alcool. Fare il trattamento a giorni alterni fino alla ricrescita dei capelli.

Per la pelle, il viso e le mani

Per la pelle e il viso

Sono sufficienti un po' di gocce di glicerina f.u. da spalmare la sera prima di coricarsi o, ancora meglio, olio di avocado che va bene per tutto il corpo.

Per le mani

Se sono devastate dai lavori domestici potete utilizzare un pezzo di grasso di maiale

o di bue, da tenere in frigo stropicciandolo ogni tanto. Usate un po' di crema barriera di tipo industriale prima dei lavori pesanti per la casa. Prima di cucinare potete strofinarvi le mani con un po' d'olio, anche di arachidi va bene, così non assorbono l'acqua e non si gonfiano. Usate creme a base di vaselina o glicerina per proteggere il vostro capitale specie d'inverno: per le dita gonfie e a salsicciotto usate il decotto di spinaci.

Obesità

Parliamo di peso superiore di almeno il 10% del peso forma in quanto un po' di grasso non solo rende la figura della donna più donna (non guardate quello che vi mostrano i mass-media perché sono mode fluttuanti dettate dai capricci di chi gestisce l'alta sartoria), le dà maggiore allegria (le magre sono depresse perché hanno meno acidi grassi nel cervello e sono a rischio di suicidio), inoltre è una riserva in caso di malattie improvvise, o debilitanti (se chiedete alle vostre anziane vi diranno che le magre non sono state mai viste di buon occhio). E' sufficiente lichene islandico.

Non ci sono problemi a prenderlo fino a raggiungere il peso giusto (no peso forma! Mi raccomando). Non è saggio approfittare del lichene islandico per trangugiare cibo a più non posso anzi, è salutare fare dei digiuni (muoiono subito così le cellule tumorali che si possono formare nel nostro corpo), come infatti saggiamente suggeriscono le tre religioni fondamentali, poiché così si smaltiscono le tossine legate agli eccessi alimentari, specie dopo un giorno di festa e bagordi. Se proprio non riuscite a digiunare, prendete al mattino a digiuno un cucchiaino da tavola di olio di ricino (per i bimbi sopra i 3 anni basta un cucchiaino, specie quelli che si nutrono purtroppo con "schifezze") con del tè caldo e provvederà a pulire il vostro intestino, almeno una o due volte l'anno al cambio di stagione, e vedrete anche la vostra pelle in condizioni migliori. Imparate a gustare ciò che mangiate, è meglio mangiare un po' di tutto in quantità corretta, che astenersi totalmente da cibi le cui carenze possono dare nel tempo effetti negativi. Cercate sempre di mangiare come hanno mangiato i vostri anziani, le cose nuove, esotiche, primizie fuori stagione vanno sempre guardate con diffidenza perché nessuno sa gli effetti a lungo termine.

Per l'igiene dell'ambiente familiare

1. Non usare in casa deodoranti o profumazioni chimiche
2. Usate detersivi con i profumi più naturali, meglio se senza profumo.
3. Contro le zanzare usare bastoncini di geranio aromatico, zanzariere ed evitare i presidi chimico-elettrici.
4. Usare i prodotti più naturali possibili per lavare i panni, se possibile evitare l'ammorbidente per gli indumenti che vengono a contatto con la pelle.
5. Evitare di usare prodotti in spray che rimangono come articolato nell'aria casalinga specie d'inverno.
6. Arieggiare la casa al mattino, se possibile sbattere le lenzuola all'aria per togliere

umidità ed acari. Arieggiare i materassi, e sbatterli o aspirarli, e capovolgerli almeno una volta a settimana per togliere residui cutanei e umidità da sudorazione che favoriscono il proliferare di acari.

7. Allontanare dall'ambiente dove dorme il bimbo tutto ciò che cattura polvere (per i peluches si può usare un sacchetto traforato di cellophane), tappeti, materiale stampato, libri e giornali è bene che non siano nelle vicinanze del letto.

8. Fare massima attenzione alle macchie di muffa e, se presenti, pulire regolarmente con varechina, se non è possibile rimuovere le cause, cercare di tenere l'ambiente il più asciutto possibile (no deumidificatori). In commercio esiste un prodotto naturale a base di calcio e boro che disinfetta la parete dalle muffe.

9. Evitare di lasciare impianti radio, TV ed altri elettrodomestici (computer) accesi nelle camere dove si dorme.

Per evitare le malattie da raffreddamento

Non eccedere nelle frequenze del bagno totale del vostro figliolo, una o due volte la settimana e comunque, non farlo uscire di casa dopo aver fatto il bagno.

1. Per il bagno usate prodotti più naturali possibile e strofinate con un crine vegetale con un pezzo di canapa arrotolata per rendere il bagno un vero toccasana, così fate da voi (donne) il linfodrenaggio e riducete la ritenzione idrica agli arti inferiori e bacino. Per pulire le orecchie arrotolate un angolo di asciugamano o fazzoletto inumidito, fatelo ruotare all'imbocco del dotto uditivo, così non si fanno danni. Le polveri a base di talco sono ottime contro gli arrossamenti della pelle dovuti a sfregamento (per questo le usano i barbieri saggi) però non vanno usate sui lattanti, perché la nuvoletta che si forma spruzzando dal contenitore può essere inalata dal piccolo tenuto supino e provocare gravi problemi respiratori. Anche le pomate a base di mentolo sono vietate nei piccoli poiché possono provocare crisi di bronco spasma, talora mortale. Un rimedio antico per le affezioni respiratorie è la strofinazione del petto con olio d'oliva tiepido (due gocce dello stesso nel condotto uditivo sono utili come antidolorifico in caso di otalgia). Le creme protettive nei bambini non vanno usate come preventivo, ma solo quando la pelle è irritata (con un po' di decotto di malva su un pezzo di cotone lasciato tutta la notte guariscono bene e rapidamente), idem con olio di canapa o avocado.

Nessuno può confermare l'innocuità alla salute del piccolo organismo dell'applicazione quotidiana regolare protratta nel tempo, di queste creme. Queste, per gli ingredienti in esse contenuti, possono sensibilizzare il bimbetto atopico a dare problemi nel tempo specie quelle con caseina e derivati del latte.

2. Evitare gli sbalzi termici, non deve arrivare aria fredda alle vie respiratorie a viso caldo e dopo aver soggiornato a lungo in ambienti caldi. E' bene prima di uscire dalla palestra, dalle case dei nonni o dalle proprie, somministrare un sorso d'acqua da bere e bagnare appena il viso. A proposito di palestra, nessuno sport violento e competitivo né agonismo per un corretto sviluppo dei figli.

3. Nei periodi di cambio di stagione, autunno-primavera, meglio anche l'inverno, far indossare al figlio una canottiera di lana (anche misto lana) per evitare che in caso di una sudata cospicua, un lieve venticello possa danneggiare il bimbo.
4. Evitare, se possibile, locali affollati e molto riscaldati d'inverno, poiché è così che si propagano le epidemie. Lavarsi le mani appena si rientra a casa, perché i virus influenzali si trasmettono anche con il darsi la mano per un saluto. A proposito di supermercati, andateci il meno possibile e sempre senza figli onde evitare di comperare il superfluo e dare modo ai bimbi di fare i capricci e uscire vittoriosi ogni volta anche se con poca spesa (è il principio che vale). Scegliete i posti aperti e il contatto con la natura ai posti chiusi frequentati dall'uomo per farvi sprecare il vostro denaro. I figli hanno bisogno di quello che voi dire loro, non di quello che voi date loro (ed anche qui seguite quello che hanno fatto i vostri anziani, il giocattolo del momento e del costo giusto, non di più); ricordatevi di questo principio politico di chi governa; ogni soddisfacimento di una richiesta democratica (del popolo) porta ad un aumento delle richieste democratiche.
5. Somministrare il decotto di canapina (CANNABIS SATIVA L. frutti) tutto l'inverno (o l'olio).
6. Usare il riscaldamento autonomo il meno possibile e privilegiare il tarso pomeriggio, perché è bene che le case al mattino siano arieggiate per far uscire il radon, (gas tossico che viene dal sottosuolo) i batteri, e asciugare le muffe da condensa.
7. Evitare imbottiture di piume nei cuscini o divani, e piumoni, se il bambino soffre di naso chiuso oltre ad un cuscino imbottito di gomma sintetica (da lavare ogni tanto con sola acqua ed asciugare bene al sole) è consigliabile mettere un'incerata felpata (come quella usata per non bagnare il lettino di pipì) tra il materasso e il lenzuolo sotto il cuscino per non respirare gli acari durante la notte. Evitate animali in casa in maniera assoluta poiché oltre alla normale contaminazione con feci e urine dovete aggiungere i peli terribili per i polmoni ed i bronchi, tutti i virus, batteri e parassiti di cui sono spesso distributori. Per gli animali è una sofferenza vivere in casa e se non avete spazi aperti dove farli stare è bene non acquistarli, anche perché quando muoiono rappresentano un'incrinatura nello spettacolo del vivere che voi cercate di offrire ai vostri figli.



Erboristeria
Web